

Envejecimiento y soledad en el Ecuador contemporáneo: percepciones del reconocimiento y los vínculos intergeneracionales

Aging and Loneliness in Contemporary Ecuador: Perceptions of Recognition and Intergenerational Bonds

Ximena Quintana Medina¹, Alicia Urgellés-Molina²

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Fecha de recepción:
Fecha de aceptación:

¹ Ximena Quintana Medina
<https://orcid.org/0009-0001-5392-7016>
Universidad Hemisferios
ximenaq@uhemisferios.edu.ec

² Alicia Urgellés-Molina
<https://orcid.org/0009-0004-9535-1985>
Universidad Hemisferios
aliciau@uhemisferios.edu.ec

RESUMEN

Este artículo reflexiona sobre la situación del adulto mayor en el contexto latinoamericano, con especial atención al caso ecuatoriano, a partir del análisis de datos demográficos, normativas vigentes y perspectivas socioculturales. Se examinan las implicaciones del envejecimiento poblacional y se problematiza el fenómeno de la soledad en la vejez, entendida no solo como ausencia de compañía física, sino como una carencia afectiva, social y simbólica. Se argumenta que, si bien existen políticas públicas orientadas a atender las necesidades materiales de esta población, es necesario promover un enfoque más integral que considere las dimensiones emocionales, familiares y espirituales del envejecimiento. A través de una encuesta realizada a personas mayores de 65 años, se identificaron percepciones positivas respecto al sentido de vida, la valoración familiar y la necesidad de mantener vínculos afectivos como claves para una experiencia vital plena. Si bien existen políticas públicas orientadas a cubrir necesidades materiales, el artículo propone un enfoque integral que incluya las dimensiones emocionales, educativas, espirituales y comunitarias del envejecimiento. Se destaca el papel activo del adulto mayor como transmisor de conocimiento, así como la familia como espacio de aprendizaje intergeneracional. Finalmente, se aboga por el diseño de proyectos que fomenten el desarrollo personal, la inclusión afectiva y el reconocimiento social del adulto mayor como sujeto valioso para la comunidad.

Palabras clave: aprendizaje, familia, virtud, población.



ABSTRACT

This article reflects on the situation of older adults in the Latin American context, with particular focus on Ecuador, based on the analysis of demographic data, current regulations, and sociocultural perspectives. It examines the implications of population aging and explores the phenomenon of loneliness in old age, understood not only as the absence of physical company but also as affective, social, and symbolic deprivation. While there are public policies aimed at meeting the material needs of this population, the article argues for a more comprehensive approach that includes the emotional, familial, and spiritual dimensions of aging. Through a survey conducted with individuals over 65 years old, positive perceptions were identified regarding sense of purpose, family appreciation, and the need to maintain affective bonds as key elements of a fulfilling life experience. The article proposes integrating emotional, educational, spiritual, and community aspects into aging policies. It highlights the active role of older adults as transmitters of knowledge, and the family as a space for intergenerational learning. Finally, it advocates for the design of projects that foster personal development, emotional inclusion, and the social recognition of older adults as valuable members of the community.

Keywords: old age, loneliness, family, affective bond, active aging.

I. INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población constituye uno de los procesos demográficos más significativos del siglo XXI y plantea desafíos complejos para los sistemas sociales, económicos y familiares. Alcanzar edades avanzadas se ha vuelto más común gracias a los avances en salud pública, pero también ha visibilizado una serie de tensiones estructurales que afectan directamente la calidad de vida del adulto mayor. Entre ellas, la soledad se presenta como una experiencia creciente que no siempre se resuelve mediante políticas públicas centradas exclusivamente en lo material.

En diversos países de América Latina, incluido Ecuador, las cifras demográficas evidencian un aumento sostenido de la población mayor de 65 años. Este fenómeno ha motivado acciones estatales que buscan garantizar condiciones dignas de vida: atención sanitaria, pensiones, vivienda, entre otras. No obstante, la visión del envejecimiento como un “problema” ha desplazado en ocasiones la dimensión subjetiva, afectiva y relacional del ser humano en esta etapa de vida. En ese marco, resulta fundamental repensar el valor de la vejez más allá de la productividad económica y rescatar su potencial como fuente de experiencia, vínculo y aprendizaje intergeneracional.

Este artículo propone una reflexión crítica sobre la vejez y la soledad, basada en un enfoque integral que combina análisis de datos oficiales, revisión conceptual y resultados de una encuesta aplicada a personas mayores en Ecuador. Se busca, así, visibilizar tanto las carencias como las fortalezas de esta población y promover una comprensión más profunda y humanizante del proceso de envejecer.

II. ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN Y SUS IMPLICACIONES

De acuerdo con el Informe Anual CAF 2024, América Latina enfrenta una fase de envejecimiento demográfico acelerado que constituye uno de los principales desafíos estructurales del siglo XXI, y que demanda transformaciones fiscales, institucionales y sociales de gran envergadura. Se estima que la proporción de personas mayores de 65 años, actualmente cercana al 8 %, se duplicará hacia 2050, alcanzando el 17,5 %, y superará el 30 % hacia finales de siglo. Esta dinámica demográfica ejercerá una presión creciente sobre los sistemas de pensiones y salud, cuyo financiamiento representa en promedio el 4,3 % y 4,1 % del PIB, respectivamente, con un déficit aproximado del 2 % en el caso de las pensiones. Esta situación anticipa una tensión creciente sobre la sostenibilidad fiscal y la capacidad operativa de los Estados, lo que refuerza la necesidad de diseñar e implementar estrategias multisectoriales que incorporen dimensiones de bienestar físico, emocional, intergeneracional y sostenibilidad ambiental (CAF, 2024).

En el caso ecuatoriano, los datos del Censo de Población y Vivienda 2022 indican que 1.520.590 personas tienen 65 años o más, lo que equivale al 9 % de la población nacional, frente al 6,2 % registrado en 2010. La población adulta mayor está compuesta mayoritariamente por mujeres (53,6 %) y se contabilizan 2.738 personas centenarias (INEC, 2024). Este proceso demográfico también se refleja en el índice de envejecimiento —relación entre población ≥ 65 años y < 15 años—, que ha llegado a 38,8 adultos mayores por cada 100 menores, anticipando un cambio estructural sostenido (CEPAL, 2023).

Esta inversión de la pirámide poblacional conlleva múltiples implicaciones: la sostenibilidad del sistema de pensiones (Zubiri & Civil, 2009;

Azpeitia & Herce, 2010; Bernal, 2016; Contreras-Jaramillo, 2018; Sánchez, 2015), la presión sobre los costos de atención médica (Calderón, 2018; Cardona Arango & Peláez, 2012) y el impacto en la fuerza laboral y el relevo generacional. En muchos casos, la atención a estas problemáticas se delega exclusivamente al Estado, lo cual exige revisar los modelos actuales de corresponsabilidad social y familiar.

El Estado ecuatoriano reconoce constitucionalmente a las personas adultas mayores como titulares de derechos, consagrados en los artículos 36, 37 y 38 de la Constitución. Entre estos se incluyen el derecho a la salud gratuita y especializada, el trabajo remunerado según capacidad, la jubilación universal, la vivienda digna, exoneraciones tributarias y notariales, atención preferente en emergencias, protección frente al abandono, y la promoción de su autonomía y participación social (Asamblea Nacional, 2008).

Actualmente, el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) gestiona 14 Centros de Atención Directa y mantiene 428 convenios de cooperación con entidades públicas y privadas para la atención de adultos mayores. Sin embargo, no se dispone de un registro público actualizado que permita estimar con precisión cuántas de las más de 1,5 millones de personas mayores de 65 años requieren atención especializada. Esta falta de información constituye un obstáculo importante para la formulación de políticas eficaces y focalizadas (MIES, 2020).

En este contexto, la gerontología, entendida como el estudio de los procesos biológicos, psicológicos y sociales del envejecimiento (Montalvo-Toro, 1997), cobra una relevancia creciente. Más allá de las medidas estatales o privadas que se implementen para garantizar la atención, asistencia y protección de este grupo

etario, el fenómeno de la soledad emerge como una problemática compleja y poco abordada desde una perspectiva integral. La soledad en la vejez no se reduce a la ausencia de compañía física, sino que puede implicar aislamiento afectivo, desconexión con el entorno familiar, fragilidad emocional o pérdida de sentido vital.

Surgen entonces preguntas fundamentales: ¿Qué lleva a las personas mayores a sentirse solas en sociedades donde habitan con familiares? ¿Qué rol cumplen los vínculos intergeneracionales? ¿Cómo influye la autopercepción del adulto mayor en su bienestar emocional? ¿Cuál es la actitud de las familias cuando delegan el cuidado a centros especializados?

Estas interrogantes invitan a una reflexión profunda sobre los procesos de marginalización simbólica y afectiva que pueden atravesar las personas mayores. A su vez, abren el camino para repensar el lugar que ocupan en la estructura social, familiar y cultural, así como el valor que se les asigna desde una perspectiva intergeneracional, integradora y humanista.

III. SOLEDAD, FAMILIA Y VÍNCULO AFECTIVO

La soledad en la vejez constituye un fenómeno complejo, multidimensional y subjetivo. Rubio (2007) la define como “el malestar emocional que se genera cuando un individuo se siente incomprendido y rechazado por otro, o cuando carece de compañía para llevar a cabo aquellas actividades que desea, sean físicas, intelectuales o emocionales” (p. 99). Esta y otras definiciones coinciden en que no se trata simplemente de estar solo, sino de sentirse solo, incluso en presencia de otros.

Diversos estudios han demostrado que factores como la cultura, el momento sociohistórico, el

nivel socioeconómico, la salud y el género influyen significativamente en la percepción de soledad en las personas mayores (Céspedes, 2019; McHugh Power et al., 2017). Arévalo (2017) subraya que la soledad es una construcción personal influida por estereotipos, transiciones vitales —como la viudez, la jubilación o el deterioro de la salud— y un contexto familiar y social que puede reforzar o debilitar el vínculo emocional.

En el plano simbólico, la representación de la vejez en el cine y la literatura también moldea la percepción social del adulto mayor. Donio-Bellegarde, Pinazo-Hernandis y Núñez Domínguez (2014) identifican en el cine diversas narrativas asociadas a la vejez solitaria: personajes que enfrentan la pérdida del cónyuge, enfermedades, depresión, aislamiento o pobreza. Fumis (2022), por su parte, analiza los imaginarios literarios donde el anciano oscila entre la sabiduría venerable y la figura inútil o grotesca, marcando una ambivalencia cultural sobre la vejez.

Dado que la exposición constante a narrativas puede moldear la percepción colectiva, es pertinente afirmar que las representaciones culturales inciden en cómo se valora —o desvaloriza— a las personas mayores (Donio-Bellegarde et al., 2014). En este sentido, los jóvenes y la sociedad en su conjunto tienen un papel clave en la construcción de miradas inclusivas que dignifiquen la última etapa de la vida.

La familia, como primer espacio de socialización, desempeña un papel central en la configuración del vínculo afectivo a lo largo de la vida. Desde la infancia, el apego y la protección construyen una base emocional que debería fortalecerse con el tiempo. Sin embargo, cuando este lazo se rompe —por abandono, indiferencia o individualismo—, la persona mayor experimen-

ta una forma de desvinculación que agrava su vulnerabilidad emocional. Como señala Gajardo (2015), las causas de la soledad en esta etapa pueden estar asociadas a la pérdida del cónyuge, la reducción de la red social o la falta de oportunidades para integrarse a una comunidad. López-Doblas (2005) advierte que, aunque algunos adultos mayores eligen vivir solos, otros lo hacen porque perciben que estorban en la dinámica de la familia nuclear contemporánea.

Afortunadamente, esta realidad no es homogénea. Existen familias donde se han cultivado vínculos sólidos y comprometidos que no desaparecen con el paso del tiempo. Estas relaciones, construidas desde el afecto, el agradecimiento y el acompañamiento, se vuelven más visibles en momentos de fragilidad o enfermedad. La calidad de estos vínculos puede marcar una diferencia profunda en la experiencia emocional de la vejez.

Desde una perspectiva existencial, Viktor Frankl (1942/2004) afirmaba que “no hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la conciencia de tener una tarea en la vida” (p. 117). En este sentido, el adulto mayor sigue necesitando propósitos, estímulos, y sobre todo, espacios donde sentirse valioso, reconocido y querido.

Los avances científicos sobre el envejecimiento —como los desarrollados por el BarcelonaBeta Brain Research Center— han permitido conocer mejor los procesos neurodegenerativos y cómo ralentizarlos. Sin embargo, ni la ciencia ni la técnica reemplazan el poder de una mirada, una palabra de afecto o una presencia cercana. Al final del día, lo que permanece en la memoria emocional del adulto mayor son las experiencias de vínculo, las relaciones signifi-

cativas, los momentos compartidos. Prepararse para envejecer, y también para acompañar el envejecimiento del otro, se vuelve una tarea ética y comunitaria.

En este marco, es importante reconocer que todas las generaciones se enriquecen mutuamente. La familia puede constituirse en un entorno privilegiado para el aprendizaje intergeneracional, donde el respeto, la cordialidad y las experiencias compartidas fortalecen la identidad personal y social. No obstante, estos vínculos no se generan espontáneamente: requieren intencionalidad, formación y políticas que los promuevan. Las personas adultas mayores, portadoras de experiencia, saberes y memoria, pueden y deben ser actores activos en este proceso. En el compartir, también refuerzan el valor de su propia existencia. Por ello, valorar al anciano y promover una cultura del cuidado intergeneracional es una tarea educativa, social y espiritual impostergradable.

IV. ENVEJECIMIENTO COMO CAMINO DE APRENDIZAJE

El envejecimiento es un proceso universal, complejo y multidimensional, objeto de estudio desde múltiples disciplinas. Alvarado García y Salazar Maya (2014) realizan una revisión teórica del concepto de envejecimiento, considerando enfoques biológicos, psicológicos y sociológicos. Subrayan que la amplitud del análisis da cuenta del creciente interés por comprender este fenómeno inherente a la condición humana.

Desde la perspectiva biológica propuesta por la Organización Mundial de la Salud (s.f.), el envejecimiento es el resultado acumulativo de una serie de daños celulares a lo largo del tiempo, lo que provoca una disminución progresiva de las capacidades físicas y mentales, así como una mayor vulnerabilidad a enfermedades y,

finalmente, a la muerte. Sin embargo, en este proceso también intervienen factores como la situación económica, los estilos de vida, el entorno social, y las satisfacciones personales, que influyen de manera decisiva en la calidad del envejecimiento.

Comprender esta etapa como una construcción dinámica exige una visión holística e interdisciplinaria. Envejecer no es simplemente llegar a una edad determinada, sino recorrer un camino vital marcado por experiencias, decisiones y condiciones socioculturales. Así, la vejez no debe ser concebida como una anomalía o un deterioro inevitable, sino como una expresión legítima de la vida. Como plantea Venebra (2021), la vejez encarna una forma de plenitud del cuerpo y del yo: una fragilidad que no implica carencia, sino transformación; un horizonte acotado, pero cargado de sentido.

Dentro de este proceso, se identifican distintos tipos de edad —cronológica, funcional, psicológica, legal o social— que configuran la vivencia subjetiva y social de la vejez. Maldonado-Toro (1997) destaca, por ejemplo, la edad psicológica, entendida como la capacidad del individuo para adaptarse a los cambios del entorno; y la edad social, determinada por las normas y expectativas de la sociedad, como la edad de jubilación o el retiro laboral. Estas concepciones pueden limitar el desarrollo activo del adulto mayor, en tanto condicionan su participación y su rol en la comunidad.

Entender el envejecimiento como un camino —más que como un desenlace— implica reconocer que la vejez puede representar la culminación de una trayectoria rica en aprendizajes, relaciones y significados. Alvarado García y Salazar Maya (2014) sostienen que en esta etapa el ser humano puede alcanzar su máxima ex-

presión de vínculo con el mundo, redefiniendo su lugar en el entorno social y adaptándose con sabiduría a nuevas condiciones y límites.

Desde esta perspectiva, la calidad de vida en la vejez dependerá tanto de los factores estructurales como de la autopercepción del adulto mayor. “Hay una aceptación de la vida y el individuo permanece física, psicológica y socialmente activo con independencia y autonomía en las actividades de la vida diaria” (Alvarado García & Salazar Maya, 2014, p. 85). Sin embargo, existen condicionantes contextuales —como la desigualdad, el aislamiento social o la falta de oportunidades— que pueden generar experiencias comunes de vulnerabilidad.

La Organización Mundial de la Salud (s.f.) plantea que el envejecimiento activo exige mantener el vínculo con la sociedad, independientemente de la edad. La participación en actividades sociales, remuneradas o no, constituye una fuente de bienestar psicoemocional, ya que promueve el sentido de pertenencia, la integración y la valoración social (Ramos Monteagudo et al., 2016).

Respondiendo a la pregunta sobre qué ventajas tiene envejecer, es preciso reconocer que la experiencia de la vejez se construye en relación con los otros. El ser humano, por naturaleza, es relacional: se comunica, comparte, sufre, ama, se alegra. El adulto mayor necesita de vínculos significativos para sostener su humanidad, y por ello tiene derecho a contar con apoyo para prepararse hacia el final de la vida, etapa que es, como toda la existencia, digna y propia de cada ser humano.

Mientras que las dimensiones políticas, económicas o legales del envejecimiento han comenzado a recibir atención debido al aumento de la población adulta mayor, las dimensiones psicológicas, sociales, culturales, familiares y

espirituales del fenómeno permanecen muchas veces desatendidas. Estas son igualmente fundamentales para el desarrollo de sociedades justas, humanas y sostenibles. Es necesario promover espacios de conocimiento y de valoración de esta etapa. Así, quien transita en ella tendrá más posibilidades de disfrutarla y de aceptarla.

En el recorrido de la vida, toda persona enfrentará momentos inesperados que pondrán a prueba sus capacidades. La vejez no debe vivirse como monotonía, sino como oportunidad para seguir desarrollándose desde lo biológico, lo psicológico y lo social, como lo propone la logoterapia. El envejecimiento, entonces, no es una discapacidad, sino una etapa que puede y debe vivirse con sentido, acompañamiento y dignidad.

V. PERCEPCIONES DEL ADULTO MAYOR EN ECUADOR: RESULTADOS DE UNA ENCUESTA EXPLORATORIA

Según los postulados de Fumis, López-Doblas, Rubio, Frankl y los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud sobre envejecimiento activo, se planteó una encuesta compuesta por preguntas cerradas dirigida a personas de 65 años en adelante. El objetivo fue conocer su percepción respecto a aspectos clave vinculados con la calidad de vida en la vejez, tales como el sentido de vida, la soledad, el reconocimiento social, los vínculos familiares y las expectativas de desarrollo personal.

La encuesta fue aplicada de manera aleatoria y virtual, y excluyó expresamente a personas menores de 65 años. Se obtuvieron 55 respuestas válidas, provenientes en su mayoría de mujeres (93 %), con una distribución etaria concentrada entre los 65 y los 74 años. Si bien el estudio no tiene fines estadísticos representativos, su valor radica en el aporte exploratorio y en la posibili-

dad de contrastar los discursos teóricos con las voces reales de adultos mayores.

El nivel educativo predominante fue el universitario (47 %), seguido de secundaria (33 %) y posgrado (18 %). El 78 % de los encuestados se encuentra actualmente jubilado. En cuanto a las condiciones de vida: vive con su pareja (29 %), vive sola/o (26 %), con su pareja e hijos (18 %), con otros familiares (16%), con sus hijos (11%). Es decir, el 75% de los encuestados vive en familia.

Llama la atención que el 90,9 % afirma no sentirse solo, mientras que solo el 9,1 % reporta experimentar soledad, resultado que contrasta con ciertas tendencias globales. De igual forma, el 94,5 % percibe que su vida es apreciada por los demás, y el 80 % considera que su familia le reconoce y le agradece lo que ha hecho a lo largo de su vida. Estos datos, demuestran que, aunque hay un 26 % que vive solo, estas personas tienen competencias que le ayudan a tener una visión más positiva y una mejor disposición a seguir caminando con recursos emocionales que pronostican una calidad emocional en los años futuros.

El 80 % de los adultos mayores indica que ha cumplido su proyecto de vida o se encuentra realizándolo, lo cual sugiere una autopercepción positiva en términos de sentido vital. Solo un 20 % respondió negativamente. En relación con las expectativas hacia el futuro, el mayor temor manifestado fue la disminución de las capacidades físicas o cognitivas (67,3 %), seguido por la incertidumbre financiera (25,5 %) y la ausencia de cuidados familiares (7,3 %).

Respecto a su vínculo con el entorno, el 81,8 % cree que su familia aún lo necesita, mientras que el 18,2 % no comparte esta percepción, lo cual podría vincularse con factores como la desvin-

culación emocional o la transformación de los roles familiares.

En cuanto a las expectativas personales, el 54,5 % expresó que lo que más le ilusiona es “hacer todas las anteriores”: aprender, ayudar, compartir, actualizarse o participar más. Las opciones individuales más destacadas fueron: viajar (12,7 %), ayudar a familiares (9,1 %) y profundizar en su fe (7,3 %).

Además, el 85,5 % identificó a la familia y a Dios como los principales motores para no perder la alegría de vivir, lo que refuerza el papel del entorno afectivo y espiritual como factores de protección emocional.

Estos datos permiten observar que, si bien existe un núcleo fuerte de adultos mayores con percepciones positivas sobre su vida y sus vínculos, persisten preocupaciones asociadas a la soledad, el temor al deterioro y el posible distanciamiento afectivo de su entorno familiar.

Los hallazgos coinciden con lo planteado por la OMS (s.f.), que considera fundamental la participación social y emocional activa del adulto mayor como factor protector frente al aislamiento y el deterioro psicoemocional. Asimismo, se reafirman los planteamientos de Frankl (1942/2004) sobre la importancia del sentido de vida en contextos adversos y de los vínculos significativos como sostén vital. Las preocupaciones identificadas también reflejan lo propuesto por López-Doblas (2005) respecto a la tensión entre la autonomía y la percepción de ser una carga, así como los imaginarios contradictorios que, según Fumis (2022), acompañan la experiencia de la vejez.

Los resultados obtenidos fortalecen la propuesta de pensar el envejecimiento como una etapa activa y digna, que debe ser acompañada desde

políticas, familias y comunidades comprometidas con el cuidado integral y el reconocimiento simbólico del adulto mayor. Estos hallazgos sugieren que, si bien existen factores de vulnerabilidad, también predominan experiencias de vida positiva, sentido de propósito y vínculos afectivos significativos en una gran parte de esta población. El resultado refuerza la hipótesis de que la calidad de vida en la vejez no depende exclusivamente de indicadores materiales, sino también de la percepción de reconocimiento, utilidad y pertenencia al núcleo familiar y comunitario.

VI. CONCLUSIONES

Los datos analizados de las fuentes bibliográficas confirman que la población adulta mayor en Ecuador se encuentra en sostenido crecimiento y plantea desafíos significativos en los ámbitos social, económico, sanitario y educativo. Esta transición demográfica, que se replica en buena parte de América Latina, demanda respuestas estructurales por parte del Estado, pero también invita a la sociedad en su conjunto a repensar la manera en que acompaña, valora y se vincula con las personas mayores, para que se contrarreste la posible marginalización del adulto mayor.

Si bien las acciones gubernamentales se han orientado tradicionalmente a fortalecer los servicios de salud, asistencia y pensiones, este estudio evidencia la necesidad de ampliar la mirada hacia un enfoque más integral. En particular, se destaca la urgencia de políticas educativas intergeneracionales, que promuevan la reflexión y el aprendizaje sobre el envejecimiento desde edades tempranas. La colaboración entre entidades como el Ministerio de Educación y el Ministerio de Inclusión Económica y Social podría generar programas que permitan a niños y jóvenes desarrollar competencias afectivas, sociales

y éticas para convivir y cuidar a las personas mayores, así como prepararse para su propio proceso de envejecimiento.

En este sentido, resulta pertinente vincular el concepto de proyecto de vida con la formación ciudadana y familiar: aprender a tomar decisiones responsables en la juventud repercute directamente en la calidad de vida futura. La planificación del envejecimiento no debería entenderse solo desde lo económico o funcional, sino también desde la construcción de sentido, propósito y relaciones significativas.

Un aspecto poco abordado en las políticas públicas, pero esencial desde la perspectiva antropológica y educativa, es el papel de la virtud como soporte personal y relacional. Cultivar la virtud —entendida como el ejercicio dinámico de capacidades morales como la paciencia, la generosidad, el respeto o la fortaleza— fortalece los lazos familiares y permite humanizar el trato hacia el otro, especialmente en contextos de fragilidad. Reconocer las propias debilidades, así como las de los demás, abre camino a relaciones más empáticas y auténticas.

El adulto mayor, en tanto portador de sabiduría, memoria y experiencia, debe ser considerado un referente vital. Su legado ha hecho posibles avances en múltiples disciplinas —desde la medicina hasta la sociología—, y su presencia ofrece oportunidades únicas para el aprendizaje intergeneracional. Valorar la vida propia implica también valorar la vida de los demás, especialmente de quienes han construido los cimientos sobre los que se erige el presente.

Por todo ello, el envejecimiento no debe ser comprendido como una etapa de pérdida, sino como una fase de plenitud posible, en la que las políticas públicas, las familias, las instituciones educativas y la comunidad pueden y deben co-

laborar para garantizar una vida digna, activa y acompañada. Solo así será posible construir una cultura del cuidado que reconozca al adulto mayor no como una carga, sino como un pilar esencial de la sociedad.

Toda persona, independientemente de su edad, necesita del sentido de pertenencia, que es expresión de vida, por lo que, tanto la familia como el estado, son espacios para dar respuestas y concretar acciones que fortalezcan los lazos interculturales, las posibilidades de ocupaciones acordes a lo que el adulto mayor pueda realizar, considerando que necesita un nuevo modo de enfrentar la vida, una oportunidad de ubicación en el entorno familiar y social en los cuales requiere adaptarse con optimismo y sabiduría, reconociendo sus posibilidades y limitaciones. De esta manera encontrará que su camino es transitable y que podrá contar con redes de apoyo que facilitarán superar los obstáculos que puedan presentarse.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarado García, M. L., & Salazar Maya, C. (2014). *La vejez en Colombia: experiencia de vida y cambio social*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Arévalo, J. (2017). *La soledad en la vejez: una mirada desde la gerontología comunitaria*. Universidad Nacional de Colombia.
- Azpeitia, J., & Herce, J. A. (2010). *Pensiones, envejecimiento y salud*. Fundación de Estudios de Economía Aplicada (FEDEA).
- Banco Mundial. (2020). *Datos sobre población mayor de 65 años en Ecuador*. <https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.65UP.TO.ZS?locations=EC>
- Bernal, N. (2016). *Perspectivas del envejecimiento poblacional y su impacto en los sistemas de protección social*. *Revista de Políticas Públicas*, 12(2), 45–59.
- CAF. (2024). *Informe anual CAF 2024*. Banco de Desarrollo de América Latina. <https://scioteca.caf.com/handle/123456789/2425>
- Calderón, J. (2018). Gasto sanitario, envejecimiento y desafíos del sistema de salud en América Latina. *Salud Pública y Sociedad*, 5(1), 33–47.
- Cardona Arango, D., & Peláez, Á. L. (2012). *Soledad en la vejez: factores asociados y consecuencias psicosociales*. *Revista Colombiana de Psicología*, 21(1), 113–127.
- Céspedes, R. (2019). *Soledad y percepción cultural en adultos mayores: un análisis multidimensional*. *Revista Interamericana de Psicología*, 53(2), 88–102.
- Contreras-Jaramillo, M. (2018). *Sistema de pensiones en Ecuador y el desafío del envejecimiento demográfico*. *Revista Economía y Política*, 9(1), 71–90.
- Donio-Bellegarde, M., Pinazo-Hernandis, S., & Núñez Domínguez, T. (2014). La soledad en el cine: representaciones de la vejez y el aislamiento en la gran pantalla. *Revista Iberoamericana de Educación*, 64(1), 75–92.
- Fumis, D. (2022). Vejez y representación literaria: entre la dignidad y la abyección. *Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 39(2), 101–117.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido* (24.ª ed.). Herder. (Obra original publicada en 1946)
- Gajardo, C. (2015). Factores asociados a la soledad en adultos mayores. *Cuadernos de Trabajo Social*, 28(1), 45–60.
- INEC. (2024, julio 1). Más de 2.700 personas son centenarias en Ecuador, según el censo. Instituto Nacional

de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/mas-de-2-700-personas-son-centenarias-en-ecuador-segun-el-censo/>

- López-Doblas, J. (2005). *La vejez en solitario: deseo o imposición*. Revista Española de Geriátrica y Gerontología, 40(4), 202–208.
- Maldonado-Toro, M. (1997). *Gerontología y envejecimiento: una mirada integral*. Ediciones Universidad Católica.
- McHugh Power, J., Hannigan, C., Carney, P., & Lawlor, B. (2017). Cultural norms and expectations in loneliness: A review. *Aging & Mental Health*, 21(2), 115–123. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1093608>
- MIES. (2020). *Informe mensual de gestión del servicio de atención y cuidado para personas adultas mayores y del estado situacional de su población objetivo*. Ministerio de Inclusión Económica y Social. <https://info.inclusion.gob.ec>
- OMS. (s.f.). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Ramos Monteagudo, L., Sánchez, B., & García, A. (2016). Actividades sociales y bienestar emocional en personas mayores. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 51(2), 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2015.08.005>
- Venebra, S. (2021). El cuerpo en la vejez: fragilidad, plenitud y experiencia. *Revista Latinoamericana de Estudios Sociales*, 23(3), 145–159.
- Zubiri, I., & Civil, M. (2009). *El sistema de pensiones: sostenibilidad y reformas*. Fundación Alternativas.