The image is a composite graphic. At the top, there is a solid light-orange rectangular block. Below it, a large architectural rendering of a modern, multi-story building complex is shown. The building has a clean, geometric design with large windows and flat roofs. In the background, a city skyline with several skyscrapers is visible under a blue sky with scattered white clouds. In the foreground, there are green trees and a paved plaza area. The text is centered over a semi-transparent white rectangular area in the middle of the image.

**CENTRO OCUPACIONAL LAS ACACIAS:  
RECREACIÓN Y COHESIÓN SOCIAL COMO  
MEDIO PARA MEJORAR LA SALUD Y  
BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR**

Por: Valentina López Hoyos

**CENTRO OCUPACIONAL LAS ACACIAS: RECREACIÓN  
Y COHESIÓN SOCIAL COMO MEDIO PARA MEJORAR LA  
SALUD Y BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR**

**Proyecto de grado para optar por el título de Arquitecto**

Autora:  
**Valentina López Hoyos**

Tutor:  
**Alexander Niño Soto**

**Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Diseño  
Barranquilla, Colombia  
2021-I**



# AGRADECIMIENTOS

A mis padres Katia y Luis, quienes se han esforzado tantos años de su vida para que nunca me falte nada, por apoyarme sin condicion y por darme el honor de ser su hija.

A mi hermana M. A. que es mi fortaleza y me inspira a ver más allá de lo evidente, gracias por enseñarme a soñar.

A mi segunda mamá K. B, quien lejos o cerca me hace saber que está conmigo alentandome con su dedicación y carisma.

A mis amigos cercanos, por su apoyo continuo que me impulasa a ser mi mejor versión.

# TABLA DE CONTENIDO

<b>CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN</b>	6	<b>CAPÍTULO 6: PROPUESTA ARQUITECTÓNICA</b>	28
1.1 Introducción	7	6.1 Criterios proyectuales	29
1.2 Justificación	8	6.2 Análisis contextual	30
1.3 Objetivos	9	6.2.1 Conclusiones de entrevistas	30
1.3.1 Objetivo general	9	6.2.2 Condiciones del entorno inmediato	30
1.3.2 Objetivos específicos	9	6.3 Esquema básico del proyecto	32
<b>CAPÍTULO 2: MARCO REFERENCIAL</b>	10	6.3.1 Sobre la capacidad del equipamiento	32
2.1 Marco teórico conceptual	11	6.3.2 Conclusiones de análisis	33
<b>CAPÍTULO 3: CONTEXTO</b>	13	6.3.3 Esquemas de Diseño inicial	33
3.1 Emplazamiento	14	6.4 Propuesta arquitectónica	35
3.2 Metodología de análisis urbano	16	6.4.1 Metodología de diseño: Esquemas de Diseño finales	38
3.2.1 Análisis de Indicadores Urbanos	17	6.4.2 Esquemas urbanos	46
<b>CAPÍTULO 4: VISIÓN DE PROSPECTIVA URBANA</b>	22	6.4.3 Esquemas del equipamiento	39
4.1 Vías de conexión	23	6.5 Ecología del proyecto	42
4.2 Espacio público verde	23	6.6 Planimetría	44
4.3 Equipamiento	23	6.6.1 Plantas	44
<b>CAPÍTULO 5: REFERENTE ARQUITECTÓNICO COMPATIBLE CON EL PROYECTO</b>	26	6.6.2 Cortes	45
5.1 Tipología	27	6.6.3 Fachadas	52
5.1.1 Centro de vida y residencial para mayores	27	6.7 Vistas	53
		<b>CAPÍTULO 7: PROYECTO LEGADO</b>	57
		7.1 Fases del proyecto	
		<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	59
		<b>ANEXOS FICHAS DE LECTURA</b>	65



# CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN

# 1.1 INTRODUCCIÓN

Actualmente, en Colombia, se reconoce que para la población del adulto mayor hay deficiencia en cuanto a su protección, su salud y su bienestar general. Aun cuando en el Plan Nacional de Desarrollo (DNP, 2019) se establecen estrategias que generen oportunidades de ingreso, salud y cuidado general para el adulto mayor, no se contemplan programas que relacionen el bienestar del adulto mayor con aspectos de la cohesión social comunitaria.

A pesar de que en Colombia y en sus regiones particulares se plantea el desarrollo de programas dirigidos a mejorar las condiciones de vida del adulto mayor, se observa en los planes municipales de Montería que, aunque se plantean estrategias para coordinar acciones de los equipos dedicados al servicio de salud y de atención integral para el adulto mayor (Alcaldía de Montería, 2020), e incluso se ha llevado a cabo la construcción de proyectos como “Centros de Vida” para esta población, hoy en día las instalaciones no solventan las necesidades de los beneficiarios, esto se puede ver reflejado, por ejemplo, en el Centro de Vida Espíritu de Dios, en el cual cerca de 200 beneficiarios se vieron afectados por el descuido de las autoridades y el no cumplimiento de los servicios ofrecidos y estipulado en el programa (Cuello, 2020).

Si bien en el Plan de Desarrollo del municipio de Montería estipulado para los años 2020 a 2023 se reconoce el estado de vulnerabilidad de la población de la tercera edad y se plantea un enfoque de inclusión social basado en la política de superación del estado vulnerable y en la lucha contra la desigualdad, no se establecen en

profundidad metodologías, medios o estrategias para lograr estos objetivos. A esto se añade la falta de análisis fisiológico de la colectividad puesto que, aparte del reconocimiento de la salud mental como uno de los principales problemas de salud en la ciudad, solo se consideran factores como el nivel de pobreza y las tasas de abandono familiar y de violencia hacia el adulto mayor para determinar su estado de no bienestar, elementos que, si bien juegan un papel importante en la salud de esta población, son externos a las capacidades del colectivo y concuerdan poco con las medidas que se pretenden tomar.

El enfoque previamente planteado, puede llevar a la suposición de fragilidad, decadencia y enfermedad que común pero erróneamente se asume como efecto únicamente ligado al envejecimiento de las personas.

Por otra parte, se evidencia una menor atención a las necesidades de esta población respecto a la brindada a otros grupos poblacionales como son los niños, jóvenes, mujeres, personas con discapacidad, entre otros; esto demuestra que no se toma en consideración el estilo de vida y las condiciones físicas y psicológicas actuales del adulto mayor, así como la manera en que afecta esta situación a la salud y el bienestar de los mismos.

## 1.2 JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de un Centro Ocupacional para el adulto mayor se genera por la necesidad de establecer en los diferentes sectores de la ciudad equipamientos que promuevan el envejecimiento saludable de la población. Esto se visibiliza mayormente en el sector de Juan XVIII, donde en 600m a la redonda las más de 700 personas pertenecientes a la población de la tercera edad (DANE, 2020) no cuentan con equipamientos recreativos y ocupacionales como “Centros de Vida” cercanos, perciben baja a nula infraestructura accesible que asegure igualdad de condiciones para aquellos con movilidad reducida, así como espacio público urbano que facilite la interacción entre los ciudadanos en un ambiente de confort.

Para mejorar la salud del adulto mayor se ha recomendado por años llevar un estilo de vida activo que prevenga el riesgo de enfermedades severas como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares, enfermedades neurodegenerativas, entre otros; al igual que brinda beneficios en la salud mental y emocional del individuo. Esto último se complementa con las campañas de prevención y tratamiento de enfermedades mentales para personas mayores.

Ahora bien, el papel de la cohesión social comunitaria es fundamental para motivar a esta población a participar en actividades colaborativas y desarrollar un fuerte sentido de comunidad en sectores vulnerables (Bromell, 2014), lo cual resulta en un mutuo desarrollo y favorece particularmente a aquellos que no cuentan con acompañantes.

Las oportunidades de interacción y contacto entre residentes se pueden lograr bajo condiciones como: presencia de equipamientos públicos y privados (Honorato & Martínez, 2011), la mezcla de usos (Wickes et al, 2019) y la disposición de parques verdes urbanos (Bromell & Cagney, 2014).

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo general

Realizar una propuesta de diseño de un Centro de vida para el adulto mayor, que mejore las condiciones de salud y bienestar de esta población.

### 1.3.1 Objetivos específicos

- Evaluar las condiciones físicas, económicas y sociales para determinar propuestas que permitan satisfacer necesidades del adulto mayor en el municipio de Montería en el margen izquierdo, sector Juan XXIII.
- Establecer criterios proyectuales propicios para brindar una solución arquitectónica en la ciudad de Montería.
- Definir los lineamientos para lograr cohesión social a partir una propuesta de Centro de vida para el adulto mayor.

# CAPÍTULO 2: MARCO REFERENCIAL

## 2.1 MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica la salud como el estado de bienestar físico, mental y social del individuo y la comunidad, lo cual implica que la intervención salubrista incluye, además de servicios clínicos, intervenciones sociales como producción, consumo, trabajo y ambiente (Navarro, 1998). El aspecto de bienestar se vincula a su vez con la calidad de vida de cada persona, para el caso del adulto mayor la OMS ha definido, dentro del marco del envejecimiento saludable, que este depende de factores como entornos físicos y sociales propicios que permiten la ejecución de actividades físicas que ayudan a mantener sus funciones cognitivas, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad (OMS, 2018). En el campo de la salud mental asociado con el bienestar algunos autores como Güsewell y Roch (2012) han encontrado que las fortalezas psicológicas relacionadas con emociones positivas como la satisfacción, la compasión y la diversión puede promover el bienestar y la salud, y con ello un aumento en la calidad de vida de esta población (Ramírez et al., 2015).

Por otra parte, Barba (2011) señala que la cohesión social (CN) se refiere a los vínculos sociales supeditados al contexto geográfico, los que permiten a la población experimentar sentimientos de apego, sentido de pertenencia, valores compartidos y confianza en los demás, lo que supone para Alpert (1986) citado en Barba (2011), que la cohesión social habla de los distintos principios que permiten la integración social, dentro de lo cual actúa el factor de equidad; adicionalmente el Banco Interamericano de Desarrollo (BID) establece que

la cohesión social, aunque no solo se limita a factores de desigualdad y exclusión sino que requiere de capital social, reconoce la desigualdad como un factor clave para determinar en una sociedad los niveles de fracción y cohesión.

De acuerdo al último documento publicado por el BID respecto al tema de cohesión social en América Latina y el Caribe, se identifica a esta región como la menos igualitaria del mundo en cuanto a distribución de la renta, activos y bienes y servicios, establece que las desigualdades se intensifican por la exclusión de grupos de la población que se ven discriminados, entre otras razones, por la edad y grupos étnicos. (Banco interamericano de desarrollo, 2006).

Estudios anteriores evidencian el efecto que tiene la cohesión social sobre el bienestar del adulto mayor, población conformada por personas de 60 años o más según el Ministerio de Salud colombiano, tal como lo expone (Kim et al., 2020) en su investigación sobre, en la cual se concluye que los adultos mayores que han experimentado alta cohesión social en el vecindario desarrollaron mecanismos de afrontamiento y recursos en la comunidad que resultaron en una mejor salud mental.

A propósito de lo anterior, Stephens (2019) plantea que se requiere del cumplimiento de los estándares de vida para que exista una mayor percepción de cohesión por parte del adulto mayor, los cuales no deben solo enfocarse en el consumo, la participación social y el hogar como medidas para definir el estatus socioeconómico, sino ir más allá del individuo y el bien privado a un enfoque social.

ir más allá del individuo y el bien privado a un enfoque social.

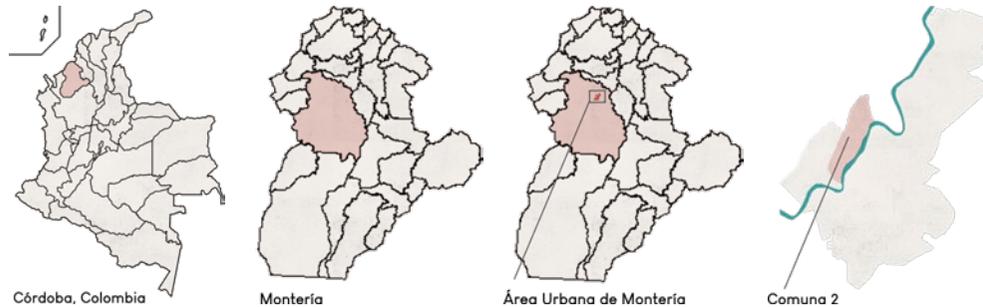
Con el fin de generar una fuerte sensación de comunidad Bromell (2014) expone que la presencia de equipamientos sociales integrados a diferentes usos del suelo, puede disminuir la brecha causada por la segregación social. Esta premisa lleva a proponer el diseño de un Centro Ocupacional y Recreacional para el adulto mayor, en el que se vincule además la participación de la comunidad del sector, para potenciar el desarrollo de las actividades del Centro. Este equipamiento tiene como base principios de la arquitectura gerontológica, la cual está destinada a proyectar ambientes propicios para el desarrollo de actividades del adulto mayor, con el fin de mantener sus habilidades cognitivas, utilizando criterios de salubridad (Cano Lazarte, 2014).

De lo anterior se puede deducir que, así como la cohesión social beneficia positivamente a la salud y bienestar de la población del adulto mayor, la implementación de equipamientos sociales también es capaz de aumentar la cohesión social de la comunidad.

Los Centros de vida o Centros ocupacionales para el adulto mayor tienen la capacidad de satisfacer estas necesidades, puesto que brinda áreas propicias a los beneficiarios para su desarrollo personal, físico y cognitivo por medio de capacitaciones, actividades recreacionales y acompañamiento social (Perdomo Méndez, 2020).

# CAPÍTULO 3: CONTEXTO

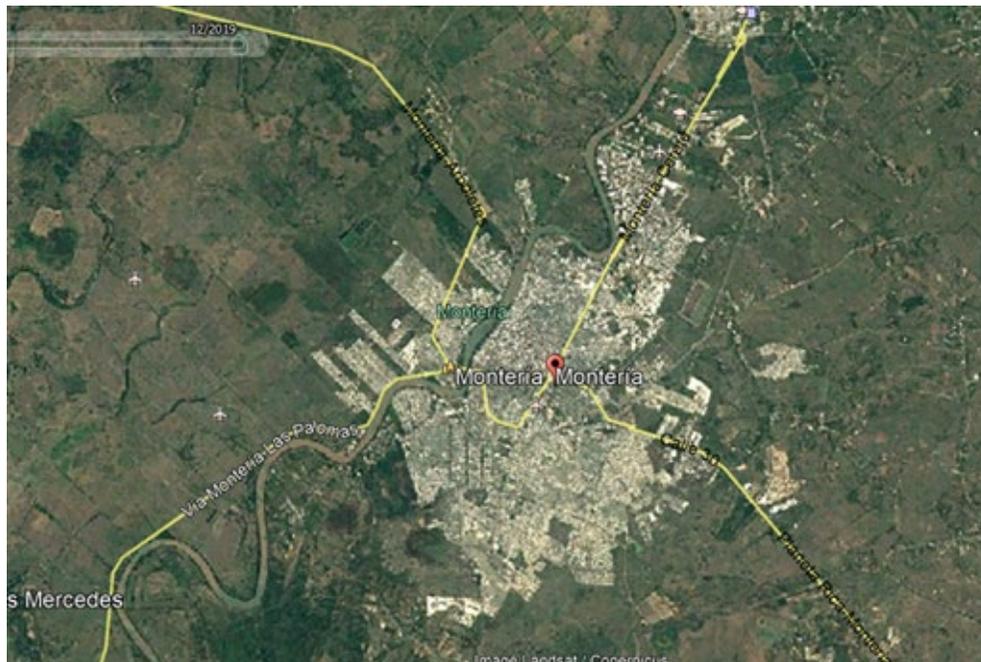
# 3.1 EMPLAZAMIENTO



Se escoge como lugar de estudio la cabecera municipal de Montería, Córdoba, que cuenta con una superficie de 3.141 km<sup>2</sup> dividida en nueve comunas, una población de aproximadamente 360000 habitantes y con un índice de envejecimiento del 45,25% (DANE, 2020).

La ciudad toma al Río Sinú como estructurante urbano, a partir del cual se definen la mayor parte de las trazas urbanas y cuyos bordes forman parte del parque verde lineal más grande del país. Sin embargo, El casco urbano no cuenta con áreas de protección de biodiversidad (POT, 2018), por esta razón se explica parcialmente la pérdida de especies de flora y fauna. Así mismo, a diferencia del área rural, en el casco urbano se conservan pocas franjas de protección del río, elemento que permite estabilizar las orillas y disminuir el riesgo de inundaciones.

En lo referente al sistema vial, las vías principales y secundarias abastecen cerca de un 80% del municipio y se utilizan además como rutas de transporte público.



Fuente: Google Earth (2016) tomado en 2020. Imagen 1

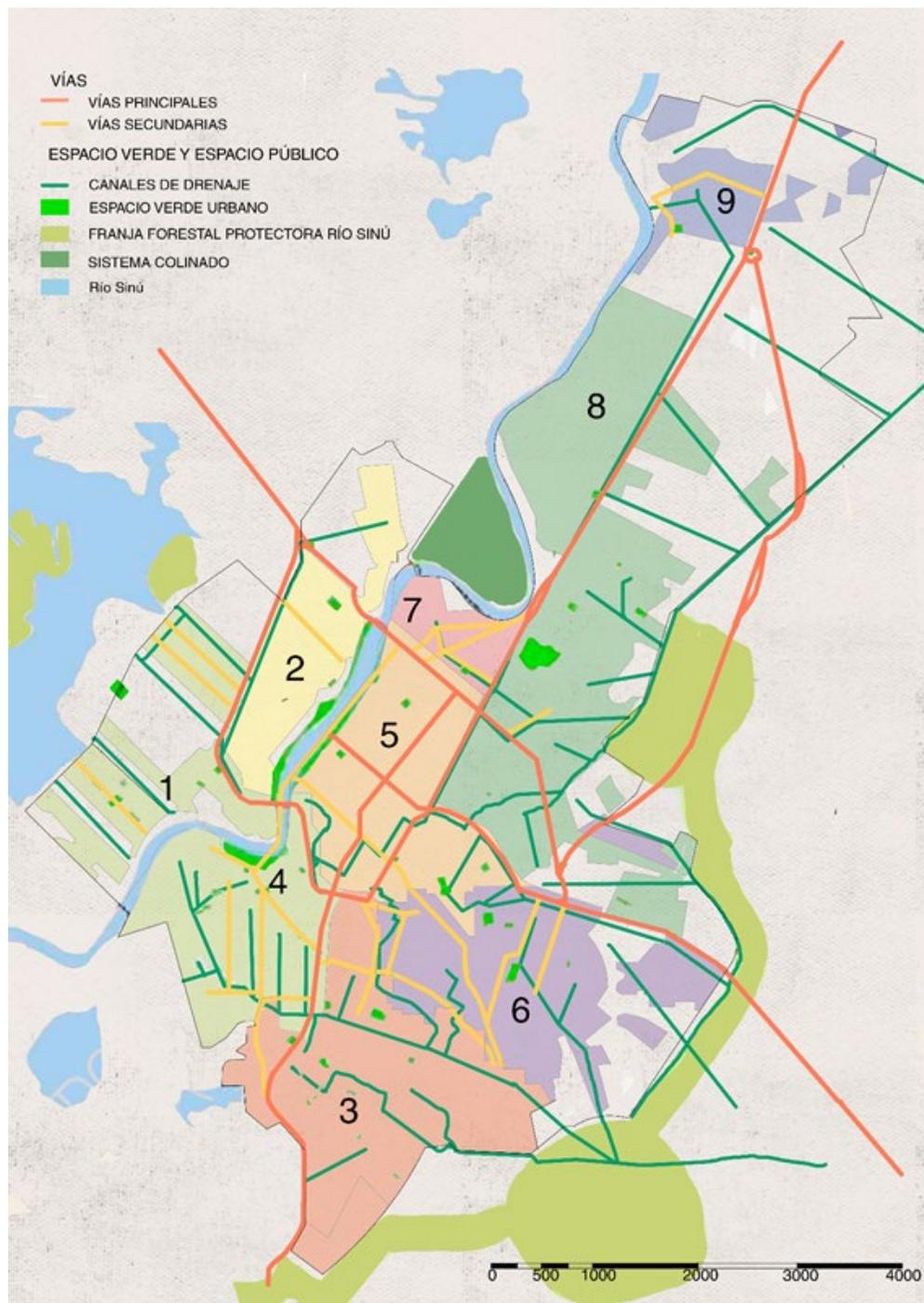


Fig. 1. Mapa elaboración propia a partir de datos del POT Montería y Estudio de Revisión de POT Montería (2019). Imagen 2

## 3.2 METODOLOGÍA DE ANÁLISIS URBANO

**Problemática:** Salud y bienestar

**Tema:** Cohesión Social

**Grupo poblacional:** Adulto Mayor

Después de realizar lectura y análisis de literatura que toma como base la problemática de salud y bienestar y la temática de cohesión social, se extrajeron indicadores específicos para realizar el análisis urbano del sector escogido y se complementa con el Sistema de Indicadores y Condicionantes Para Ciudades Grandes y Medianas desarrollado por la Red de Redes de Desarrollo Local Sostenible en España y ciertos indicadores de cohesión social definidos por la CEPAL.

## 1.3.1 Análisis de Indicadores Urbanos

### 1.3.1.1 Ocupación del suelo

Según investigaciones realizadas por Wickes et al. (2019) la cohesión social se encuentra significativamente asociada a los tipos de conductos sociales, la diversidad del uso de la tierra y el grado de fragmentación del vecindario. Esto indica que es fundamental definir los usos del suelo del sector para determinar parcialmente el estado presente o no presente de cohesión social.

El sector cuenta con la mayor mezcla de usos en el municipio, especialmente en la zona centro perteneciente a la comuna 5, de la cual hace parte el centro histórico de la ciudad que cuenta con 125 predios. Las zonas residenciales y comerciales abarcan más área que otras zonas, lo que permite identificar alta cohesión social influenciada por el constante contacto entre miembros de la comunidad.

Por otra parte, la presencia de suelo dotacional permite la implementación de obras públicas que fomenten la participación de la comunidad y con ello la cohesión social comunitaria, elemento fundamental para beneficio en la salud y bienestar del adulto mayor.

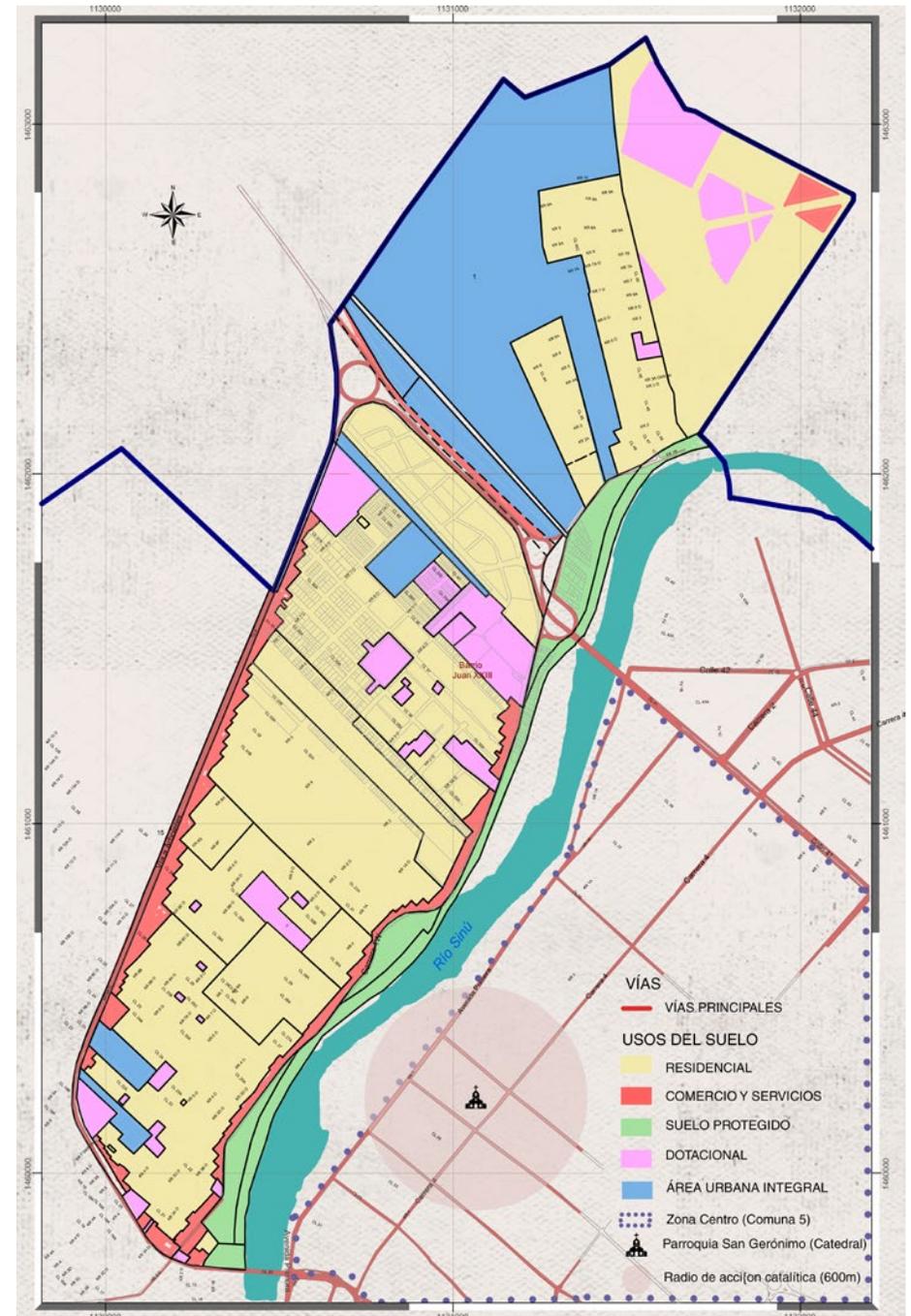


Fig. 2. Elaboración propia a partir de datos tomados de Revisión POT Montería (2018). Imagen3

## 1.3.1 Análisis de Indicadores Urbanos

### 1.3.1.2 Equipamientos

Autores como Bromell y Cagney (2014) y Wickes et al. (2019) resaltan la importancia de la presencia de equipamientos como parques, escuelas y servicios de bienestar social para reforzar la cohesión comunitaria puesto que facilitan la interacción entre los residentes.

En la zona se identifican principalmente equipamientos educativos como escuelas y universidades y algunos predios de espacio público en mal estado y que no cumplen con las recomendaciones de la OMS correspondiente a un aproximado de 10m<sup>2</sup> de espacio verde por habitante.

Por otra parte, se observa un déficit en la cantidad de equipamientos destinados a la salud, bienestar social, deporte y recreación, entidades que promueven la salud y bienestar de la comunidad.

Destaca, además, la presencia de un equipamiento de culto con importante afluencia de personas mayores y la segunda sede de la Alcaldía de la ciudad

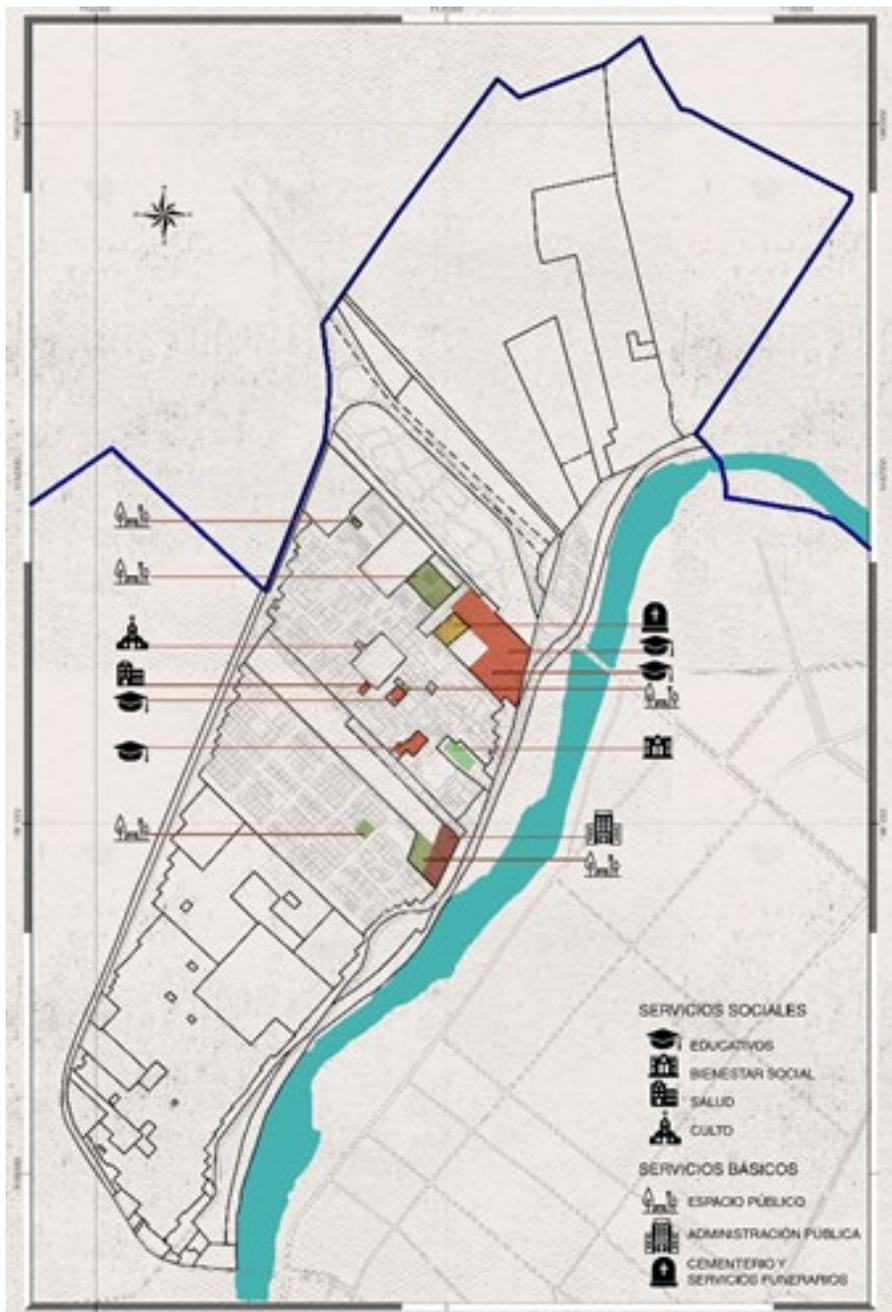


Fig. 3. Elaboración propia a partir de datos tomados de Revisión POT Montería (2018).  
Imagen 4

## 1.3.1 Análisis de Indicadores Urbanos

### 1.3.1.3 Espacio público y habitabilidad

Dines y Catel (2006) citado por Peters et al. (2010), señala que al utilizar los parques públicos urbanos las personas se conectan a ciertos lugares y por ende a los usuarios que frecuentan los mismos, promoviendo así la cohesión social al generar en cada individuo sentimientos de confort.

El importante centro histórico del municipio genera apego al lugar y refuerza la sensación de comunidad. Fuera de esto, los índices de espacio público en la ciudad sin se han elevado en comparación con años anteriores, sin embargo, se evidencia un olvido de espacios verdes urbanos, diferente al parque lineal regional natural que divide al municipio, elemento que se ha convertido en un centro ecoturístico de gran afluencia en donde se relacionan todo tipo de personas independientemente de su clase socio económica, etnia o edad.

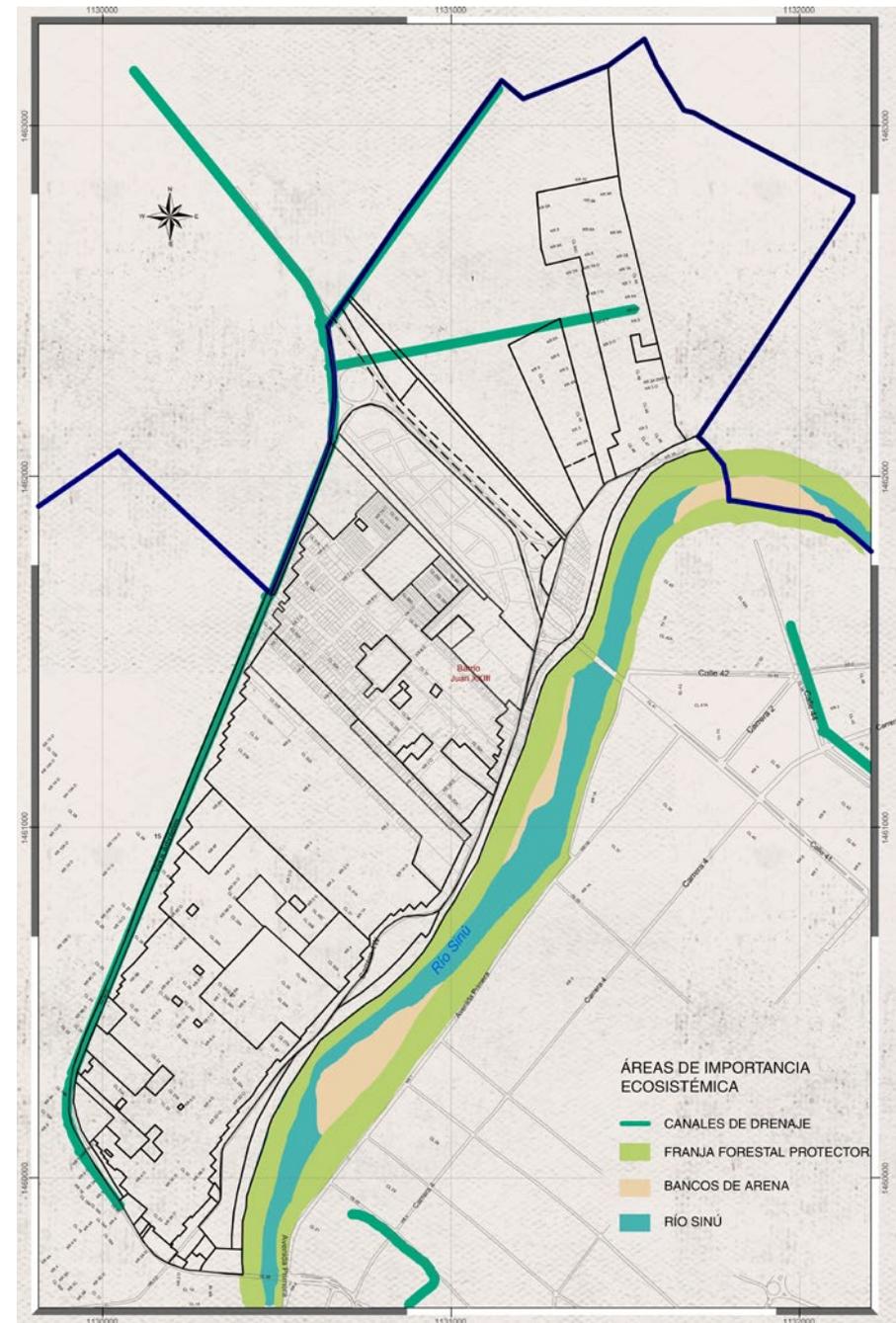


Fig. 4. Elaboración propia a partir de datos tomados de Revisión POT Montería (2018). Imagen 5

## 1.3.1 Análisis de Indicadores Urbanos

### 1.3.1.4 Espacios verdes y biodiversidad

Jennings & Bamkole (2019) sostienen que la presencia de espacios verdes urbanos, como parques, influyen positivamente a la cohesión social del sector, más específicamente, el dado por la relación entre naturaleza y salud por medio del uso de zonas de esparcimiento para realizar actividades sociales o recreacionales, que brindan a la población la oportunidad de relacionarse con diferentes miembros de la comunidad.

El Río Sinú funciona como eje estructurante, sin embargo, se ha deteriorado debido a la llegada de aguas servidas de Mocarí al Noreste y Santa fe al sur del municipio. Este afluente permite crecimiento ecoturístico debido a la realización de actividades como tours, lo que implica convergencia de distintos grupos poblacionales en el sector.

Por su parte, se presenta pérdida de biodiversidad de especies animales como: mono tití, oso perezoso, ardillas e iguanas, a pesar de ello no se contemplan áreas de conservación y protección ambiental.

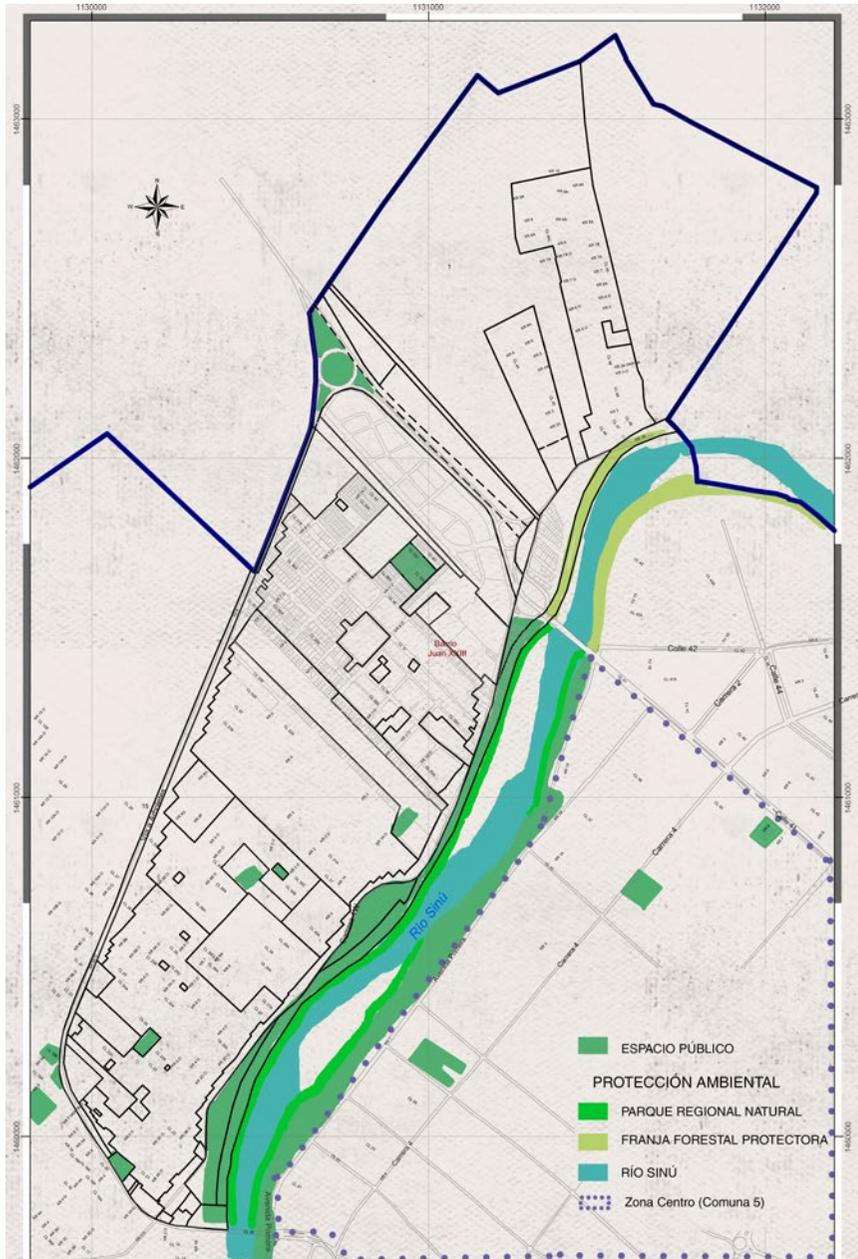


Fig. 3. Elaboración propia a partir de datos tomados de Revisión POT Montería (2018).  
Imagen 4

## 1.3.1 Análisis de Indicadores Urbanos

### 1.3.1.3 Espacio público y habitabilidad

Vázquez Honorato y Salazar Martínez (2011) afirman que permitir la movilidad urbana desde todos los puntos de vista (accesibilidad de transporte, desplazamiento en red vial y visualización de señalamientos o espacios abiertos) integrando espacio público y privado permite el uso y disfrute de las ciudades, garantizando el bienestar de los usuarios.

Las rutas de transporte público coinciden con las vías principales y secundarias, por lo cual se evidencia la falta de vías de transporte público que faciliten la movilidad en el perímetro del sector y la conexión con el resto de la cabecera municipal.

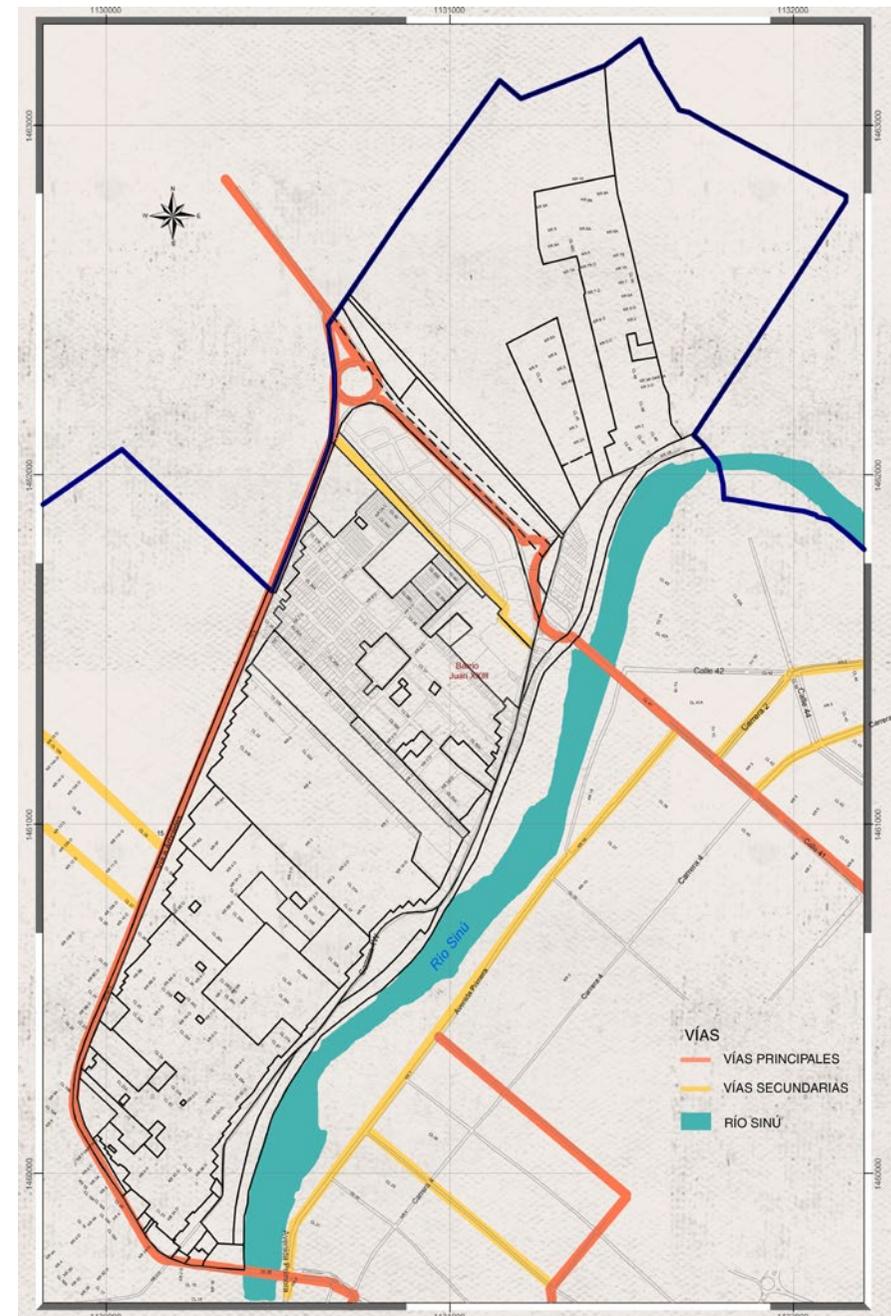


Fig. 4. Elaboración propia a partir de datos tomados de Revisión POT Montería (2018).  
Imagen 5

# CAPÍTULO 4: VISIÓN DE PROSPECTIVA URBANA

## 4.1 VÍAS DE CONEXIÓN

Se contempla en la prospectiva la transformación de vías colectivas en vías secundarias para facilitar la movilidad y transporte público en el sector y conectar con vías principales para establecer rutas de enlace con el resto de la cabecera municipal.

## 4.2 ESPACIO PÚBLICO VERDE

Se propone destinar predios de suelo dotacional a espacios verdes urbanos con el fin de incrementar la relación entre la comunidad en espacio público y con ello la presencia de cohesión social en el área.

## 4.3 EQUIPAMIENTO

Como propuesta de solución a la problemática de salud y bienestar se establece el diseño de una Centro ocupacional y recreacional para el adulto mayor, de manera que se genere una relación simbiótica que fortalezca el bienestar de la población de la tercera edad y la cohesión social del vecindario.

Se escoge el sector tomando en cuenta el criterio proyectual basado en la implementación de vegetación y espacios verdes urbanos, y el porcentaje poblacional por manzanas para adultos mayores de 60 años.

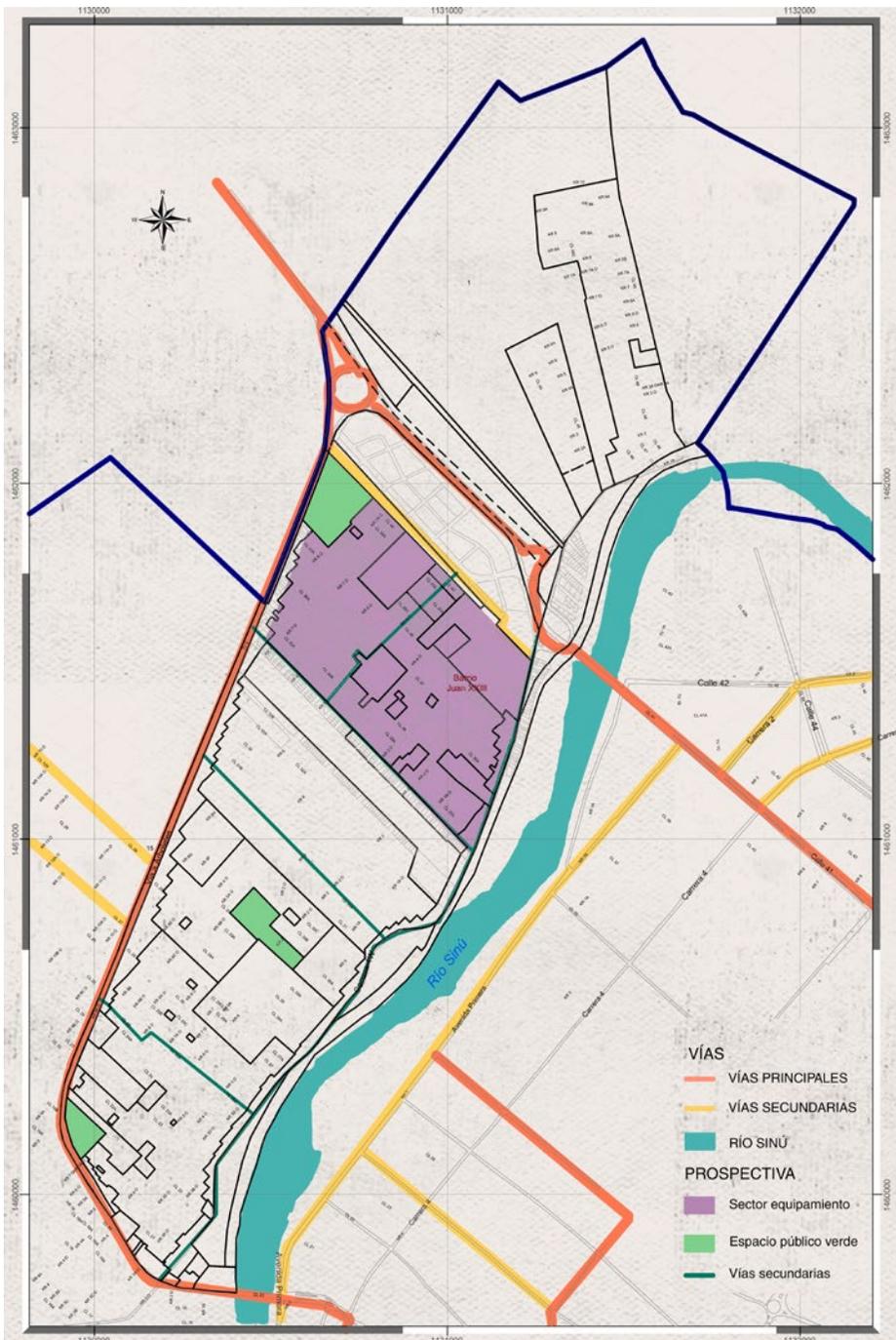


Fig. 7. Elaboración propia a partir de datos tomados de Revisión POT Montería (2018).  
Imagen 8

## Sector: Margen izquierdo del Municipio, barrio Juan XXIII



Fuente: Google Earth (2016) recuperada en 2020. Imagen 9

El sector escogido presenta mayor cantidad de habitantes de 60 años de edad en adelante en la Zona Centro (DANE), no obstante, con el fin de preservar el centro histórico y patrimonio cultural arquitectónico del municipio se decide aprovechar la presencia de predios dotacionales en la comuna colindante 7 para establecer la ubicación del equipamiento



Fuente: Geoportal DANE (2020) recuperado en 2020. Imagen 11



Fuente: Geoportal DANE (2020) recuperado en 2020 Imagen 12

# CAPÍTULO 5: REFERENTE ARQUITECTÓNICO COMPATIBLE CON EL PROYECTO

## 5.1 Tipología

Como propuesta de solución a la problemática encontrada se establece el diseño de una Centro ocupacional y recreacional para el adulto mayor, de manera que se genere una relación simbiótica que fortalezca el bienestar de la población de la tercera edad y la cohesión social del vecindario.

### 1.3.1.3 Centro de vida y residencia para mayores

**Ubicación:** Castellón, España

**Equipo proyecto:** +MMASS Arquitectura

**Sobre el proyecto:** Fue construido en 2012 y cuenta con un área de 5000 m<sup>2</sup> construidos, distribuidos en tres plantas dedicadas a zonas de recreación, esparcimiento, residencia y cuidados para el adulto mayor. El proyecto se plantea alrededor de patios internos que brindan soporte estructural, bondades bioclimáticas y sostenibles a través de sistemas pasivos como ventilación e iluminación natural, cubierta ajardinada, aislamiento térmico a partir de fibras naturales e implementación de materiales reciclados en el revestimiento interior. Por otra parte, los sistemas activos funcionan a partir de sensores de movimiento (para el caso de iluminación artificial) y detectores de vanos y ventanas (para los sistemas de aire acondicionado) (ArchDaily Perú, 2012), de esta manera se evita sobre utilizar sistemas mecánicos y se produce ahorro energético.

Cabe destacar que tanto las estructuras como los acabados se realizaron con sistemas prefabricados y con ello se reduce el nivel de desperdicio comparado con los métodos utilizados en la construcción tradicional.

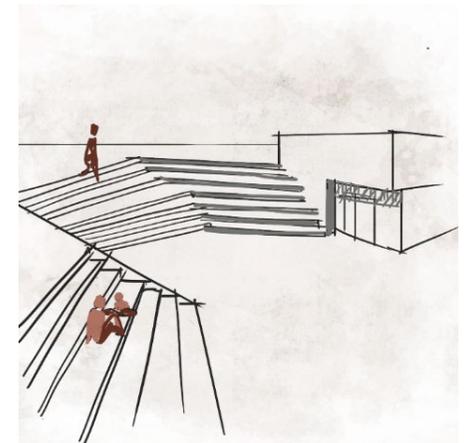
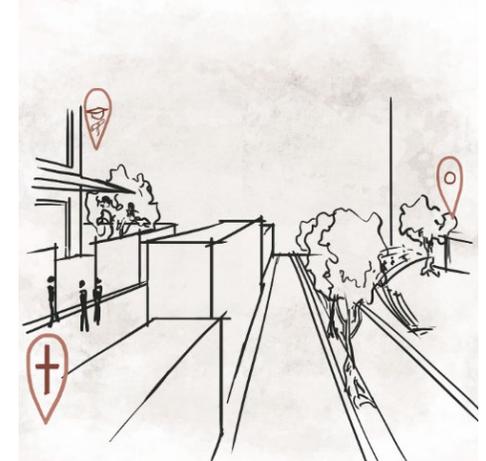
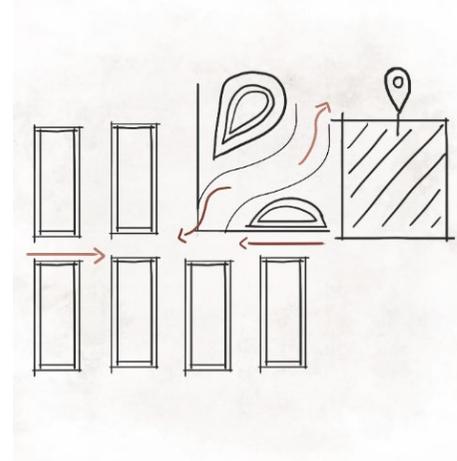


Fotografías de Ivan Ivanov (s.f) recuperado de Archdaily Perú en 2020

# CAPÍTULO 6: PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

# 6.1 CRITERIOS PROYECTUALES

- Conectar, por medio de senderos, bienes públicos y privados estimula el contacto entre residentes y con ello la actividad pública y la salud física y mental de la población (Honorato & Martínez, 2011).
- Implantar equipamientos como parques o tiendas locales, así como viviendas comunitarias para generar una fuerte sensación de comunidad en sectores vulnerables (Bromell, 2014).
- Mezclar usos residenciales y de esparcimiento, en conjunto con las diferentes actividades que interaccionan entre sí, con el fin de generar un mutuo desarrollo constructivo (Wickes et al, 2019).
- Los vecindarios con mayor cohesión social representan un contexto social de conectividad, lo que facilita relaciones cercanas y el compartir actividades y entornos que favorecen especialmente a quienes no cuentan con acompañantes. (Bromell & Cagney, 2014).
- Integrar vegetación frondosa como factor regulador del microclima, reductor de contaminación, aislante acústico y visual, generador de oxígeno y absorbente de polvo.
- Las conexiones peatonales en vecindarios urbanos pueden disminuir la fractura en las comunidades y con ello segregación social
  - Cumplir con los estándares de vida en vivienda del adulto mayor mejora su percepción sobre el entorno y con ello su salud mental (Stephens et al., 2019).



## 6.2 ANÁLISIS CONTEXTUAL

### 6.2.1 Conclusiones de entrevistas

Para medir la cohesión social de un barrio Wickes et al (2019) sugiere que el nivel y cantidad de interacción entre los residentes devela una alta o baja cohesión social entre quienes pertenecen al colectivo. Por lo anterior, se realizaron entrevistas a algunos miembros del sector que revelaron el nivel de interacción de personas mayores de 60 años basado en la movilidad peatonal y en sistemas de transporte pasivos (bicicletas) de la población a determinadas horas del día. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: en un día de semana común se observa alto movimiento e interacción por parte de personas mayores de 5 de la mañana a 9 de la mañana, de 10 de la mañana a 3 de la tarde disminuye considerablemente el movimiento, a partir de 4 de la tarde se retoma lo visto de 5 a 9 de la mañana principalmente por la presencia y horas de servicio de equipamientos de culto, finalmente en horas de la noche los residentes permanecen en sus viviendas pero en continua interacción con los demás miembros de la comunidad. Los habitantes manifestaron además que la disminución de interacción en espacios públicos urbanos se debe a la falta de confort térmico durante el día, posiblemente ocasionado por la escasa vegetación arbórea y falta de zonas cubiertas de descanso; por otra parte, los residentes revelaron que la alta percepción de inseguridad durante la noche los obliga a permanecer en su viviendas,

esto último se relaciona también con la falta de alumbrado público y estaciones de policía que aseguren su seguridad y bienestar físico.

### 6.2.2 Condicionantes del entorno inmediato

En la imagen se muestra la condición del lote escogido, el cual se caracteriza por la falta de vías peatonales, de adaptación para silla de ruedas, de rutas para bicicletas y de espacio público verde, elementos fundamentales para favorecer al bienestar de la comunidad (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

Por otra parte, se evidencia la falta de edificios colindantes que afecten positivamente a las condiciones climáticas en el espacio interior del equipamiento, puesto que las construcciones presentes mantienen una altura promedio de 3 a 4 metros.



Fuente: Google maps (2012). Imagen 13

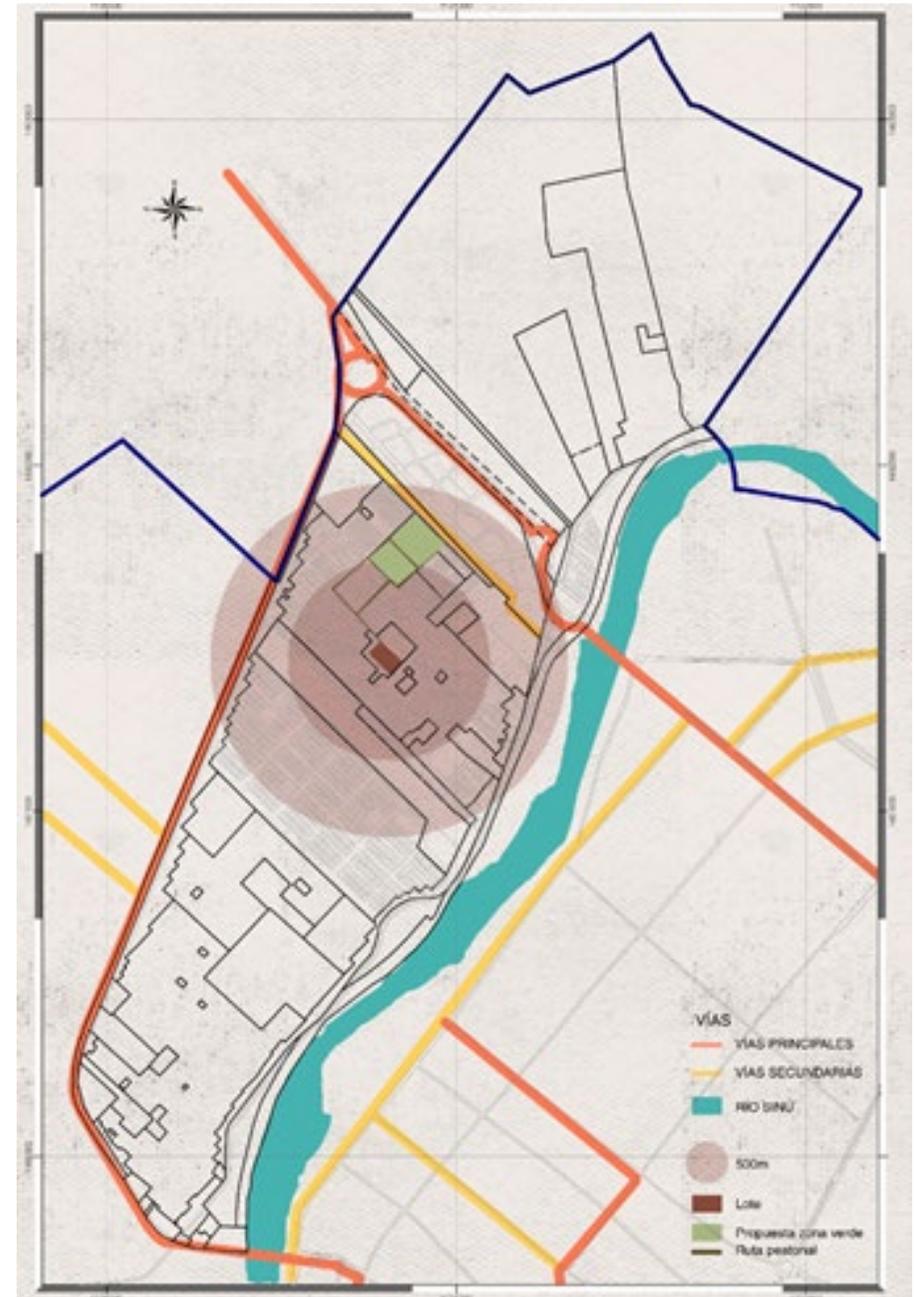
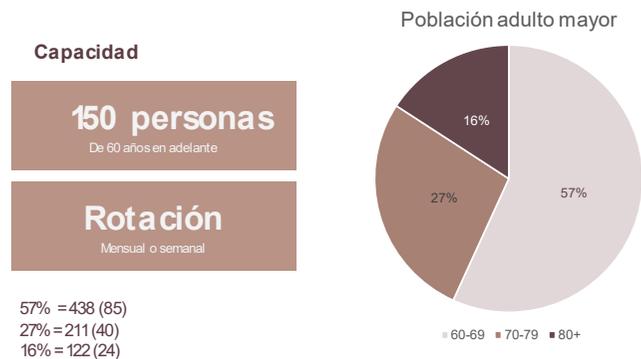


Fuente: Google maps (2013) recuperado en 2020. Imagen 14

## 6.3 ESQUEMA BÁSICO DEL PROYECTO

### 6.3.1 Sobre la capacidad del equipamiento

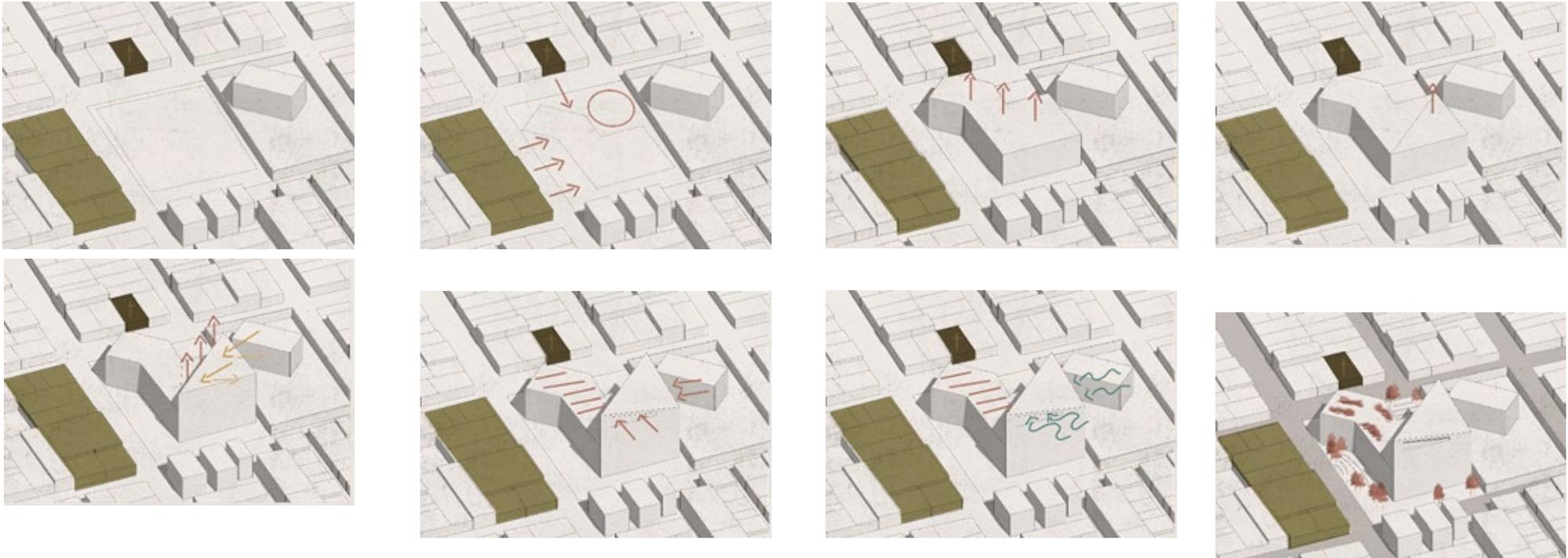
Para un radio de 600 metros se encuentra una población de 771 adultos mayores, con 438 (57%) personas pertenecientes al rango de edad de 60 a 69 años, 211 (27%) pertenecientes al rango de edad de 70 a 79 años y 122 (16%) personas de 80 años o más, según la información suministrada por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2020). Según lo anterior y cumpliendo con los estándares para Centros de Vida de conformar un “ambiente iluminado y ventilado destinado para trabajo en grupo, compatible con actividades de estimulación cognitiva, interacción social, lúdica, recreativa y cultural, física y productiva” determinados por el Ministerio de Salud y Protección Social de la República de Colombia (2017) para el cual se estipula un área mínima de 1,5 m<sup>2</sup> por persona, se plantea una capacidad del equipamiento para 150 personas con rotaciones cíclicas bisemanal o mensual repartida equitativamente de la siguiente manera: 85 personas entre los 60 y 69 años de edad, 40 personas entre 70 y 79 años de edad y 24 personas de 80 años o más.



## 6.3.2 Conclusiones de análisis

Surgen objetivos de diseño como: transformar zonas dotacionales en zonas verdes que faciliten el ejercicio físico en el entorno urbano y contribuya positivamente a la salud y bienestar del adulto mayor; incorporar elementos del exterior urbano al interior del equipamiento de manera que los usuarios experimenten y mejoren la interacción con la comunidad bajo unas nuevas condiciones de seguridad y salud adoptadas por la situación de pandemia; finalmente se busca implementar tecnologías de climatización y sistemas pasivos que satisfagan las necesidades de la población mayor.

## 6.3.3 Esquemas de diseño inicial



Para definir la forma y beneficios del elemento arquitectónico se comienza por establecer ejes estructurantes que beneficien las actividades que se propone llevar a cabo al interior del equipamiento. Los ejes inmediatos están conformados por la zona residencial y el equipamiento de culto ubicado a cada lado del lote, a partir de esto se sustrae parte de la figura inicial para dar paso a zonas semi-públicas con el fin de impulsar la interacción entre el usuario y el vecindario, y con ello, a la cohesión social del mismo.

A continuación, se extruye parte del volumen con vista hacia el noreste, generando una gran terraza verde en la cubierta, así mismo se inclina parte de la cubierta previamente señalada al extruir su arista principal, optimizando la dirección de paneles solares para recibir su máxima carga durante el día y generando sombra para sí mismo.

Luego de ello se realizan aperturas en los cerramientos de la cubierta más alta que corresponde al tercer piso del equipamiento, con el objetivo de permitir el ingreso de aire y dar pie a un sistema de ventilación natural.

Por otro lado, se plantea la ubicación de material vegetal en distintas áreas y dependiendo de su función.

- Para la cubierta: el material vegetal aprovecha la luz solar para su crecimiento al mismo tiempo que protege al edificio de concentración calórica por incidencia solar.
- En el exterior el equipamiento se busca generar zonas de sombra y confort térmico para las áreas semi públicas, además de funcionar como amortiguador de ruidos y polución.
- En el exterior, Conservar la diversidad de especies vegetales presentes en la región, en especial, las que se encuentran en vía de extinción.

## 6.4 PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

En concordancia con los criterios proyectuales, se cede parte del lote al espacio público del sector y se genera un sistema verde en conjunto con el edificio que genera zonas de esparcimiento confortables en donde se relacionan entre sí los residentes de sector y el usuario adulto mayor, fortaleciendo sus relaciones interpersonales y, a su vez, aumentando la cohesión social comunitaria.

La arborización propuesta funciona como barrera protectora del edificio contra las condiciones externas como polvo, polución, contaminación auditiva y contaminación visual, mejorando así el bienestar físico y emocional del adulto mayor. Así mismo se plantean un huerto urbano dentro del edificio como otra alternativa ocupacional, este fortalece la práctica de cultivar que se ha perdido en las últimas décadas en el municipio, estrecha las relaciones entre la comunidad y se utiliza para transformar energía de biomasa (la cual resulta de los residuos producidos en los procesos biológicos de los seres vivos), siendo esta la segunda fuente de energía alternativa aplicada a las zonas de servicio del proyecto.

Como parte de una propuesta de repoblación de ecosistemas se plantea el uso de arborización representativa de la región de especies menos conservadas, como son: el oití, la acacia roja y la lluvia de oro. El retorno de la Estructura Ecológica Principal (EEP) mejoran las condiciones del suelo, mitigan la erosión y aporta un valor ornamental a la identidad del paisaje local, atrayendo además diferentes especies animales ahuyentadas por el suelo seco e infértil, algunas son: La iguana verde, la ardilla y ciertas especies de aves.

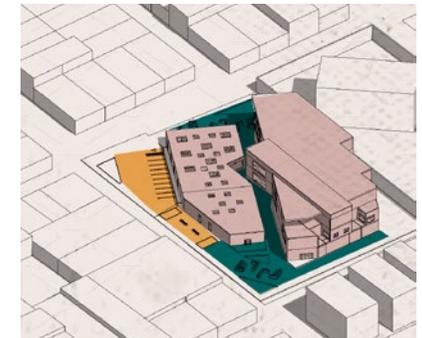
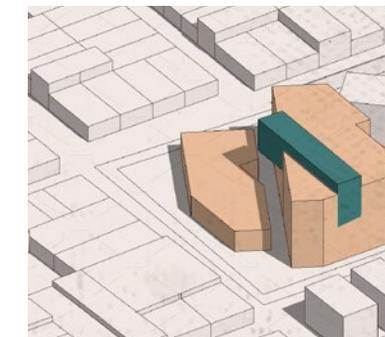
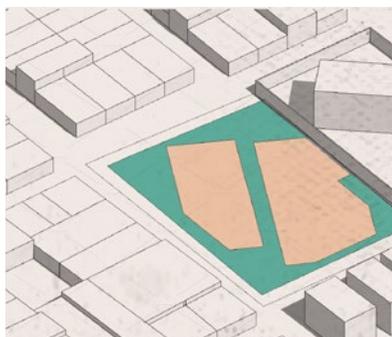
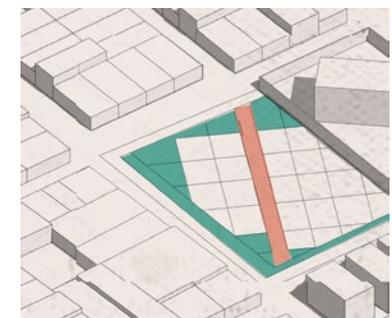
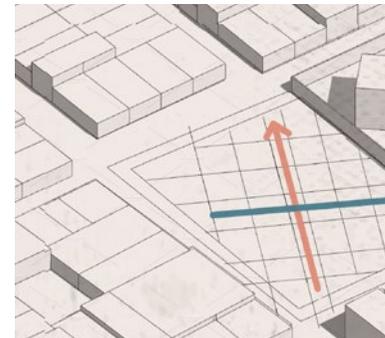
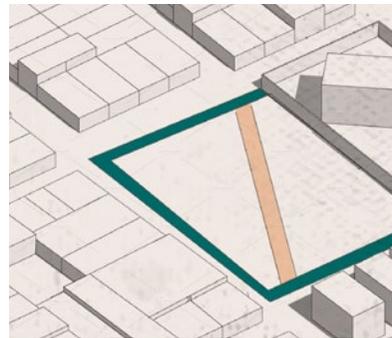
En cuanto a la zonificación del edificio, este cuenta con áreas básicas del cuidado geriátrico (enfermería y comedor), salas para realizar las actividades lúdicas de su preferencia, gimnasio integrado con el fin de incentivar el ejercicio físico en un ambiente sano con escaso riesgo de contagio de la COVID-19, biblioteca con fines recreativos y de aprendizaje, un comedor con capacidad para más de 150 personas, múltiples zonas de esparcimiento aptos para uso durante el día y la noche y una sala de eventos que puede ser extendida hasta el espacio público si así lo requiere.

Zonas: Lobby, administración, enfermería, comedor, cocina, baterías de baño, zona de carga y descarga, cuartos de máquinas, cuartos de baterías para paneles solares, cuarto de almacenamiento de aguas lluvias, gimnasio, oficina de atención psicológica, sala de terapia grupal, salón múltiple, salas de talleres, sala de juegos, biblioteca, Huerto y múltiples patios de esparcimientos aptos para uso durante el día y la noche.



## 6.4.1 Metodología de diseño: Esquemas de diseño final

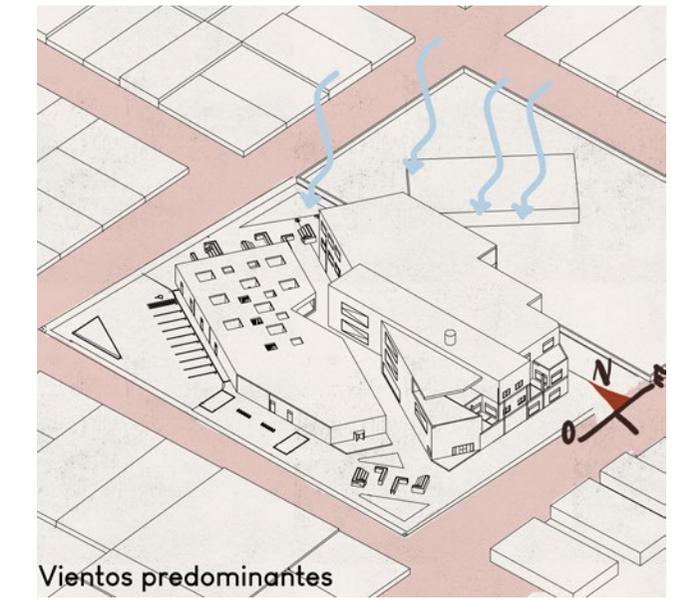
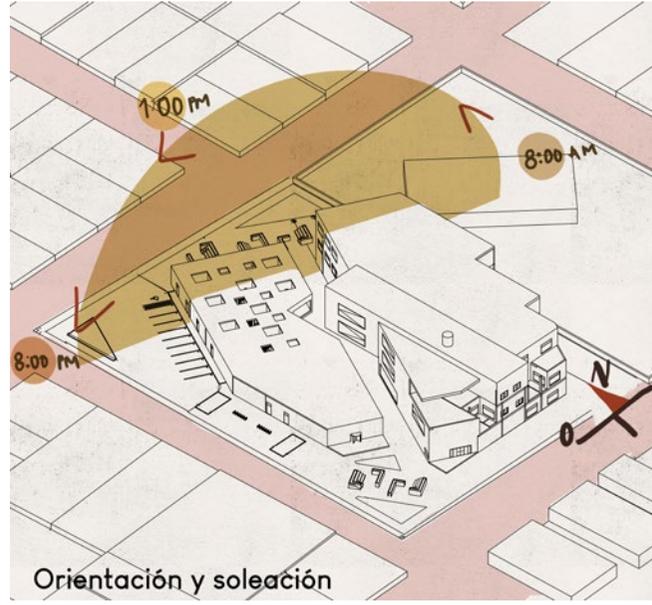
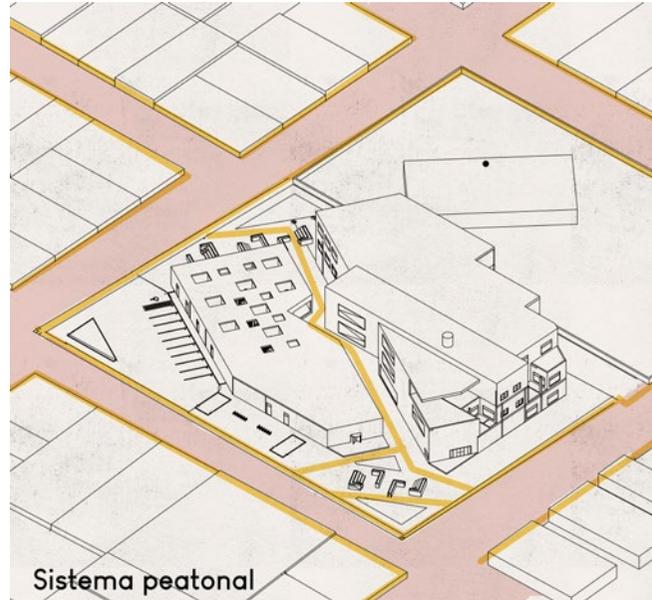
La volumetría del proyecto se realiza a partir de ejes estructurantes que, por su concurrencia y usos hacen del terreno escogido un punto de conexión ideal para el desarrollo de relaciones interpersonales con los miembros de la comunidad. A continuación, se aplican los criterios proyectuales originados de la investigación a la volumetría inicial, con especial énfasis en la integración de componentes verdes urbanos al equipamiento y en un diseño permeable que facilite la interacción entre los usuarios, permitiendo un aumento en la cohesión social sectorial y evitando la segregación de la población mayor. Por último, se organizaron las áreas a partir de las actividades que se llevarán a cabo en el edificio, siendo estas las de mayor actividad física y animada, las de desarrollo ocupacional-recreacional y actividades cognitivas, las zonas comunes y las de fines médicos y las zonas culturales. El aspecto médico abarca terapia física para mejorar el funcionamiento del cuerpo y sesiones psicológicas según se requiera.



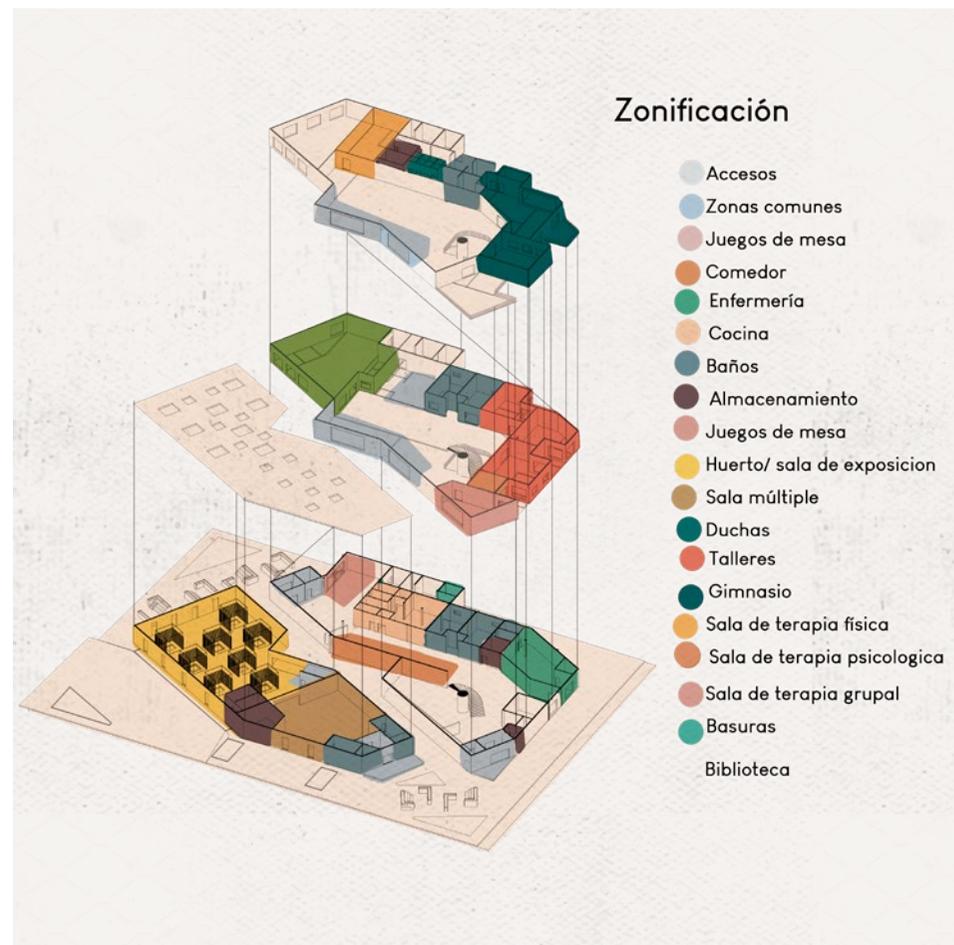
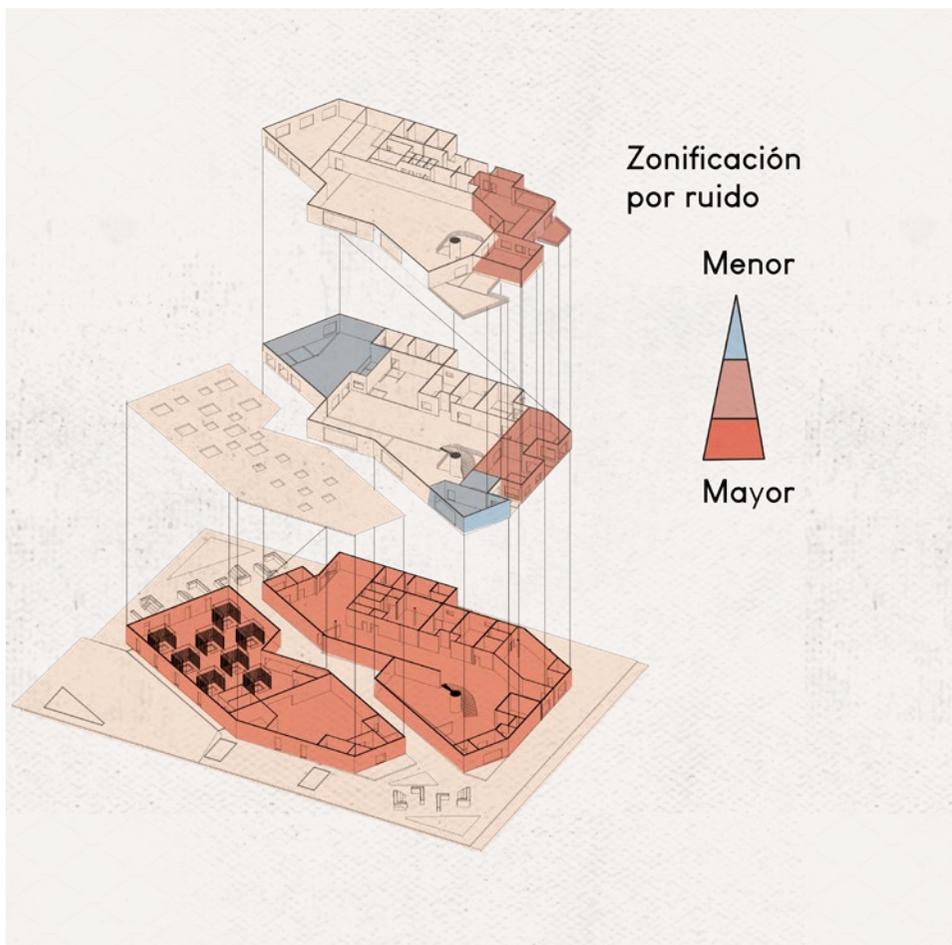
## Desarrollo volumétrico

Se comienza por establecer ejes estructurantes que beneficien las actividades que se propone llevar a cabo al interior del equipamiento. Los ejes inmediatos están conformados por la zona residencial y el equipamiento de culto que colinda al lote, a partir de esto se traza una diagonal que genere permeabilidad dentro del proyecto y con ello aumente la comunicación entre residentes y usuarios. A continuación se realiza una cuadrícula con elementos perpendiculares a la línea diagonal para luego sustraer parte de la figura y dar paso a zonas públicas y semi-públicas. Luego, se extruye el volumen considerando jerarquías, elementos del contexto como soleación y dirección de vientos, y los niveles de ruido de cada zona que conforma al equipamiento, generando dos volúmenes de los cuales el de menor altura recibe sombras por parte del adyacente. Luego de ello y considerando la reflexión de la luz en ángulos de  $45^\circ$  y mayor capacidad visual, por su distancia, de dos catetos a diferencia de la línea recta, se concluye y obtiene que la inserción de un volumen rectangular paralelo a el eje más largo del lote cumple con ambos requerimientos. Por último se realizan aperturas en los cerramientos de la cubierta más alta que corresponde al tercer piso del equipamiento, con el objetivo de dar pie a un sistema de ventilación e iluminación natural. Por otro lado, se plantea la ubicación de material vegetal en distintas áreas y dependiendo de su función, ya sea como componente urbano o como elemento de la huerta.

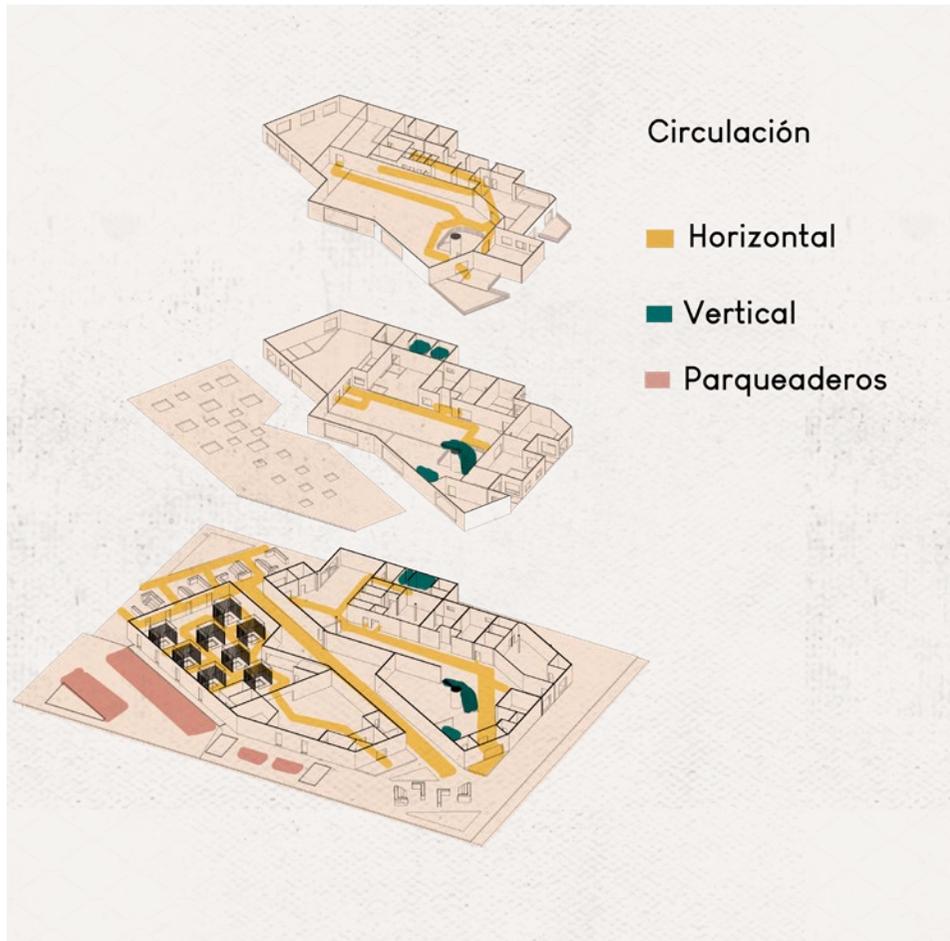
## 6.4.2 Esquemas urbanos contextuales



## 6.4.3 Esquemas del equipamiento



## 6.4.3 Esquemas del equipamiento





## 6.5 ECOLOGÍA DEL PROYECTO

La arborización propuesta funciona como barrera protectora del edificio contra las condiciones externas como polvo, polución, contaminación auditiva y contaminación visual, mejorando así el bienestar físico y emocional del adulto mayor. Así mismo se plantean un huerto urbano dentro del edificio como otra alternativa ocupacional, este fortalece la práctica de cultivar que se ha perdido en las últimas décadas en el municipio, estrecha las relaciones entre la comunidad y se utiliza para transformar energía de biomasa (la cual resulta de los residuos producidos en los procesos biológicos de los seres vivos), siendo esta la segunda fuente de energía alternativa aplicada a las zonas de servicio del proyecto.

Como parte de una propuesta de repoblación de ecosistemas se plantea el uso de arborización representativa de la región de especies menos conservadas, como son: el oití, la acacia roja y la lluvia de oro. El retorno de la Estructura Ecológica Principal (EEP) mejoran las condiciones del suelo, mitigan la erosión y aporta un valor ornamental a la identidad del paisaje local, atrayendo además diferentes especies animales ahuyentadas por el suelo seco e infértil, algunas son: La iguana verde, la ardilla y ciertas especies de aves.

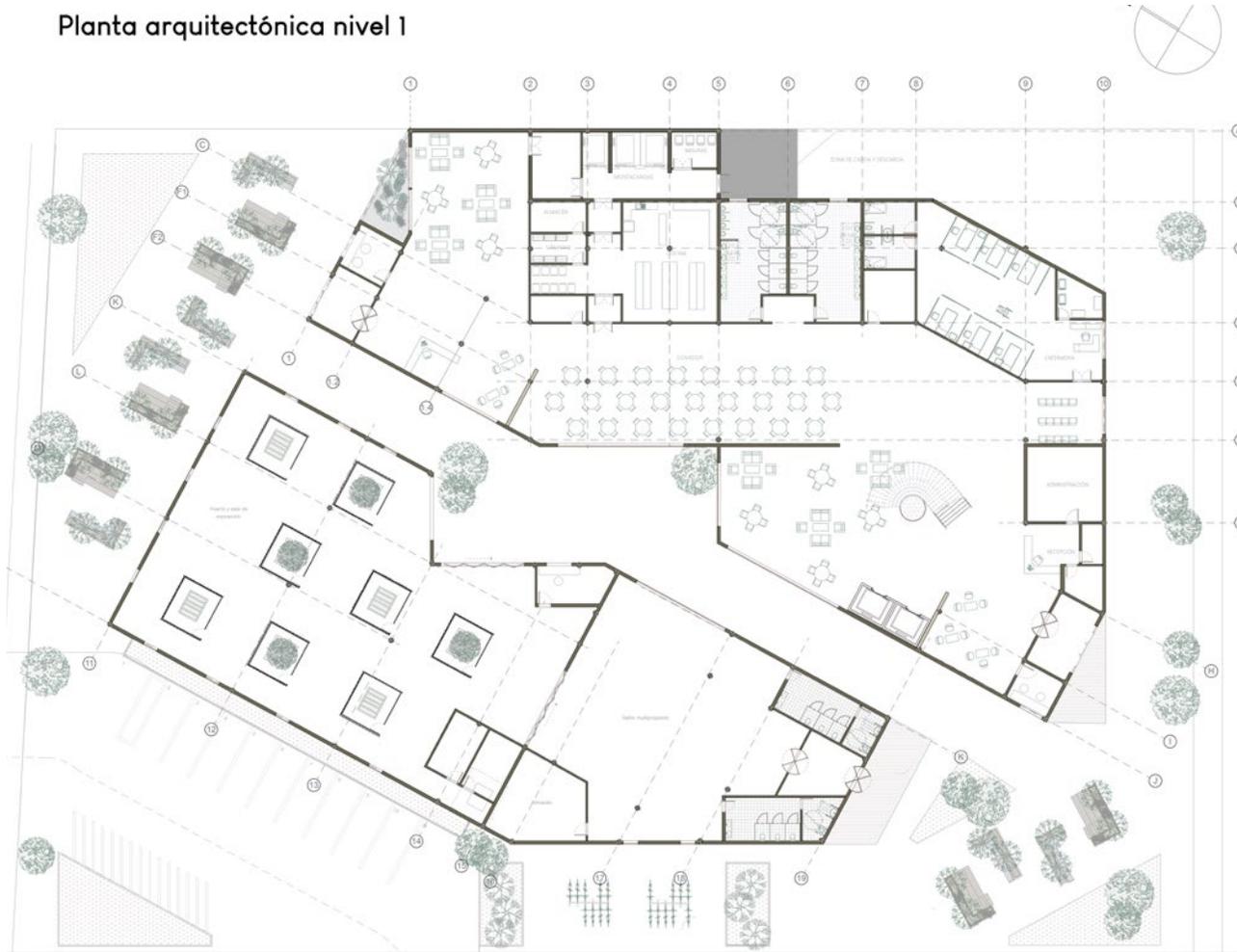




# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.1 Plantas

Planta arquitectónica nivel 1



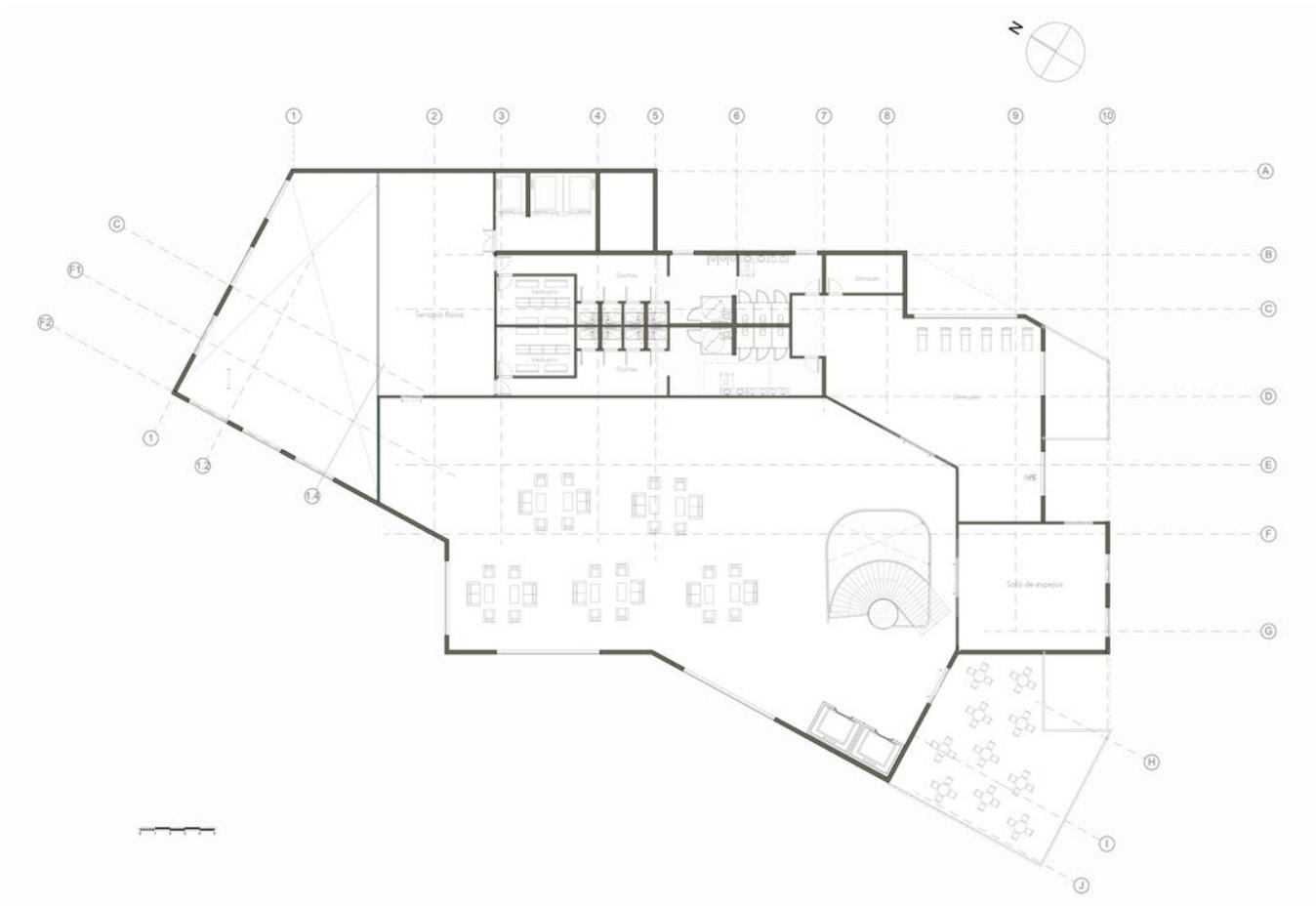
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.1 Plz



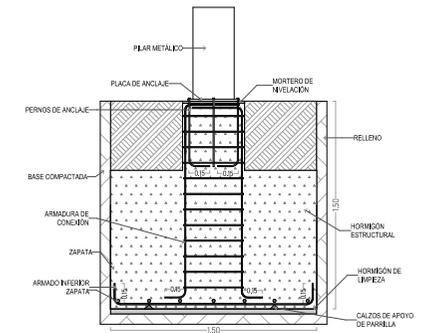
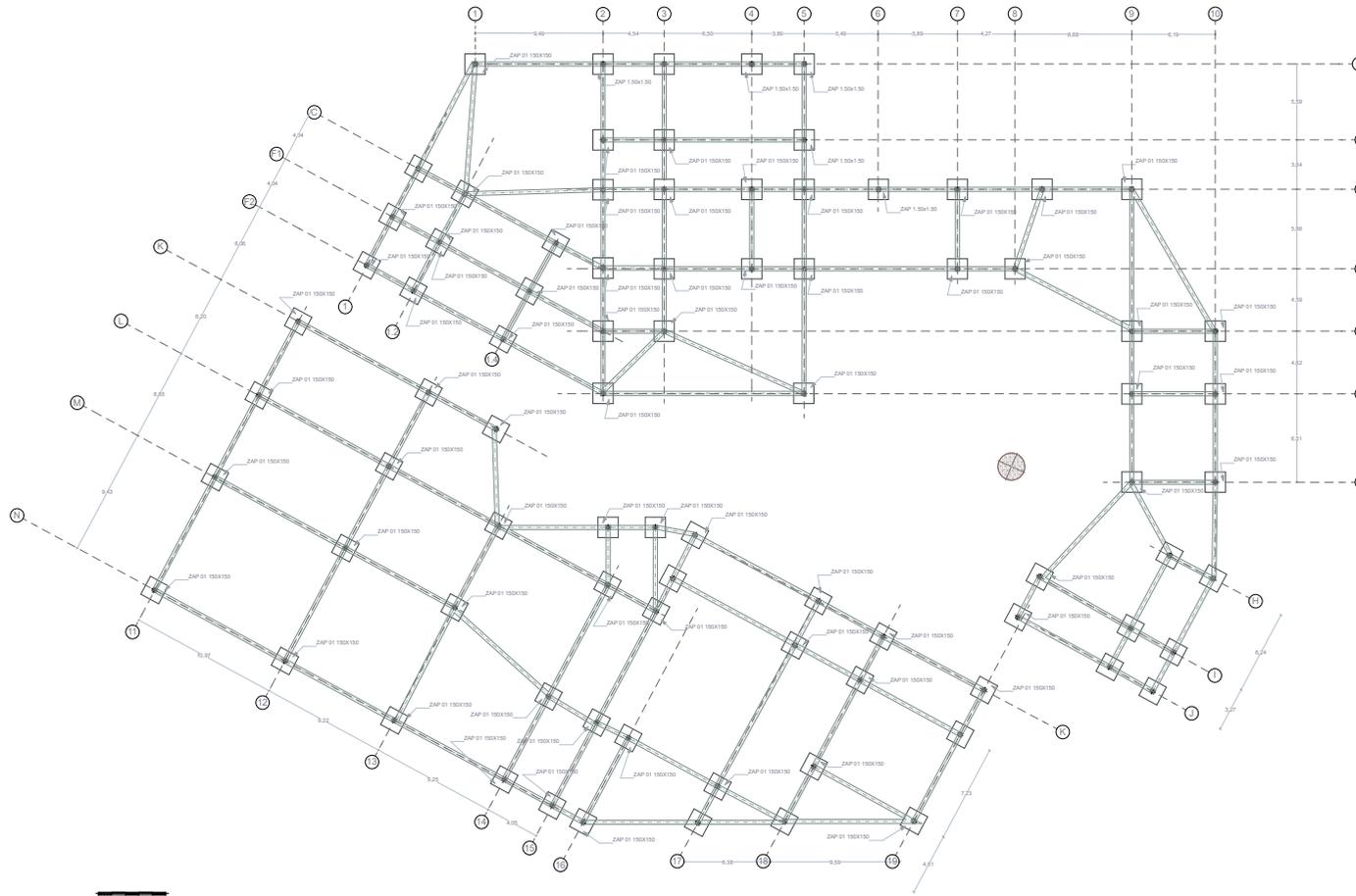
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.1 Plantas



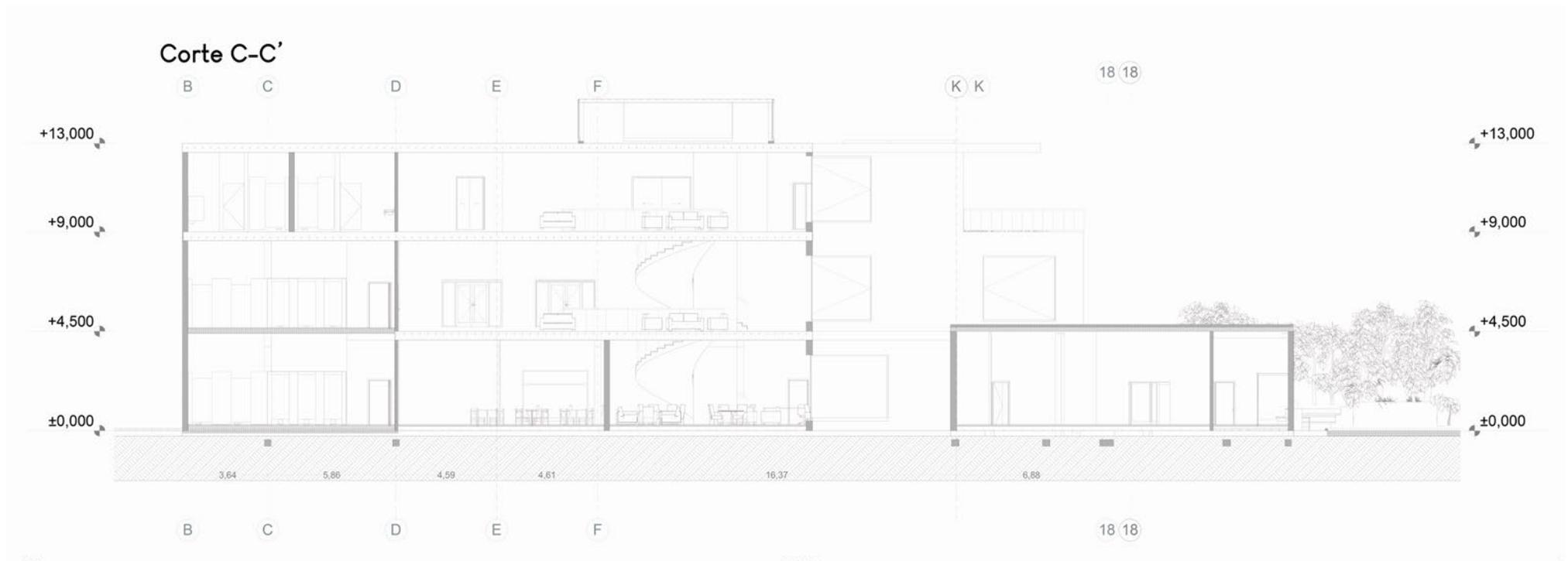
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.1 Plano estructural



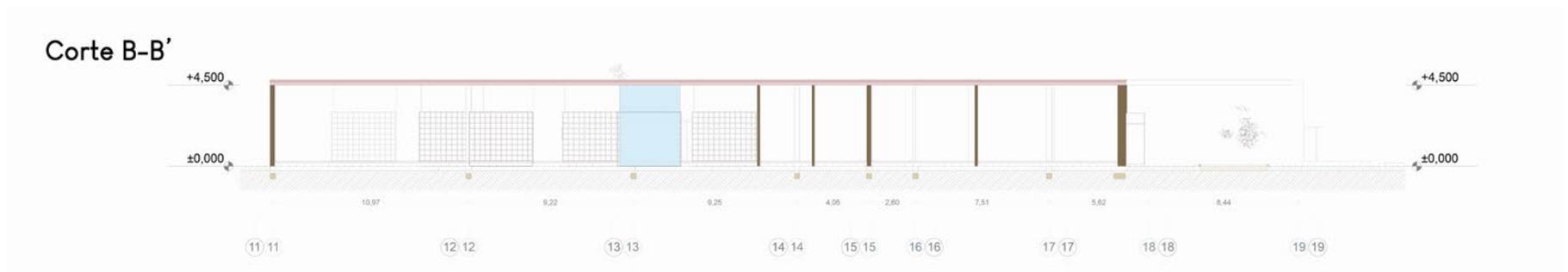
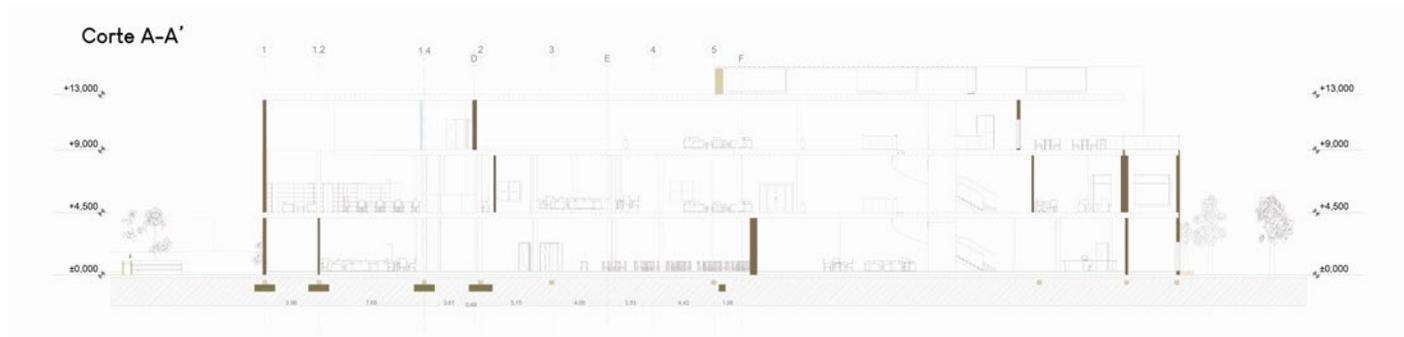
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.2 Cortes



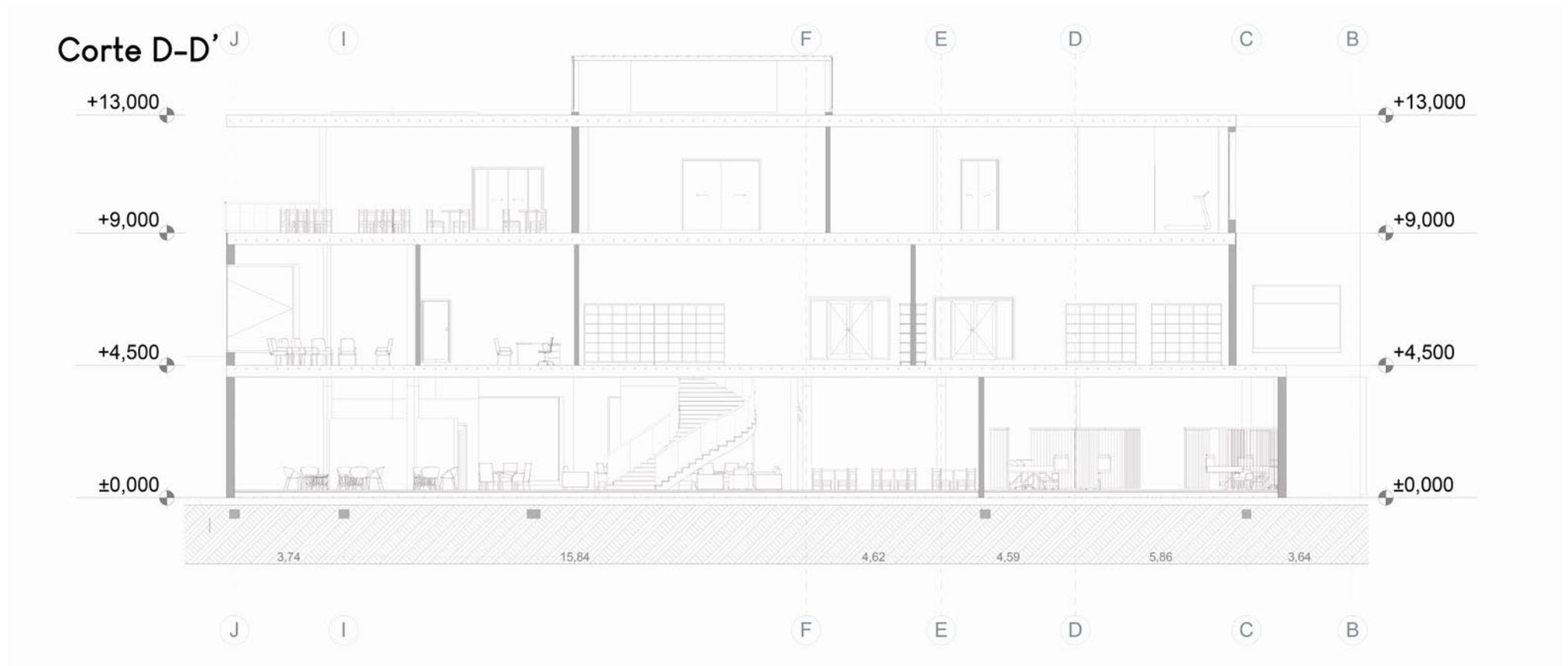
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.2 Cortes



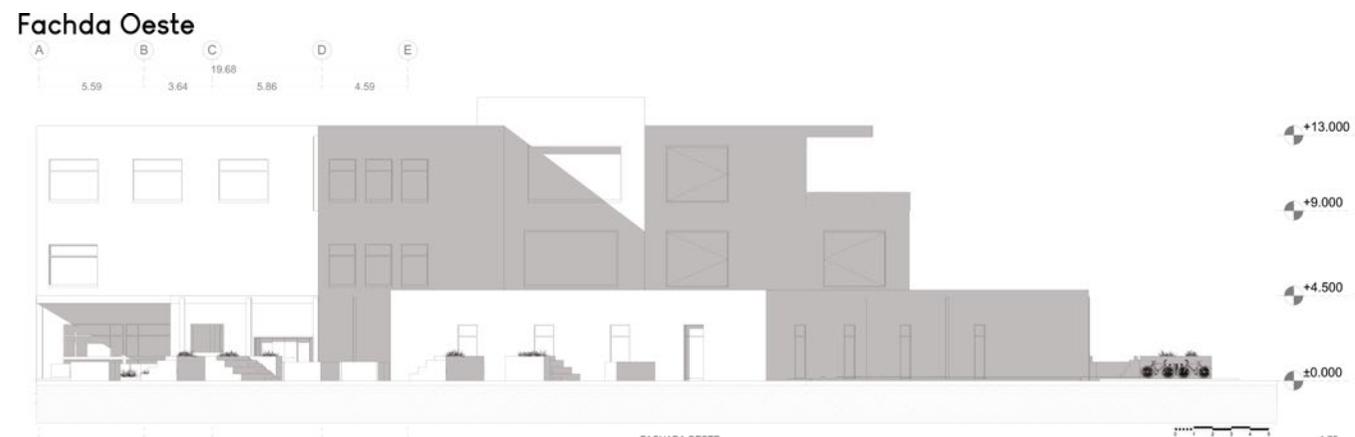
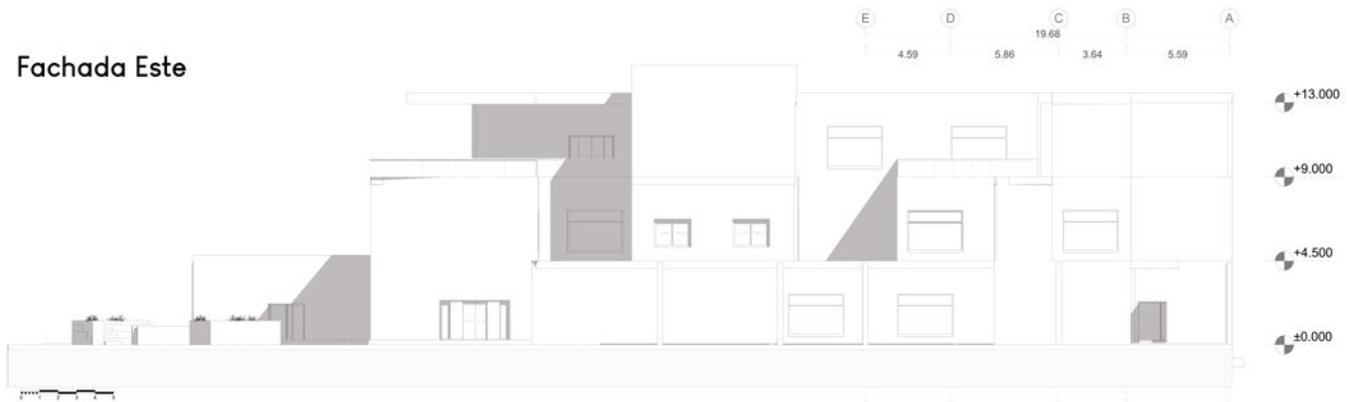
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.621 Cortes



# 6.6 PLANIMETRÍA

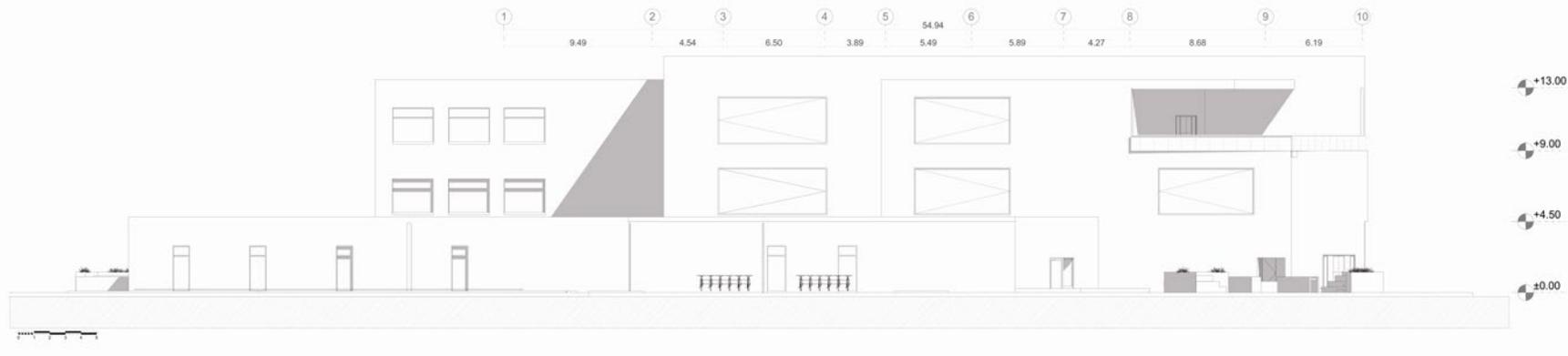
## 6.6.3 Fachadas



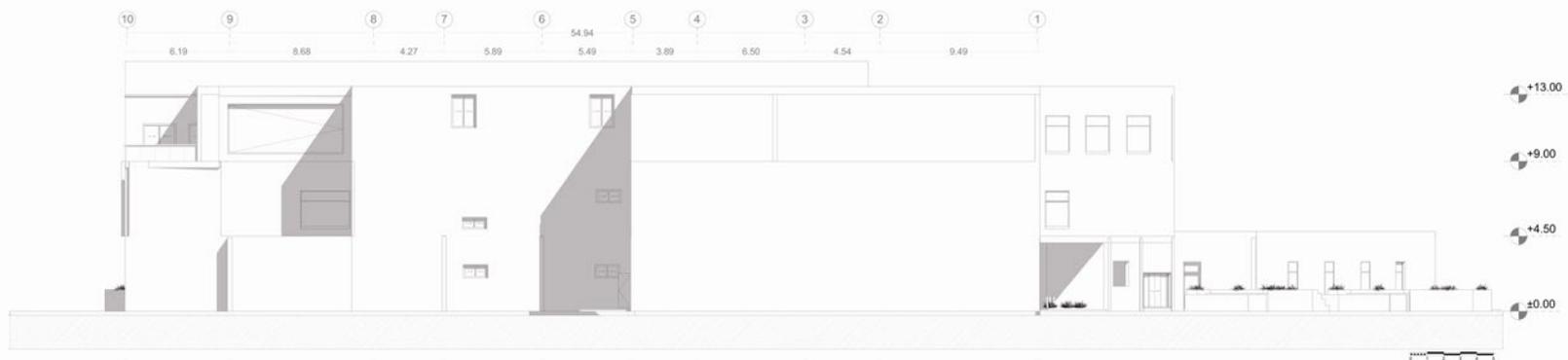
# 6.6 PLANIMETRÍA

## 6.6.3 Fachadas

Fachada Norte



Fachda Sur



## 6.7 VISTAS



*Centro ocupacional Las Acacias*





*Centro ocupacional Las Acacias*



# CAPÍTULO 7: PROPUESTA LEGADO

Con el fin de mejorar las condiciones de salud del adulto mayor en la zona, se propone la realización de un sendero ecológico adaptado para ejercicio físico y realizado en conjunto con la comunidad aprovechando materiales de acceso fácil y económico del sector. Así mismo, se escoge un predio no intervenido y medianamente excluido para incrementar la comunicación entre vecinos y con ello la cohesión social a nivel de barrio.

## **7.1 Fases del proyecto**

1. Contacto con líderes de la comunidad, presentación de la propuesta y presupuesto
2. Planes de la alcaldía y permisos
3. diseño de intervención en conjunto con miembros de la comunidad y ajuste de presupuesto (a distancia) – Diseño de rutinas de acondicionamiento físico junto a entrenadora
4. recolecta de materiales
5. Jornada de recolección de fondos (de ser necesario)
6. limpieza del área escogida – elaboración de elementos . ejecución de la obra
8. entrega de la obra

Debido a la emergencia sanitaria declarada por la OMS y con el rápido aumento de casos de Covid-19 desde el 2020, no fue posible desarrollar esta propuesta física con la comunidad. Se dificultó además la comunicación con la población de adulto mayor en el barrio puesto que se tomaban regularmente restricciones desde la alcaldía para evitar el contacto entre personas (especialmente a la población de mayor riesgo) en un intento por detener la propagación del virus. Se plantea la realización del proyecto para los meses de noviembre de 2021 a enero de 2021.

# BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Montería. (2020). Plan de la Gente 2020-2023.

ArchDaily Perú. (2012, July 20). Centro de día y residencia para mayores. <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

Banco interamericano de desarrollo. (2006). La cohesión social en América Latina y el Caribe Análisis , acción y coordinación.

Barba, C. S. (2011). Revisión teórica del concepto de cohesión social : hacia una perspectiva normativa para América Latina. *Perspectivas Críticas Sobre La Cohesión Social : Desigualdad y Tentativas Fallidas de Integración Social En América Latina*. [http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/clacso-crop/20120328120445/4.revision\\_barba.pdf](http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/clacso-crop/20120328120445/4.revision_barba.pdf)

Bromell, L., & Cagney, K. A. (2014). Companionship in the Neighborhood Context. *Research on Aging*, 36(2), 228–243. <https://doi.org/10.1177/0164027512475096>

Cano Lazarte, E. (2014). Hogar de ancianos en el distrito de moche.

Castiblanco, M., & Fajardo, E. (2017). Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia. 33(1).

# BIBLIOGRAFÍA

Flores Asin, J. E., Martínez, C. F., Cantón, J. A., & Correa, E. N. (2016). Desempeño térmico de cubiertas vegetadas en ciudades de zonas áridas. In *Hábitat Sustentable*, ISSN-e 0719-0700, Vol. 6, No. 2, 2016 (Ejemplar dedicado a: Diciembre), págs. 6-15 (Vol. 6, Issue 2). Universidad del Bío-Bío. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5769019&info=resumen&idioma=ENG>

Giai, M. (2015). Recreational activities for institutionalized older adults at an elderly home. In *Revista Cubana de Salud Pública* (Vol. 41, Issue 1). <http://scielo.sld.cu>

Gómez-González, A., Chanampa, M., Morgado, I., Acha, C., Bedoya, C., & Neila, J. (2011). Cubiertas planas fitodepuradoras. Propuesta de gestión de aguas grises en altura - Dialnet. *Informes de La Construcción*, 63, 61–71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213951>

Gracia, E., & Herrero, J. (2006). La comunidad como fuente de apoyo social: Evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitario. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 327–342.

Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 452. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>

Jiménez Oviedo, Y., Nuñez, M., & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Revista Electrónica de Las Sedes Regionales de La Universidad de Costa Rica*, 14(27), 168–181. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009>

# BIBLIOGRAFÍA

Kim, J., Kim, J., & Han, A. (2020). Leisure Time Physical Activity Mediates the Relationship Between Neighborhood Social Cohesion and Mental Health Among Older Adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 292–300. <https://doi.org/10.1177/0733464819859199>

Resolución 0024 de 2017, Pub. L. No. 0024, 13 (2017). [https://minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resolución 0024 de 2017.pdf](https://minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resolución_0024_de_2017.pdf)

Montenegro, A. O., & Soler, L. M. (2013). Institutionalized older. Rating of satisfaction and well-being in a religious nursing home. *Gerokomos*, 24(1), 18–21. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2013000100004>

Navarro, V. (1998). Capítulo 3: Concepto actual de salud pública. (pp. 49–54). <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/censenanza/spi/fundamentos/navarro.pdf>

Ossa Ramírez, J. F., González Velásquez, E., Rebelo Quirama, L. E., & Pamplona González, J. D. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Revista Científica Guillermo de Ockham*, 3(1), 27–59.

Palacio, L. M. A., Ríos, A. L., de Payares, S. C., Maldonado, A., Campo, L., Quiñonez, D., & Zapata, Y. (2010). Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 26(2), 250–259.

Perdomo Méndez, D. F. (2020). Diseño de Arquitectura Accesible Para el Adulto Mayor Diseño de Arquitectura Accesible Para el Adulto Mayor “Centro Activo de Día Para Adultos Mayores.” <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/co/>

# BIBLIOGRAFÍA

Uninorte, 26(2), 250–259.

Peters, K., Elands, B., & Buijs, A. (2010). Social interactions in urban parks: Stimulating social cohesion? *Urban Forestry and Urban Greening*. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2009.11.003>

Ramírez Fernández, E., Ortega Martínez, A. R., & Martos Montes, R. (2015). Las fortalezas en personas mayores como factor que aumenta el bienestar. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(2), 187. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v5i2.111>

Rodríguez Potes, L., Villadiego Bernal, K., Padilla Llano, S. E., & Osorio Chávez, H. (2018). Arquitectura y urbanismo sostenible en Colombia. *UNA MIRADA AL MARCO REGLAMENTARIO. Bitacora Urbano Territorial*, 28(3), 19–26. <https://doi.org/10.15446/bitacora.v28n3.52051>

Rosatto, H., Moyano, G., Cazorla, L., Laureda, D., Meyer, M., Gamboa, P., Bargiela, M., Caso, C., Villalba, G., Barrera, D., Pruzzo, L., Rodríguez Plaza, L., Oliveri, A., Waslavsky, A., Hashimoto, P., & Kohan, D. (2015). Cubiertas vegetadas de tipo “extensivo”, eficiencia en la retención del agua de lluvia de distinto tipo de vegetación implantada. *Revista de La Facultad de Ciencias Agrarias*, 47, 123–134. <http://ezproxy.uninorte.edu.co:2142/ehost/detail/detail?vid=0&sid=1adb0e07-a428-4a5e-b905-63fd3a4717e6%40pdc-v-sessmgr01&bdata=Jmxhbmc9ZXMmc2l0ZT1laG9zdC1saX-Zl#AN=111220520&db=a9h>

Salas Cardenas, S. M., & Sánchez Gonzáles, D. (2014). Envejecimiento de la población, salud y ambiente urbano en América Latina. *Retos del Urbanismo gerontológico. Universidad Autónoma de Nuevo León*. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/677374>

Sarmiento, J. P., Castro Correa, C. P., Sandoval, V., & Hoberman, G. (2020). Cohesión social como base del mejoramiento de la gobernanza en asentamientos informales. 59–69.

# BIBLIOGRAFÍA

Alcaldía de Montería. (2020). Plan de la Gente 2020-2023.

ArchDaily Perú. (2012, July 20). Centro de día y residencia para mayores. <https://www.archdaily.pe/pe/712224/centro-de-dia-y-residencia-para-mayores>

Banco interamericano de desarrollo. (2006). La cohesión social en América Latina y el Caribe Análisis , acción y coordinación.

Barba, C. S. (2011). Revisión teórica del concepto de cohesión social : hacia una perspectiva normativa para América Latina. Perspectivas Críticas Sobre La Cohesión Social : Desigualdad y Tentativas Fallidas de Integración Social En América Latina. [http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/clacso-crop/20120328120445/4.revision\\_barba.pdf](http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/clacso-crop/20120328120445/4.revision_barba.pdf)

Bromell, L., & Cagney, K. A. (2014). Companionship in the Neighborhood Context. *Research on Aging*, 36(2), 228–243. <https://doi.org/10.1177/0164027512475096>

Cano Lazarte, E. (2014). Hogar de ancianos en el distrito de moche.

Castiblanco, M., & Fajardo, E. (2017). Capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia. 33(1).



# ANEXOS

## Anexo 1

Ficha de lectura\_1: Un enfoque de capacidades para trayectorias desiguales de envejecimiento saludable: La importancia del entorno (Orig. A Capabilities Approach to Unequal Trajectories of Healthy Aging: The Importance of the Environment)

Autor(es): Christine Stephens, Ágnes Szabó, Joanne Allen, and Fiona Alpass.

Fecha publicación: 2019

Idioma: inglés

Objetivo de la investigación: Los autores examinaron las relaciones de los estándares de vida de las personas mayores y su percepción sobre la calidad de vida de las viviendas y los vecindarios, con diferentes trayectorias de bienestar físico, mental y social a lo largo del tiempo. Para ello se tomó como muestra a 2483 neozelandeses, de 55 a 70 años de edad en el 2006, que fueron entrevistados cada dos años durante 10 años y cuyos datos fueron analizados por medio de un ANOVA (análisis multivariante de la varianza, utilizado en casos donde existe más de una variable dependiente) (Stephens et al., 2019).

Se encontraron cinco trayectorias de la salud, la pertenencia a cada grupo de trayectoria está relacionada con el nivel de vida económico, satisfacción con la vivienda, la calidad del vecindario y la cohesión social del barrio. Según los hallazgos, los recursos del entorno los principales factores que explican las desigualdades en la salud.

Por otra parte, los autores proponen que las políticas para compensar tales desigualdades se centrarían en el apoyo social y físico del entorno para el mantenimiento de la salud social, mental y física en la vejez.

- La Organización Mundial de la Salud (2015). Para implementar políticas que aseguren el bien estar y salud del adulto mayor es necesario relacionar los factores de ubicación social, diversidad y cambios físicos en el entendimiento de un envejecimiento saludable.

## Conceptos tratados:

- Según Sen (1987) el enfoque de capacidades es una manera de entender el bienestar que propone que para conseguir un envejecimiento saludable es necesario promover recursos estructurales y físicos.
- El concepto de estándares de vida, propuesto por Townsend (1979), ha evolucionado para enfocarse en el consumo, la participación social y el hogar como medidas para definir el estatus socio-económico (Halleröd, 2006; Jensen, Spittal, Krishnan, & Sathiyandra, 2003; Saunders, Naidoo, & Griffiths, 2008).
- El enfoque de capacidades va más allá del individuo y los bienes privados, se preocupa por el valor de la vida de las personas.
- Vivienda, barrios y bienestar. La vivienda se considera un aspecto fundamental que permite brindar apoyo o crear limitantes para tales capacidades, es sabido además que las condiciones de vivienda adecuada pueden influenciar en la integración social, seguridad, autonomía y disfrute del adulto mayor, quienes son más vulnerables a condiciones de vida pobre debido a la reducción de movilidad, más tiempo en casa y mayor riesgo de condiciones relacionadas con la salud.
- Según la OMS el envejecimiento saludable no solo se refiere al bienestar físico, sino también al bienestar mental y social.

- Los hallazgos de la investigación revelaron que la salud de la población escogida se encuentra directamente afectada por la calidad con la que se percibe el entorno, la satisfacción con la vivienda y la calidad del vecindario y cohesión social. Además, los aspectos del entorno se relacionan con la manera en que las personas evalúan sus estándares de vida en términos de capacidades en el cuidado de la salud, interacción social, voluntariado, disfrute, sensación de seguridad y autonomía.



## Anexo 2

Ficha de lectura\_2: Acompañamiento en el contexto de barrio/vecindario: Condiciones de vida del adulto mayor y su percepción sobre la cohesión social (Companionship in the Neighborhood Context: Older Adults' Living Arrangements and Perceptions of Social Cohesion)

Autor(es): Lea Bromell y Kathleen A. Cagney

Fecha publicación: 2014

Idioma: inglés

En este estudio se investigó el impacto de la cohesión social del vecindario por medio de la percepción de aproximadamente 1500 adultos mayores que viven en una comunidad proyecto creada por NOAH (estudio de Organización, vecindario, envejecimiento y salud). (Bromell & Cagney, 2014)

Conceptos tratados:

- Acompañamiento y condiciones de vida en la vida adulta. El acompañamiento no va de la mano del apoyo social, pues no busca resolver la soledad o proveer consuelo sino experimentar goce (Rook, 1987, 1990).

- Contexto social del vecindario/Barrio. El adulto mayor es más propenso a desenvolverse en relaciones familiares en los barrios que los jóvenes adultos, esto carrea sentimientos de confianza, solidaridad, conexión, principios y apoyo mutuo. Lo cual puede influenciar positivamente en el estilo de vida de cada individuo, especialmente al realizar actividades en el exterior, acceso a otros servicios y comodidades, comportamientos saludables y alta sensación de seguridad.

- Por otra parte, los Bromell y Cagney estipulan que la cohesión social permite promover la interacción cara a cara en el vecindario. Debido a que el acompañamiento requiere contacto, los vecindarios socialmente cohesivos ofrece mejor desarrollo para tales relaciones.

- Diferencias encontradas entre quienes viven solos y quienes residen con otras personas según resultados del estudio:

1. Quienes viven solos declararon tener/ser menos compañía que aquellos que vivían con otros miembros de la familia.

2. Aquellos adultos mayores pertenecientes al grupo “solitario” declararon que en el vecindario con mayor cohesión social percibían mayor acompañamiento.

3. Esto debido a que los vecindarios con mayor cohesión social representan un contexto social de conectividad, lo que facilita relaciones cercanas y el compartir actividades, ambientes que favorecen especialmente a quienes no cuentan con acompañantes.

## Anexo 3

Ficha de lectura\_3: Vínculos/conductos sociales del barrio y cohesión social de los residentes (Neighbourhood social conduits and resident social cohesion)

Autor(es): Rebecca Wickes, Renee Zahnow, Jonathan Corcoran, John R Hipp

Fecha publicación: 2019

Idioma: inglés

El estudio examina la asociación entre los tipos de lugares sociales y no sociales en tres indicadores de cohesión social: las redes de vecinos, la cohesión social y el apego al barrio. Se integran datos de documentos técnicos y una encuesta realizada en 2012 a 4132 residentes de 148 barrios de Brisbane (Australia), y se emplean modelos de niveles múltiples para evaluar si la variación de los informes de los residentes sobre la cohesión social es atribuible a los usos de la tierra que funcionan como conductos sociales del barrio. Se considera el grado en que la fragmentación de los barrios afecta a los indicadores de cohesión social (Wickes et al., 2019).

Conceptos tratados:

- Sociología de lugares y espacios físicos: según la literatura adjuntada en el artículo, el vecindario urbano se puede entender como un lugar de interacción significativa y de distintos fra. En muchos casos puede dar paso a actividades no intencionadas como delitos o comportamientos negativos

- Diseño urbano, el lugar y la cohesión social: para ciertos casos se considera que la suburbanización de vecindarios urbanos puede generar coneras en las comunidades y con ello segregación social. Otros autores afirman que los diferentes usos del suelo influyen en la interacción en la comunidad y la presencia de equipamientos como escuelas, parques o tiendas locales generan una fuerte sensación de comunidad.

Conclusiones del estudio:

- Los resultados demuestran niveles más bajos de cercanía en barrios étnicamente diversos.

- M1 (características demográficas individuales y del barrio). A nivel individual las c, propietarios de vivienda, personas con hijos a su cargo, residentes que llevan mucho tiempo viviendo en el barrio demostraron tener mayores niveles de cercanía que los hombres, personas sin hijos, inquilinos y residentes nuevos.

- M2 (+conductas sociales y huecos y fragmentaciones sociales). Individuos en barrios menos fragmentados por amplias calles, vías principales, ferrocarriles demostraron tener más cercanía con sus

vecinos

- M3 Efectos positivos con mayor uso de la tierra. (Adding a measure of land use

diversity and find a significant, positive effect of land use diversity on levels of neighbouring)

- El acercamiento se ve afectado además por la percepción de seguridad entre los residentes. (¿Pasa lo mismo en Colombia?)

- Incluso después de controlar por el contexto sociodemográfico del vecindario y una serie de variables de control individuales y domésticas, los informes de los residentes sobre la cohesión social están significativamente asociados a los tipos de conductos sociales, la diversidad del uso de la tierra y el grado de fragmentación del vecindario.

Anexo 4

Ficha de lectura\_4: La actividad física en el tiempo libre interviene en la relación entre la cohesión social del vecindario y la salud mental de los adultos mayores. (Orig. Leisure Time Physical Activity Mediates The Relationship Between Neighborhood Social Cohesion And Mental Health Among Older Adults)

Autor(es): Jaehyun Kim, Junhyoung Kim, and Areum Han

Fecha publicación: 2020

Idioma: inglés

El estudio pretendía investigar la relación entre la cohesión social del vecindario, ligero a moderado y alta actividad física en el tiempo libre (LTPA), y la salud mental en una muestra de 6412 adultos mayores en EE.UU. Este estudio confirmó la importancia de la cohesión social del vecindario en la promoción de los comportamientos relacionados con la salud y la salud mental (Kim et al., 2020).

Conclusiones de la investigación:

- Los adultos mayores que han experimentado alta cohesión social en el vecindario desarrollaron estrategias/mecanismos de afrontamiento y recursos en la comunidad que resultaron en una

mejor salud mental.

- Un barrio socialmente conectado puede incrementar la posibilidad de tomar como ventaja el uso de estrategias de afrontamiento tales como buscar apoyo social ya sea en amigos o familiares, iniciar un hobby o actividad física y estrategias cognitivas como pensamientos positivos.

- Dichas estrategias aumentan el experimentar sentimientos y emociones que benefician directamente la salud mental del objetivo.

- Por otra parte, la cohesión social del vecindario puede beneficiar a la salud física de los residentes mayores puesto que estimula las actividades más comunes realizadas por esta población, que son, caminar y realizar actividades lideradas por programas recreacionales basados en la comunidad. ¿Se realizan este tipo de actividades en la ciudad? ¿Cómo impactan?

- La participación activa/vigorosa en LTPA reflejó mejores resultados en la salud física y mental que una participación ligera a media.

## Anexo 5

Ficha de lectura \_5 Interacciones sociales en los parques urbanos: ¿Estimulando la cohesión social? (Orig. Social Interactions in Urban Parks: Stimulating Social Cohesion?)

Autor(es): Karin Peters, Birgit Elands, Arjen Buijs

Fecha publicación: 2010

Idioma: inglés

En este estudio se comprobó que los parques urbanos son lugares verdes más inclusivos que las zonas verdes no urbanas, y que los parques urbanos pueden promover la cohesión social (Peters et al., 2010).

Contexto del estudio: interacción entre residentes nativos y residentes no occidentales en 5 parques urbanos Países Bajos

Conceptos tratados:

- Beckley (1994) define la Cohesión social como la medida en que un enlace geográfico logra “comunidad” en el sentido de valores compartidos, cooperación e interacción.

- En la actualidad los espacios urbanos públicos son, generalmente, tomados por grupos particulares, sin embargo, los estímulos externos pueden proveer enlaces entre desconocidos que resulta en interacción social, Lofland (1998) denomina a este último como triangulación; en espacios públicos la elección y disposición de varios elementos en relación el uno con el otro puede dar inicio al proceso de triangulación.

- Las interacciones también se pueden crear por personas que disfrutan hacer contacto con los demás. (Cabezas de hogar, por ejemplo (Wickes et al., 2019a). Véase ficha bibliográfica 3)

- Apego al lugar. Al utilizar los parques urbanos las personas se conectan a ciertos lugares y por ende a las otras personas que utilizan esos lugares, esto promueve la cohesión social puesto que genera en cada individuo sentimientos de confort (Dines and Cattell, 2006).

Conclusiones de la investigación por parte de los autores:

- Los parques urbanos son lugares donde se mezclan diferentes grupos étnicos y donde las interacciones informales y superficiales pueden estimular la cohesión social.

- El hecho de participar en los parques y preocuparse por ellos puede facilitar el apego a esos lugares.

- Los parques urbanos pueden constituir una localidad vital en la que se comparten y negocian experiencias cotidianas con una

variedad de personas.

- El diseño de un parque, su ubicación y la imagen que la gente tiene del parque, en combinación con las características culturales de los diversos grupos étnicos, determinan las oportunidades de interacción intercultural.

- Los parques urbanos pueden contribuir a la cohesión social entre diferentes grupos sociales solo si estos son visitados por todos los grupos.

## Anexo 6

Ficha de lectura\_6 La relación entre la cohesión social y el espacio urbano verde: una alternativa para promover la salud (Orig. The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion)

Autor(es): Viniece Jennings y Omoshalewa Bamkole

Fecha publicación: 2019

Idioma: inglés

En este estudio se discute la manera en que la interacción positiva en espacios verdes urbanos puede catalizar la cohesión social, el capital social y comportamientos críticos de promoción de la salud que puede mejorar la salud mental y el bienestar (Jennings & Bamkole, 2019).

Conceptos tratados:

- Espacios verdes urbanos y cohesión social. Según los autores, los primeros hacen referencia a parques, greenways, áreas con pasto y arborización de uso común en donde las personas lo utilizan como zonas de esparcimiento, para actividades sociales o como zona recreacional, lo que brinda oportunidad a los individuos de salir e interactuar con la naturaleza y con otros miembros de la comunidad que pueden

ocurrir o no en entornos diferentes. Se sostiene además que las reseñas realizadas sobre la relación entre la naturaleza y la salud sugieren que la cohesión social se ve positivamente influenciada por la presencia y calidad de los espacios verdes urbanos como parques y bosques.

- Jennings y Bamkole (2019) también resaltan factores que pueden relacionar a los espacios verdes urbanos con interacciones sociales, estos pueden ser parques urbanos diseñados para incentivar actividades recreacionales, la presencia de aceras peatonales, la mejora al acceso de parque a través de opciones e transporte de calidad, zonas de sombra que provean entornos relajantes, zona de juegos funcional y la organización general de actividades.

- Por lo anterior las características del entorno construido y servicios cercanos a espacios verdes urbanos puede estar asociado a la cohesión social.

- Estos estudios también insinúan que los niveles de compromiso en las zonas verdes pueden variar dependiendo de las cualidades de la misma zona (accesos y servicios), el uso previsto (esparcimiento y recreación) y el contexto social del área en general.

- En cuanto a el rol de la cohesión social en la salud pública, los autores estipulan que la presencia de cohesión social positiva puede apoyar comportamientos relacionados con la salud como reducir el consumo de cigarrillos y de alcohol e incrementar el uso de servicios de salubridad preventivos. A su vez, quien se encuentran aislados socialmente tienden a ser menos saludables, susceptibles a estrés, a depresión y a problemas cardiovasculares. Entender las dinámicas

sociales en las poblaciones vulnerables puede generar estrategias para reducir la desigualdad en la salud y enfermedades, por lo que fortalecer el ambiente social, especialmente en estas zonas puede apoyar al desarrollo de comunidades sustentables e igualdad en la salud.

### 1. Problemas más importantes

Desigualdad en torno a la salud relacionado con el entorno social y las zonas verdes

### 2. Identificar preguntas

¿Es posible por medio de la implementación de zonas verdes de calidad mejorar la salud y el bienestar de na comunidad?

### 3. Objetivos que pretendía resolver

Entender la relación entre la cohesión social y las zonas verdes y su influencia en la salud y bienestar

## Anexo 7

Ficha de lectura\_7 Las fortalezas en personas mayores como factor que aumenta el bienestar

Autor(es): Encarnación Ramírez Fernández, Ana Raquel Ortega Martínez y

Rafael Martos Montes

Fecha publicación: 2015

Idioma: español

En el trabajo se analizaron las fortalezas que predominan en adultos mayores, a partir de lo cual se realizaron propuestas que puedan impulsarlas con el fin de mejorar su salud y calidad de vida. (Ramírez Fernández et al., 2015).

Conceptos tratados:

- Los autores señalan que las fortalezas son “características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo nuestro propio comportamiento” (Ramírez Fernández et al., 2015).

- La correlación existente entre las fortalezas y la satisfacción con la vida, autoestima y afecto positivo puede promover el bienestar y mejorar, por ende, la calidad de vida de las personas.

Conclusiones de la investigación por parte de los autores:

- Los autores citan a Güsewell y Roch (2012) quienes han encontrado que las fortalezas psicológicas relacionadas con emociones positivas como la satisfacción, la compasión y la diversión puede promover el bienestar y la salud, y con ello un aumento en la calidad de vida de esta población.
- Las fortalezas que tienen una relación más significativa con el bienestar son la curiosidad, Valentía, Integridad, Liderazgo, Autocontrol, perdón, Amor, Inteligencia social, Esperanza, Sentido del humor, Perspectiva, Disfrute de la belleza, Gratitud y Entusiasmo. (Ramírez Fernández et al., 2015).
- Sugieren que se debería investigar más a fondo en fortalezas de Gratitud y Valentía puesto que la literatura no los abarca lo suficiente.

Anexo 8

Ficha de lectura\_8 La comunidad como fuente de apoyo social: evaluación e implicaciones en los ámbitos individual y comunitarios

Autor(es): Enrique Gracia y Juan Herrero

Fecha publicación: 2006

Idioma: español

El artículo presenta los resultados de tres estudios, de los cuales se tomará como referencia el tercero, que se realizó para comprobar si existen diferencias de apoyo comunitario entre participantes de áreas residenciales normales y de alto riesgo (Gracia & Herrero, 2006).

Conceptos tratados:

- Apoyo comunitario. Su percepción está relacionada con el ajuste psicológico, sobre él también influyen las condiciones de la comunidad de residencia

- En el nivel de análisis comunitario el apoyo comunitario puede entenderse también como el resultado de las características particulares de una comunidad determinada (Abello & Madariaga, 1997;



Reimel de Carrasquel & Jiménez, 1997).

- En comunidades donde predomina la pobreza, el apoyo que puede proveer una red social sometida ya a altos niveles de estrés puede estar comprometido por las demandas que esas mismas personas realizan y, como consecuencia, los costos de mantener una implicación activa en las actividades y organizaciones de esas comunidades pueden sobrepasar sus beneficios potenciales (Ceballo & McLoyd, 2002) citado en Gracia y Herrero (2006).

- Levathal y Brooks-Gunn (2000) resaltan la importancia que tiene la comunidad residencial en los niveles de apoyo comunitario percibido, puesto que los recursos se distribuyen inequitativamente en los vecindarios.

Conclusiones de la investigación por parte de los autores:

- Los resultados confirman que existe un efecto positivo de la percepción de apoyo comunitario en el bienestar y de la influencia de las condiciones de la comunidad de residencia en la percepción de apoyo comunitario de sus residentes.
- La percepción de apoyo comunitario refleja los sentimientos de integración y de valores compartidos, así como la percepción de organizaciones voluntarias comunitarias como una fuente de apoyo.
- El deterioro de una comunidad puede afectar negativamente a

la percepción de apoyo comunitario de sus residentes. Esto se observa claramente en vecindarios segregados que rechazan en ocasiones a las comunidades de voluntariado de otros sectores.

Anexo 9

Ficha de lectura\_9 Arquitectura, vejez y calidad de vida. Satisfacción residencial y bienestar social

Autor(es): Luis Arturo Vázquez Honorato y Bertha Lilia Salazar Martínez

Fecha publicación: 2010

Idioma: español

Contexto: Xalapa, Veracruz, México. Recopilación de datos mediante encuestas en asistencias sociales públicas, en visitas domiciliarias y en espacios público a 500 personas de 60 años en adelante.

Objetivo: replantear las estrategias hoy rebasadas

En el estudio se hace un análisis de variables dependientes que interrelaciona los espacios de la vivienda, del barrio y de la ciudad. Este además replantea estrategias, en la búsqueda de nuevas respuestas a las

demandas de la sociedad que induzca a sus habitantes a no permanecer recluidos, modificando los planteamientos de la contemporaneidad que obligan a la permanencia de sus habitantes en la reclusión de sus residencias, con una mayor influencia sobre los grupos sociales más vulnerables (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

Con la comprensión de que la planeación adecuada del espacio habitable demandará en un corto plazo la satisfacción espacial de la población de adultos mayores, el estudio se basa en la identificación dentro del objeto de análisis de los siete principios básicos de diseño universal, permitiendo definir parámetros de diseño para el sistema habitacional desde la perspectiva del anciano (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

Conceptos tratados:

- Se necesita la creación de condiciones políticas, económicas, físicas, sociales y culturales que propicien en la vejez el desarrollo social y el ejercicio de los derechos, deberes y libertades. La sociedad muestra escenarios con carencias para vivir esta etapa que obstaculizan la capacidad de las personas mayores para el logro de cambios significativos en sus condiciones de vida (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

- Aun cuando algunos adultos mayores tengan resuelto el aspecto habitacional y económico, no quiere decir que el patrimonio les brinde respuestas de habitabilidad, seguridad, accesibilidad o que contribuya a que su percepción con el entorno sea favorable, disminuyendo así su “calidad de vida” (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

- A fin de que las personas mayores puedan integrarse y ejercer su ciudadanía, en las áreas urbanas se requieren espacios públicos con características físico-espaciales que creen un entorno seguro, accesible y una nueva generación de diseño de este espacio, así como facilidades en el transporte que permitan a las personas mayores desplazarse con autonomía y seguridad, de modo que puedan acceder a un espacio de intercambio y recreación, a servicios sociales y ejercer sus derechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales. (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

- Considerar espacios públicos propicios para todos los grupos etarios, en ciudades más compactas, que permitan el acceso y recorrido por todos los lugares de la ciudad. (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

- Las redes informales de apoyo social, han aportado parte del activo de capital social a lo largo de la vida del adulto mayor, lo cual es importante para su bienestar. De las teorías revisadas por Conde-Sala (2015) se puede inferir que estas redes se refieren a un entramado de relaciones en las que las personas brindan ayuda, afecto o afirmación entre ellas a través de ayuda no profesional, sea familiares, amistades, voluntariado, asociaciones, entre otros, generalmente no retribuida.

Conclusiones por parte de los autores:

- Debe contemplarse el uso de tecnologías que faciliten la realización de sus actividades, dependiendo del nivel económico de los mismos, y la creación de espacios sin disturbios psicológicos al usuario, de tal manera que se beneficie la integración comunitaria, el

respeto y la inclusión social de sus habitantes (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

- Espacios exteriores, edificios y viviendas posean accesibilidad libre de barreras, que garanticen el bienestar de los usuarios, que les permitan el uso y disfrute plenamente de nuestras ciudades sin límites espaciales donde se integre el espacio exterior (o público) con el interior (o privado) permitiendo la movilidad urbana desde todos los puntos de vista (accesibilidad de transporte, desplazamiento en red vial y visualización de señalamientos o espacios abiertos) (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

- Es fundamental para una sociedad es estimular los vínculos familiares y que, a través de éstos, se desarrolle el aprendizaje de valores y retroalimentación de conocimientos y a su vez “estímule el aprendizaje del desarrollo ambiental y físico, de ambientes armónicos, que reconstruyan el tejido social y que erigen una sociedad más igualitaria, capaz de incentivar las relaciones que permitan restablecer los apoyos entre individuos en la búsqueda de soluciones a sus problemas cotidianos, definiendo con ello una cohesión social.” (Vázquez Honorato & Salazar Martínez, 2011).

Anexo 10

Ficha de lectura\_10 Mayores institucionalizados. Valoración de la satisfacción y el bienestar en una residencia geriátrica religiosa

Autor(es): Asunción Ors Montenegro y Loreto Maciá Soler

Fecha publicación: 2013

Idioma: español

En el artículo se explica cómo viven 24 personas mayores en una residencia geriátrica religiosa y su sensación de satisfacción y bienestar relacionado con la vida en la residencia (Montenegro & Soler, 2013)

Métodos de recopilación de información:

- Entrevistas y análisis de los datos recopilados

Conclusiones por parte de los autores:

- “La institucionalización voluntaria, pero obligada por condicionamientos de la vida, produce resignación, paz y seguridad en las personas mayores” (Montenegro & Soler, 2013).

- “No se busca la fórmula en las instituciones geriátricas para cambiarla resignación por el bienestar y la ilusión de vivir. Tienen seguridad en la satisfacción de las necesidades de materiales, pero poco más” (Montenegro & Soler, 2013).

- “La vida en la institución rompe el contacto con el mundo exterior y no es una preocupación para la dirección del centro el que ocurra esta situación” (Montenegro & Soler, 2013).

## Anexo 11

Ficha de lectura\_11 Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia)

Autor(es):

Fecha publicación:

Idioma: español

El objetivo del estudio fue “determinar las percepciones sobre envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del hogar geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla” (Palacio et al., 2010).

Para ello se realizó un estudio de casos, enfoque cualitativo. Se aplicó una entrevista semiestructurada a 40 personas. El método fue el análisis de categorías de expresiones más frecuentes validadas por triangulación con el consenso de los observadores; estas categorías se analizaron con referentes teóricos sobre el envejecimiento (Palacio et al., 2010).

Contexto: Barranquilla, Atlántico, Colombia. Muestra: 40 participantes con edades entre los 65 y 88 años.

Conceptos tratados:

- Entre los estudios donde se destaca la percepción de envejecer como influyente en el bienestar del adulto mayor, se encuentran teorías sociales como actividad, continuidad y estratificación social, las cuales se ven influenciadas por referentes del desarrollo humano (Palacio et al., 2010)

- T. Actividad (de Havighurst) afirma que el adulto mayor continúa con sus necesidades biopsicosociales (salud y bienestar integrado a factores biológicos, psicológicos y sociales), pero se ven perjudicadas por limitantes fisiológicas que pueden aparecer con la edad

- “Estado activo del individuo garantiza su satisfacción y autorrealización” (Palacio et al., 2010).

- “T. Continuidad señala que el envejecer es una continuación de

lo que antes se realizaba” (Palacio et al., 2010).

- “T. Estratificación indica que los ancianos buscan personas de su misma edad para compartir experiencias” (Palacio et al., 2010).

- Percepción: se considera el primer proceso cognitivo a través del cual las personas captan la información del entorno. Incluye la interpretación de sensaciones dándoles significado y organizándolo. Junto a los juicios, acciones y reacciones, las percepciones determinan las interacciones y respuestas que pueda tener el ser humano en eventos particulares (Palacio et al., 2010).

- Bienestar para Diener et al citado por Palacio et al (2010) es la habilidad del individuo de adquirir comportamientos que mejore su calidad de vida (puede ser físico, social, espiritual, emocional, mental e intelectual)

-Para efectos de esta investigación, se centrará en bienestar social (habilidad de interactuar con otros y el ambiente), y en menor medida en bienestar emocional (controlar estrés y expresar emociones) y físico (relacionado con sus sistemas orgánicos, bienestar fisiológico).

- “Bienestar integral se refiere a un estado de equilibrio y búsqueda de actividades que proporciona felicidad y le permite al individuo mejorar su vida.” (Palacio et al., 2010).

-Se obtiene mediante hábitos saludables resultantes de una adecuada

adaptación de los componentes del bienestar (Palacio et al., 2010).

Variables trabajadas:

- Sociodemográficas. Estudios, ingresos seguridad social, religión,

- Percepción de envejecer. Se percibe madurez física pero la mayoría no se considera “viejo” sino a alguien mayor que ellos. Declive de sistemas fisiológicos. Algunos perciben envejecer como deterioro del cuerpo, mientras que para otros es un acto normal y de orgullo. (Palacio et al., 2010).

-La relación con la familia es de gran importancia para la autoestima, su funcionalidad beneficia las necesidades de ayuda de adultos dependientes. Se establece que en la vejez tiene gran peso negativo el fallecimiento de seres queridos.

- Percepción del Bienestar. (C=Componente)

-C. Físico: “Se destaca que el padecer enfermedades crónicas debilita su bienestar fisiológico” (Palacio et al., 2010). Se preocupan además por afrontar las enfermedades.

-C. Emocional: dependiendo del contexto en el que se desenvuelva el adulto mayor este puede vivir el envejecimiento como una experiencia

positiva o experimentar insatisfacción y descontento al expresar sus sentimientos.

-C. social: “El sentido familiar como las interacciones con otros son elementos que tienen más peso en sus vidas; el estar integrados en organizaciones y con pares intergeneracionales fortalece su sistema de apoyo, al desarrollar bases sólidas para afrontar diversas situaciones” (Palacio et al., 2010).

-Los autores determinaron también que las relaciones positivas con otros y el control sobre su medio ambiente benefician el bienestar que experimentan en la propia vida.

Conclusiones por parte de los autores:

- “El envejecer, su percepción y aceptación estuvo influido por el estado de salud y en este proceso prevalece la espiritualidad” (Palacio et al., 2010).
- “En cuanto a la percepción de bienestar, se perciben bien en lo físico, psicológico y mental” (Palacio et al., 2010).
- “La unión familiar fue clave para la percepción de la vejez y el bienestar” (Palacio et al., 2010).
- “Es claro que existen diferencias de percepción de la vejez

influidas por la manera individual de ser, pensar y vivir” (Palacio et al., 2010).

Anexo 12

Ficha de lectura\_12 Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento

Autor(es): Sandra Emma Carmona-Valdés y Manuel Ribeiro-Ferreira

Fecha publicación: 2010

Idioma: español

El propósito del estudio fue “distinguir el papel que juegan las actividades sociales en el bienestar personal de los adultos mayores en la ciudad de Monterrey, México” (Emma & Ribeiro, 2010).

Contexto: Monterrey, México. Muestra: 1057 hombres y mujeres, en un rango de edad de 65 años o más.

Método: Se examina la información a partir de la actividad social y el bienestar personal.



Las actividades sociales ofrecen beneficios físicos, psicológicos y sociales, como:

- Los adultos mayores que participan en actividades como deporte, arte, cultura, turismo y recreación cuentan con mejores elementos para hacer frente a situaciones que en otra condición los haría enfermarse o caer en depresión (Emma & Ribeiro, 2010).
- El Gobierno de Cartagena (2005) citado por Emma & Ribeiro (2010) sostiene que “la vida social activa, las relaciones sociales y el continuar con sus intereses intelectuales traen beneficios en la capacidad funcional y en la función cognitiva de los individuos.
- “Lennartsonn y Silverstein (2001) encontraron que las personas que participan en trabajos voluntarios, que tienen actividades de esparcimiento, religiosas y sociales, que disfrutan de pasatiempos y que tienen vínculos afectivos y sociales amplios reducen el riesgo de mortalidad.” Emma & Ribeiro (2010).
- Musito (1999) citado por Emma & Ribeiro (2010) afirma que “Los beneficios asociados a las actividades sociales en el envejecimiento son considerados positivos para la salud y el bienestar de los seres humanos, debido a que son una fuente de motivación para continuar viviendo y porque a través de ellas se puede implicar en conductas de salud preventivas y terapéuticas”. En este sentido, las actividades sociales no sólo proveen beneficios físicos (en el sistema inmune, reacción cardiovascular, capacidad cardiopulmonar) y psicológicos (sentido de pertenencia, autoestima elevada, propósitos en la vida), sino que también promueven condiciones saludables (dejar de fumar,

dieta adecuada, ejercicio), lo cual eleva el bienestar de los individuos (Jang et al, 2004 en Emma & Ribeiro, 2010).

- Aumento en el sentimiento de pertenencia: Herzog et al. (1998) citado por Emma & Ribeiro (2010) aseguran que “la participación en las actividades durante la vejez se asocian con el sentimiento de pertenecer a un grupo determinado, con la salud física y mental. La participación en actividades sociales, productivas y de tiempo libre, al igual que las relaciones sociales y familiares, mantienen y favorecen el bienestar personal en los adultos mayores”. (en el envejecimiento, la socialización de las personas mayores aporta beneficios a su bienestar al permitir la continuidad del individuo dentro de la sociedad).
- Aumento en la percepción de bienestar: Okun et al. (1984) citado por Emma & Ribeiro (2010) afirman que “las actividades sociales están positiva y significativamente asociadas con el bienestar personal, probablemente mediado por el efecto que tienen en la autoestima y en el auto concepto”.

-Se toma el bienestar personal como criterio de envejecimiento exitoso.

Conclusiones por parte de los autores:

- Luego de un ejercicio de regresión lógica, los resultados indican una relación predictiva positiva de las actividades sociales y la escolaridad con el bienestar personal de los adultos mayores (Emma & Ribeiro, 2010).

- En los grupos de análisis, el estrato socioeconómico, el estado civil y la edad no contribuyen significativamente al bienestar personal en el adulto mayor (Emma & Ribeiro, 2010).

## Anexo 13

Ficha de lectura\_13 Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema

Autor(es): José Fernando Ossa Ramírez, Elsy González Velásquez, Luz Estela Rebelo Quirama & Julián David Pamplona González

Fecha publicación: 2005

Idioma: español

En el estudio se realizó una “revisión de tema de la literatura de bienestar y satisfacción” (Ossa Ramírez et al., 2005) sobre el tratamiento mutuo de dos generaciones, padres e hijos y realizando un “análisis del discurso” para examinar la manera en que las culturas producen cambios o continuidad en las percepciones de salud.

Contexto: Cali, Colombia. Muestra: diez padres y diez hijos

realizadas.

Método: Se examina la literatura y se relaciona con entrevistas  
Conceptos tratados:

- Bienestar visto desde la satisfacción con la vida: Autores como Campbel (1981), Kahneman y otros (1999) concuerdan que la “combinación de experiencias durante la vida produce un estado global de bienestar” (Ossa Ramírez et al., 2005). Por su parte, Shwarz y Strack (2019) sugieren que la sensación de bienestar está “sujeta al sesgo social de aceptación”, también aseguran que para cada persona la sensación de bienestar es diferente, pues puede depender de casi cualquier objeto material.

- Bienestar como salud: Algunos autores comparan niveles de actividad como salud satisfactoria.

- Bienestar pensado como satisfacción con la vida: Los autores mencionan la “práctica del buen vivir como tal” (Ossa Ramírez et al., 2005), lo cual incluye pero no se limita a relaciones socio-emocionales y psicológicas unidos a la satisfacción de necesidades básicas (empleo, ingresos, vivienda y educación).

Conclusiones por parte de los autores:

- “La satisfacción de necesidades parece ir siempre detrás de un deseo incolmable” (Ossa Ramírez et al., 2005)

- “Hay un pensamiento diferenciado de los acontecimientos y

oportunidades de persona a persona” (Ossa Ramírez et al., 2005)

- Las encuestas que producen respuestas subjetivas pueden presentar problemas de validez puesto que la información brindada puede ser insuficiente, falseadas o parciales, a ello corresponden creencias culturales, ideales sociales y concepciones relativas, juicios variados por cambios de ánimo del entrevistado y oportunidades sociales deferentes entre las personas. Sin embargo, la valoración subjetiva y cultural de gustos y creencias debe ser reconocidas, estudiadas y desarrolladas, debido a que son datos recurrentes en las encuestas altamente determinantes al evaluar la calidad de vida.

Anexo 14

Ficha de lectura\_14 Envejecimiento de la población, salud y ambiente urbano en América Latina. Retos del Urbanismo Gerontológico

Autor(es): Sarai Merari Salas Cardenas, Diego Sánchez Gonzáles

Fecha publicación: 2014

Idioma: español

En el estudio se reflexiona sobre “los desafíos del envejecimiento de la población de las zonas urbanas de América Latina ” (Salas Cardenas & Sánchez Gonzáles, 2014)

Contexto: Población de 60 años o más en América Latina

Método: Revisión de literatura científica.

Variables que afectan la salud de personas de edad avanzada (Salas Cardenas & Sánchez Gonzáles, 2014):

- “Crecimiento urbano que agrava las condiciones ambientales, contexto de vulnerabilidad social de personas mayores, participación de esta población en el diseño de entornos como hogares y espacios públicos, riesgo de soledad, abandono y maltrato”

Conceptos tratados:

- Crecimiento urbano y problemas de salud en América Latina: Se han adoptado proyectos de concientización en algunos países latinoamericanos con crecimiento urbano insostenible en donde se presentan problemáticas como falta de servicios sanitarios, servicios públicos e infraestructura en salud (Salas Cardenas & Sánchez Gonzáles, 2014).

- Retos de planificación gerontológica en América Latina: Organismos como la Organización Mundial de la salud (2007) hace énfasis en los espacios al aire libre y edificios públicos, la vivienda, el transporte público, los servicios comunitarios y la participación social y cívica de las personas mayores como criterios para el diseño de ciudades amigables con el adulto mayor (Salas Cardenas & Sánchez

Gonzáles, 2014).

Conclusiones por parte de los autores: Es de gran importancia favorecer programas de salud pública en las áreas urbanas y unificar criterios de planificación gerontológica en las ciudades, primordialmente para los grupos vulnerables como el adulto mayor, comprendiendo a su vez el impacto que tiene el contexto ambiental sobre la salud y calidad de vida de esta población, y adoptar modelos de diseño “socialmente responsables, sostenibles e interdisciplinarios” con el fin de promover el envejecimiento saludable en las urbes latinoamericanas (Salas Cardenas & Sánchez Gonzáles, 2014).

Anexo 15

Ficha de lectura\_15 Cohesión social como base del mejoramiento de la gobernanza en asentamientos informales

Autor(es): Juan Pablo Sarmiento, Carmen Paz Castro Correa, Vicente Sandoval, Gabriela Hoberman

Fecha publicación: 2020

Idioma: español

En el artículo se investiga sobre la “gobernanza existente en la informalidad urbana” y se plantea la hipótesis: “la ausencia de mecanismos

institucionales en el contexto de la informalidad urbana genera un espacio en la gobernanza que es ocupado por mecanismos orgánicos y espontáneos (Sarmiento et al., 2020).

Contexto: Chile; Países latinoamericanos.

Método: Se realiza una revisión de la literatura y se compara con un caso de estudio llevado a cabo en Chile y otros seis países de América Latina.

Conceptos tratados:

- Cohesión social: se asocia al sentido de pertenencia de cada individuo sobre el barrio, se puede identificar una cohesión social alta cuando el sentido de comunidad es compartido por los miembros de la comunidad (Sarmiento et al., 2020).

Conclusiones por parte de los autores:

- Se confirma la hipótesis.
- Las iniciativas de apoyo comunitario a escala barrial demuestran que la cohesión social es fundamental para disminuir la vulnerabilidad y el riesgo. Así mismo, se convierten en “actores con capacidad de interacción con las comunidades locales” (líderes sociales) (Sarmiento et al., 2020).

- Aunque la presencia del Estado e instituciones de gobernanza es casi nula en los asentamientos informales, en los barrios se generan dinámicas positivas de apoyo comunitario que resultan en una mayor cohesión social (Sarmiento et al., 2020).

## Anexo 16

### Ficha de lectura\_16 Hábitat y adulto mayor: el caso de Valparaíso

Autor(es): Giulietta Fadda, Alejandra Cortés

Fecha publicación: 2009

Idioma: español e inglés

En el artículo se investiga y analiza el problema de la calidad de vida de personas mayores en el contexto urbano, tomando como objeto de estudio a Valparaíso. Se incluyen factores que afectan la calidad de vida como la localización y situación económica de la población y redes de apoyo (Fadda & Cortés, 2009).

Objetivo: “determinar dinámicas urbanas a las que están expuestos los adultos mayores; estudiar los elementos determinantes y procesos causales de una calidad de vida diferencial para los adultos mayores en la ciudad; analizar las relaciones entre envejecimiento y calidad de vida en el contexto urbano de Valparaíso y definir las grande

coordinadas de una política de intervención urbana para mejorar la calidad de vida del adulto mayor” (Fadda & Cortés, 2009).

Contexto: Valparaíso, Chile. Muestra: 480 adultos mayores.

Método: se examina la información a partir de la actividad social y el bienestar personal.

Concepto principal: construcción de índices de calidad de vida: El campo de análisis se basa en las condiciones físicas, experiencias sociales y subjetivas de la población estudiada con el fin de evaluar sus condiciones y bienestar.

Conclusiones por parte de los autores:

- Para mejorar la calidad de vida del adulto mayor se debe hacer énfasis en los indicadores que resultaron mayormente negativos, esto es, participación en organizaciones, equipamiento del barrio y seguridad del barrio.

- Se recomienda implementar en proyectos de equipamiento “un sistema eficiente de transporte público que tome las medidas adecuadas a las limitaciones físicas y económicas del grupo” (desarrollo de áreas verdes, centros deportivos y culturales dirigidos al sector) (Fadda & Cortés, 2009).

- Las percepciones positivas de los adultos mayores tienen que ver con “sus expectativas de futuro, su evaluación de la experiencia de vida, su apoyo afectivo, discriminación por edad y su percepción el barrio”, lo cual se puede relacionar con su relación de apego al barrio y ciudad.

## Anexo 17

### Ficha de lectura\_17 Arquitectura y urbanismo sostenible en Colombia. Una mirada a marco reglamentario

Autor(es): Lizeth Rodriguez Potes, Kattia Villadiego Bernal, Samuel Esteban Padilla Llano, Humberto Osorio Chávez

Fecha publicación: 2018

Idioma: español

El artículo presenta “un análisis del marco institucional vigente en Colombia relacionado con el medio ambiente, y la sostenibilidad en arquitectura y diseño urbano, incluyendo políticas nacionales, instrumentos de planificación, manuales y documentos normativos” (Rodríguez Potes et al., 2018), a partir del cual se demuestra la necesidad de integrar los acercamientos desarrollados por estos instrumentos

Contexto: Colombia

## Conceptos tratados:

- **Arquitectura sostenible:** Kriebble (1999) citado en Rodríguez Potes et al. (2018), señala que esta debe cumplir con lo siguiente: “Reducir los gastos de los recursos empleados, Reducir la contaminación del suelo, el aire y el agua, mejorar el confort interno y externo del edificio, preferentemente de manera pasiva, ahorrar recursos económicos y financieros en el proceso constructivo, reducir los desperdicios derivados del ciclo del inmueble (diseño, construcción, uso, mantenimiento y demolición), mejorar la tecnología que provee servicios a los inmuebles (aparatos, máquinas, mecánica y eléctricas)”

- **Urbanismo sustentable:** Es un ejercicio holístico enfocado en los aspectos ambiental, social y económico (Leal, 2004; Rodríguez Potes et al., 2018). Sus principios básicos se enumeran en la Carta del nuevo Urbanismo (CNU, 2001), esos son: “peatonalización de las ciudades, conectividad urbana, diversidad en el uso del suelo, diversidad en materia de vivienda, calidad en arquitectura y diseño urbano, estructura tradicional de barrios y colonias, incremento de la densidad urbana, transporte inteligente, sustentabilidad urbana-arquitectónica, calidad de vida.”. Por otra parte, la siembra de árboles facilita la adaptación del usuario a las altas temperaturas (Rodríguez Potes, et al., 2012; 2013; 2018).

## Conclusiones por parte de los autores:

- Para incorporar criterios sostenibles en los ámbitos arquitectónicos y de urbanismo se recomienda seguir instrumentos reglamentarios como “el Sello Ambiental, la Guía de construcción sostenible

para el ahorro de agua y de energía en edificaciones y el Código de Construcción Sostenible de Barranquilla” (Rodríguez Potes et al., 2018).

## Anexo 18

Ficha de lectura\_18 Cubiertas vegetadas de tipo “extensivo”, eficiencia en la retención del agua de lluvia de distinto tipo de vegetación implantada

Autor(es): Héctor Rosatto, Gabriela Moyano, Laura Cazorla, Daniel Laureda, Maia Meyer, Paula Gamboa, Martha Bargiela, Cesar Caso, Gustavo Villalba, Daniel Barrera, Laura Pruzzo, Luis Rodríguez Plaza, Alejandra Oliveri, Agustina Waslavsky, Patricia Hashimoto, Diana Kohan

Fecha publicación: 2015

Idioma: español

El proyecto tiene como objetivo “determinar la reducción del escurrimiento superficial y la calidad de agua entregada de cubiertas vegetadas con distinto tipo de vegetación implantada ante lluvias normales en la ciudad de Buenos Aires.” (Rosatto et al., 2015)

Contexto: Buenos Aires, Argentina. Se realiza el estudio en el periodo de un año en un sector libre de vegetación arbórea y arbustivas de

aproximadamente 3500m<sup>2</sup>.

Método: Se realizan varios ensayos separados y montados sobre estructuras de hierro colocadas sobre capas de polietileno de alta densidad y se arman desagües con bidones para establecer el desagüe de cada una.

Conclusiones por parte de los autores:

- El porcentaje de retención disminuye con la intensidad de las precipitaciones (Rodríguez Potes et al., 2018).
- El porcentaje de retención varía dependiendo de los tratamientos con mantenimiento para cada especie vegetal (Rodríguez Potes et al., 2018)
- La vegetación con mayor grado de cobertura y retención hídrica corresponde a *Carpobrotus edulis* y el *Sedum pachyphyllum* (Rodríguez Potes et al., 2018).

## Anexo 19

Ficha de lectura\_19 Cubiertas planas fitodepuradoras Propuesta de gestión de aguas grises en altura

Autor(es):

Fecha publicación: 2011

Idioma: español

El objetivo de la investigación fue “evaluar los beneficios de la incorporación de nuevas estrategias de gestión de agua en el medio urbano” (Gómez-González et al., 2011)

Contexto: España. La investigación se realiza sobre el sub proyecto Sistemas para la Optimización del Comportamiento Eficiente de las Vivienda, perteneciente al Proyecto Singular Estratégico INVISIO (Industrialización de Viviendas Sostenibles).

Método: Se evalúan las medidas y sistemas que manejen correctamente la gestión integral del ciclo de agua en el contexto urbano (Gómez-González et al., 2011).

Conceptos tratados:

- Reutilización de aguas grises: Se plantea la reutilización de agua proveniente de higiene personal, lavadoras, lavavajillas y sumideros de cocina (Gómez-González et al., 2011).

- Fitodepuración: este sistema “consiste en la limpieza del agua contaminada mediante procesos biológicos, desarrollados principalmente en la masa rizomática de plantaciones acuáticas (Gómez-González et al., 2011).

Conclusiones por parte de los autores:

- La aplicación de las estrategias estudiadas puede causar un considerable ahorro directo del consumo de agua potable (Gómez-González et al., 2011).

- “La incorporación de sistemas de tratamiento de aguas grises al ciclo de gestión de agua urbana, puede aportar significativas ventajas respecto al modelo hidrológico urbano actual” (Gómez-González et al., 2011).

- los sistemas industrializables de fitodepuración permiten “no solo la optimización de la gestión del ciclo de agua, sino que aporta nuevas condiciones de calidad visual y ambiental a los distritos donde se aplica, y alterando positivamente el paisaje urbano” (Gómez-González et al., 2011).



## Anexo 20

Ficha de lectura\_20 Desempeño térmico de cubiertas verdes en ciudades de zonas áridas

Autor(es): Juan E. Flores Asin, JM. Alicia Cantón, Claudia F. Martinez, Erica N. Correa

Fecha publicación: 2016

Idioma: español

En la investigación se evalúa “el desempeño térmico de cubiertas verdes con dos especies de distinto hábito de crecimiento y requerimiento hídrico: *Aptenia cordifolia* y *Sedum spectabile*” (Flores Asin et al., 2016).

Contexto: Mendoza, Argentina. Ambiente físico árido con precipitaciones anuales de aproximadamente 200mm.

Métodología: Se realiza un diseño experimental según lo propuesto por La Roche (2009), con el fin de analizar la influencia de cubiertas verdes (CV) respecto a cubiertas tradicionales (CT) en el comportamiento térmico en el espacio interior (Flores Asin et al., 2016). A continuación se evalúa el comportamiento térmico de CV en sí mismas y en espacios interiores a partir de “registro de variables meteorológicas

(temperatura del aire, temperatura y contenido de aire del sustrato, y temperatura superficial de la losa)” (Flores Asin et al., 2016).

Conclusiones por parte de los autores:

- “La reducción de la temperatura en espacios interiores contribuye a moderar los consumos de energía en el ambiente construido” (Flores Asin et al., 2016).
- “Los comportamientos térmicos entre los módulos de ensayo con diferentes especies vegetales –*Sedum spectabile*, *Aptenia cordifolia*- muestran diferencias poco significativas” (Flores Asin et al., 2016).
- “La temperatura superficial en la cara externa de las losas en los módulos con cubiertas verdes exhibe condiciones de estabilidad, siendo su amplitud térmica 13°C menor respecto al módulo testigo” (Flores Asin et al., 2016).
- “El uso de especies que conservan mayor contenido de agua en el sustrato permite mayor inercia térmica en el mismo, logrando un beneficio con respecto al aislamiento térmico hacia el interior. La especie *Sedum spectabile* demostró un comportamiento más dinámico respecto a la tasa de absorción de agua” (Flores Asin et al., 2016).
- “El paquete biológico en un día representativo de verano se comporta como un aislante, disminuyendo las temperaturas máximas

exteriores a nivel de sustrato en más de 7°C y la amplitud térmica en más de 12°C con respecto a la exterior” (Flores Asin et al., 2016).

- “intervenir sobre el diseño y los componentes de la cubierta verde permite desarrollar diferentes estrategias para regular el desempeño térmico de los espacios interiores en función del clima en el cual se inserta la tecnología” (Flores Asin et al., 2016).

## Anexo 21

Ficha de lectura\_21 La comunidad como fuente de apoyo social: Evaluación e implicaciones en los ámbitos Individual y comunitario

Autor(es): Enrique Gracia, Juan Herrero

Fecha publicación: 2006

Idioma: español

Se realizan tres estudios con el fin de evaluar la percepción de apoyo comunitario y cómo este se relaciona al ajuste psicológico (Gracia & Herrero, 2006).

Contexto: Valencia, España. Muestra: 1057 hombres y mujeres, en un rango de edad de 18 a 80 años.

Método: Se examina la información a partir de la actividad social y el bienestar personal.

Conclusiones por parte de los autores:

- “El deterioro de una comunidad influye negativamente en la percepción de apoyo comunitario de sus residentes” (Gracia & Herrero, 2006).

- Los resultados “sugieren la importancia de políticas de intervención dirigidas específicamente a aquellas comunidades más deprivadas y desfavorecidas, donde las condiciones negativas no sólo deterioran la calidad de vida de sus habitantes, sino que también impiden crear y acceder a los recursos de apoyo que se generan en la interacción cotidiana en una comunidad, con lo que ello implica en términos de su ajuste y bienestar psicológico” (Gracia & Herrero, 2006).

## Anexo 22

Ficha de lectura\_22 Capacidad de percepción de autocuidado del adulto mayor del programa Centro día/vida, Ibagué, Colombia

Autor(es): Myriam Angélica Castiblanco Amaya, Elizabeth Fajardo Ramos

Fecha publicación: 2017

Idioma: español

El estudio tiene como objetivo “evaluar la capacidad y percepción del autocuidado del adulto mayor, usuario del programa Centro día/vida del Centro Integral Comunitario (CIC) de la comuna ocho en Ibagué” (Castiblanco & Fajardo, 2017).

Contexto: barrio La Cima en Ibagué, Tolima, Colombia. Muestra: 88 adultos mayores entre 60 y 93 años de edad.

Metodología: Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, se aplicó una encuesta para evaluar la capacidad de percepción del autocuidado del adulto mayor.

Conceptos tratados:

- Teoría de Enfermería del Déficit de Autocuidado: esta se fundamenta en la capacidad que tienen los individuos para desarrollar habilidades prácticas y la motivación por el autocuidado (Castiblanco & Fajardo, 2017).

Discusión de los autores y conclusiones:

- La falta de actividad física presenta un riesgo de padecer enfermedades asociadas con el deterioro de las capacidades corporales (funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y funcionalidad). Los autores aseguran que realizar actividad física regular disminuye los efectos del sedentarismo y mejora la calidad de vida de los adultos mayores, adicionalmente se reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo. Algunas actividades físicas preferidas por la población son “desplazamientos (paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales (ej. Actividad laboral), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios adaptados al contexto familiar y de la comunidad (Castiblanco & Fajardo, 2017).

- La dieta alimentaria se mantiene desde la infancia hasta la vejez, no obstante, en esta etapa se necesita variedad de nutrientes que no se obtienen en su totalidad de los alimentos diarios (Castiblanco & Fajardo, 2017).

- El autocuidado e higiene es una actividad importante y básica en la vida diaria del adulto mayor, ayuda al bienestar físico y emocional (Castiblanco & Fajardo, 2017).

- Es de vital importancia promover el autocuidado en los Centros día/vida y difundir la relación entre la buena salud y el bienestar y calidad de vida (Castiblanco & Fajardo, 2017).

#### Anexo 23

Ficha de lectura\_23 La actividad física para el adulto mayor en el medio natural

Autor(es): Yeimi Jiménez Oviedo, Miriam Nuñez, Edwin Coto Vega

Fecha publicación: 2013

Idioma: español

En el texto se realiza un análisis de la actividad física en un ambiente natural y los beneficios para la salud y la autoestima que aporta en la población adulta mayor.

Conceptos tratados:

- El adulto mayor y la actividad física en el medio natural: La relación del ser humano con la naturaleza presenta beneficios a nivel cardiovascular y respiratorio, el mejoramiento del equilibrio entre lo afectivo del ser humano y su relación con quienes lo rodean (Jiménez Oviedo et al., 2013).

Conclusiones por parte de los autores:

- La actividad física produce beneficios tanto físicos como socio-afectivos generados por la sensación de bienestar, de la misma manera reduce la necesidad de consumo excesivo de medicamentos.

- Se encontró más beneficioso la realización de ejercicios de tipo aeróbico para esta población, en los cuales “se inicia de forma gradual, dinámica y bajo control médico” Nelson M (2007) citado en Jiménez Oviedo et al (2013).

#### Anexo 24

Ficha de lectura\_24 Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos

Autor(es): Marcos Gai

Fecha publicación: 2015

Idioma: español

El autor investigó actividades recreativas en hogares geriátricos que optimicen la calidad de vida del adulto mayor y signifiquen un mayor aprovechamiento de su tiempo libre.



Contexto: Mendoza, Argentina. Hogar geriátrico “Santa Marta”, de 105 beneficiarios participar 99.

Metodología: Se realizaron cuestionarios, entrevistas, pruebas Pearson y de Fisher para “analizar las actividades recreativas en relación con la edad, el sexo y el tiempo de estadía en la institución.

Conclusiones por parte de los autores:

- El reconocimiento de los procesos naturales reflejados en los cambios físicos y cognitivos del adulto mayor añadido al apoyo brindado por la comunidad y personas allegadas, ayuda a quien enfrenta los cambios a no sentirse aislado y con ello aumenta su bienestar y disminuye la posibilidad de depresión (Giai, 2015).
- Es igual de válido realizar actividad física dentro de la institución que dar paseos caminando acompañados de familiares y amigos en parques aledaños, esto último brinda un entorno más seguro para quienes padecen de movilidad reducida.
- “Los adultos mayores institucionalizados por menos de cinco años prefirieron actividades al aire libre que aquellos que más tiempo en el hogar.” (Giai, 2015), los autores resaltan que este fenómeno puede deberse a las constantes visitas de familiares para quienes llevan menos tiempo en el Hogar.
- La mayoría prefirió talleres de arte (el Hogar brindaba las her-

ramientas y capacitación en técnicas manuales como tejidos, decoraciones, artesanías y regalerías), otros prefirieron utilizar su tiempo libre para aprender a leer y escribir (Giai, 2015).

- Los autores recomiendan la participación de “docentes colaboradores, apoyo de organizaciones no gubernamentales, personal de enfermería, personal de maestranza y de voluntarios (...) para mantener el equilibrio psíquico y saludable de los ancianos a través de actividades recreativas” (Giai, 2015).

