



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: 3. Artículo no.:15 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2022.

TÍTULO: La integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH y sus percepciones sobre la pertinencia de un proyecto para su integración social basado en la actividad física-recreativa-gerontológica.

AUTOR:

1. Máster. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano.

RESUMEN: En este trabajo se abordan los resultados parciales de la investigación sobre la problemática de la integración social de los trabajadores jubilados de la Espoch a partir de la aplicación de instrumentos a una muestra de estos sujetos investigados. Se pudo apreciar las condiciones físicas y psicológicas de los mismos, así como sus actitudes respecto a la participación en un proyecto basado en la práctica de actividad física-recreativa. Esta investigación es para la obtención del grado de Doctor en Educación Física, se lleva a cabo en el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica, Toluca, México.

PALABRAS CLAVES: integración social, servidores jubilados, ESPOCH, actividad física-recreativa-gerontológica.

TITLE: The social integration of retired ESPOCH servants and their perceptions on the relevance of a project for their social integration based on physical-recreational-gerontological activity.

AUTHOR:

1. Master. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano.

ABSTRACT: This paper addresses the partial results of the research on the problem of social integration of retired workers from ESPOCH from the application of instruments to a sample of these investigated subjects. It was possible to appreciate their physical and psychological conditions, as well as their attitudes regarding participation in a project based on the practice of physical-recreational activity. This research is to obtain the degree of Doctor in Physical Education, it is carried out at the Center for Studies for Educational Quality and Scientific Research, Toluca, Mexico.

KEY WORDS: social integration, retired servants, ESPOCH, physical-recreational-gerontological activity.

INTRODUCCIÓN.

Esta investigación toma como punto de partida la identificación de una problemática en los servidores jubilados de la ESPOCH, quienes carecen de la atención necesaria y específica de parte de la institución y en los cuales se han detectado problemas de carácter psicológico, físico, social, que dificultan su integración a la sociedad, sus relaciones con familiares, excompañeros de trabajo, su incorporación a grupos de pares y fomentan estados de ánimo depresivos, reducción de la calidad de vida de estas personas, falta de motivación por la vida, deseos de finalizarla, e incluso actos de suicidio.

Uno de los principales factores que se manifiestan en la etapa de jubilación es el aislamiento, razón por la que la actividad física juega un papel fundamental en las personas adultas mayores. La actividad física actúa como un factor determinante al momento del autoconcepto del individuo, ya que la práctica continua de diferentes movimientos y estiramientos corporales brindan independencia en esta etapa de la vida, dotando al adulto mayor de varios beneficios en su salud física y mental (Santillán, 2019).

Otra condición que afecta a las personas jubiladas, según la OPS, es que tienden a presentar, “trastornos neuropsiquiátricos los cuales son la demencia y la depresión. La depresión es un trastorno psiquiátrico o desorden mental, asociado a la reducción de la calidad de vida, a un considerable incremento de las enfermedades físicas, así como a la reducción de la vida media” (OMS, 2018).

Basándose en lo que ha mencionado la OMS, una de las formas de dar solución a estos trastornos en los servidores jubilados es que su retiro y envejecimiento este enfocado en realizar nuevas actividades he integrarse socialmente con personas en el mismo contexto (Nieto, Constanza & Aguilera, María , 2020).

De esta manera, la integración social de los adultos mayores, o en este caso, de los servidores jubilados de la ESPOCH, se convierte en un pilar fundamental de protección para la salud mental y física, demostrándose de esta manera, que “la socialización en esta etapa permite estar en contacto con otros y desarrollar potencialidades a partir del mismo; igualmente, genera acciones que son necesarias para mejorar la calidad de vida” (Nieto, Constanza & Aguilera, María, 2019).

Lo anterior conduce a la propuesta de un programa de actividades físicas y recreativas para los servidores jubilados de la ESPOCH, permitiendo así un desarrollo físico y social que permiten que se llevado de mejor manera su etapa de jubilados, ya que “las intervenciones gerontológicas radican en hacer efectivo el abordaje integral de la persona adulta mayor al reducir y prevenir situaciones de riesgos para la salud en su contexto bio-psico-social” (Guerrero, 2018).

Para llevar a cabo la investigación fue necesario aplicar encuestas y entrevistas a una muestra de 32 servidores jubilados de la ESPOCH para obtener información detallada sobre la situación actual que presentan en cuanto a su estado físico, de salud, el grado de acompañamiento social del que disfrutan, la convivencia con familiares, amigos, su estado psicológico, etc.

La elaboración de instrumentos fue precedida por la operacionalización de las variables fundamentales objeto de indagación, proceso en el cual fue posible establecer un grupo de indicadores como base para la formulación de preguntas utilizadas en encuestas y entrevistas.

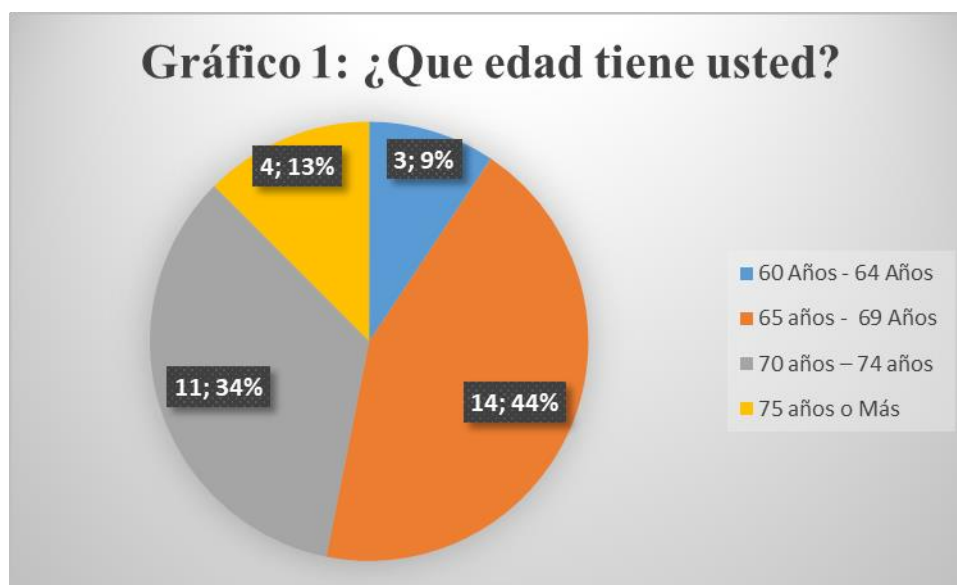
Variables	Indicadores
Integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.	➤ Rango de Edad: 60-64 65-69 70-74 75 o más.

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cambios en el estado de salud física. ➤ Cambios en el estado psicológico. ➤ Vive solo o acompañado. ➤ Quiénes conviven con la persona. ➤ Se relaciona con otras personas jubiladas. ➤ Se relaciona con otras personas que aún trabajan en la ESPOCH. ➤ Tiene pareja. ➤ Es atendido por alguna institución. ➤ Nivel de comunicación que mantiene. ➤ Realiza actividades que sobrepasan las relacionadas con la supervivencia. ➤ Tipo de actividades que realizan. ➤ Compañía con que cuenta al realizar estas actividades. ➤ Percepción del jubilado de las actividades que realiza. ➤ Estado emocional en relación con estas actividades.
<p>Factores condicionantes de la falta de integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH (en el periodo 2010-2020).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Viven solos, separados de su familia. ➤ No reciben atención de su descendencia. ➤ Exceso de tareas familiares cotidianas. ➤ Falta de atención por parte de la ESPOCH. ➤ Falta de continuidad social por parte de las asociaciones gremiales. ➤ Gastos excesivos por enfermedades catastróficas y crónicas degenerativas. ➤ Presencia de enfermedades limitantes de su movilidad como la debilidad muscular. ➤ Perturbaciones psicológicas como la depresión, baja autoestima, demencia senil, neuropatías.

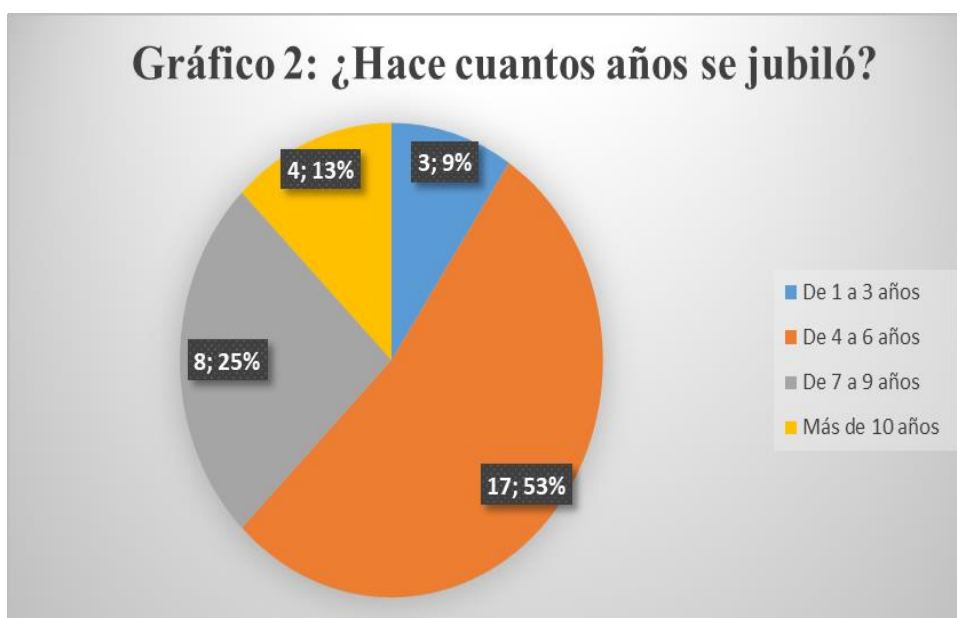
DESARROLLO.

Los instrumentos aplicados fueron una encuesta y una entrevista en profundidad. A continuación, se describen los resultados de los instrumentos que se aplicaron, lo cual permitió evaluar la situación de la problemática identificada en la muestra de los servidores jubilados que se investigó. Los gráficos

que se muestran a continuación fueron elaborados por el investigador y su fuente fue los servidores jubilados de la ESPOCH.

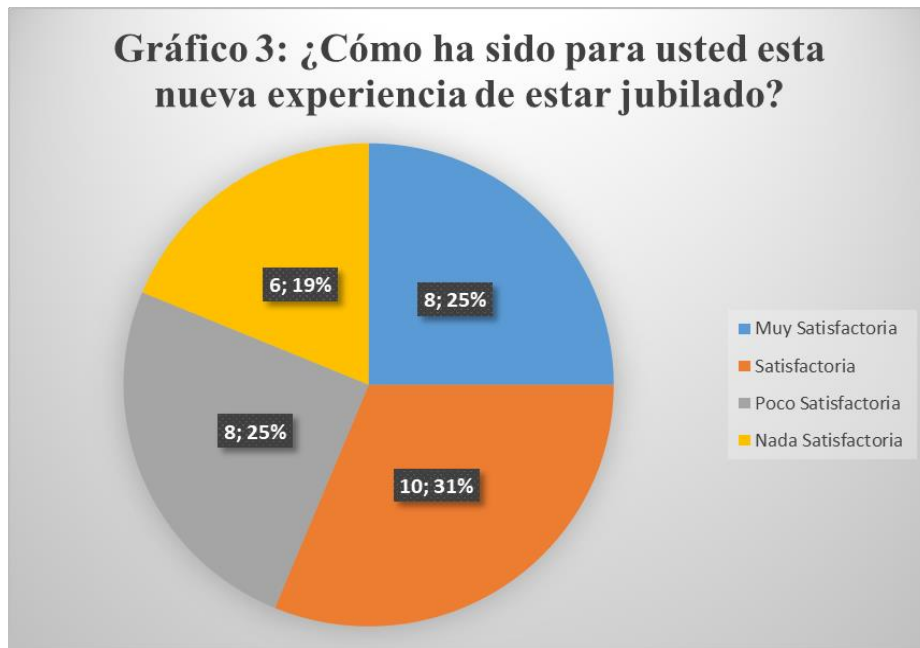


La mayor parte de los servidores jubilados se encuentran en la edad de 65 y 69 años de edad, seguido de los que se encuentran entre los 70 y 74 años de edad, de lo cual es posible inferir que han estado más de 5 años fuera de la Espoch. Este dato se precisó en la siguiente pregunta.



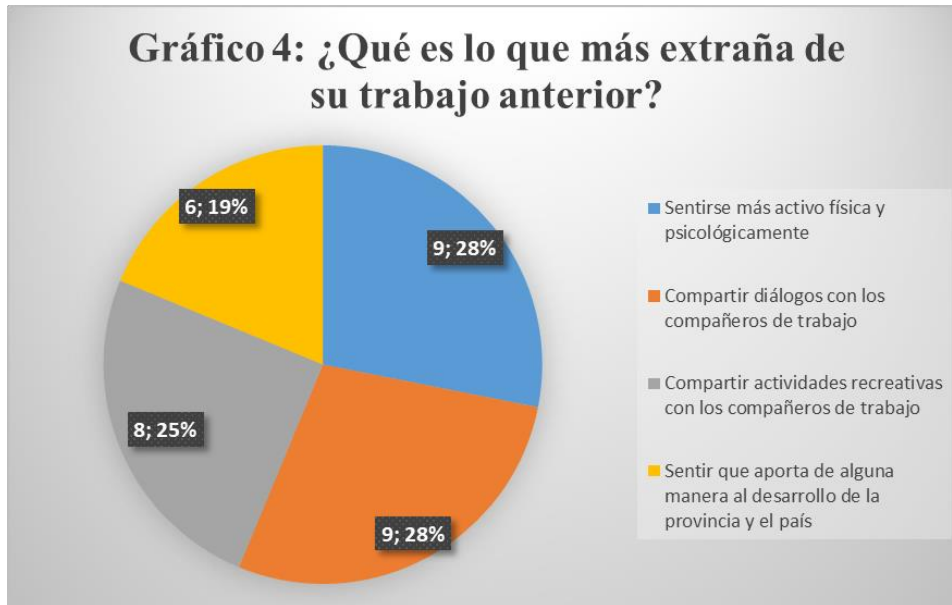
Es posible apreciar el tiempo que estas personas llevan fuera de su centro laboral sin la atención requerida a las problemáticas que pueden presentar fuera de la institución donde trabajaron durante un tiempo, probablemente sin la posibilidad de utilizar su tiempo libre de manera fructífera, lo cual

pudiera solucionarse a partir de un programa de atención donde participarán trabajadores actuales de la institución en relación con los jubilados.

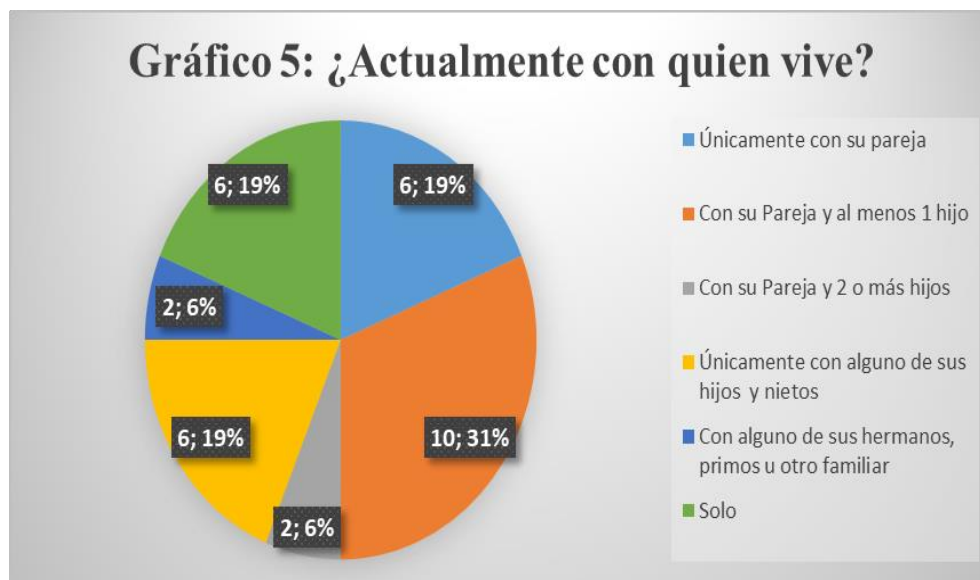


Se puede resaltar, que un 25% están en un estado poco satisfactorio seguido de un 19% que esta nueva experiencia ha sido nada satisfactoria, podemos afirmar que un 44% se encuentra inconforme con esta experiencia de estar jubilado; sin embargo, se identificó a un número considerable de encuestados, que se encuentran muy satisfechos con esta experiencia.

Se establece que este 44% de servidores jubilados de la ESPOCH no se encuentran contentos con esta nueva etapa de su vida al sentirse poco productivos y desvinculados de su status social anterior; esto los deprime y se hace evidente la necesidad de que se integren al proyecto que pretende mejorar la calidad de vida de los sujetos investigados.



Se identificó que existe congruencia entre 2 grupos de encuestados que representan respectivamente el 28% de la muestra, y por una parte, señalan que extrañan sentirse activos física y psicológicamente, y por otra, los que desean compartir diálogos con los compañeros de trabajo; esto revela que se extraña el ambiente laboral anterior y que no es positivo el confinamiento al que se someten algunos de estos jubilados para su integración social; se evidencia la necesidad de la aplicación de un proyecto que haría más efectivo un cambio biopsicosocial en los servidores jubilados de la ESPOCH.



Se verifica en base a los resultados de la encuesta, que existe un 19% de los servidores jubilados de la ESPOCH, quienes se encuentran viviendo completamente solos; por esta razón, se establecería que estos sujetos tienen mayores dificultades para su normal desempeño social y recreativo; no obstante,

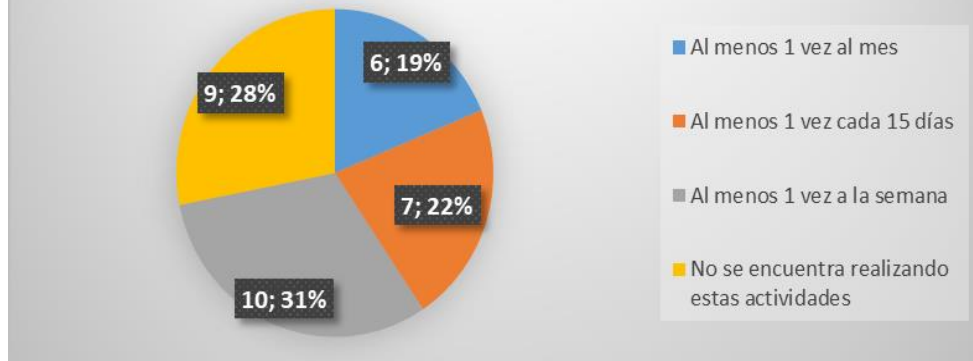
se aprecia que la mayoría de encuestados se encuentran viviendo con su pareja y al menos 1 de sus hijos, lo que arroja un total del 31% de los sujetos valorados que cuentan con mejores condiciones para su normal desempeño como seres humanos en esta etapa final de la vida, el investigador considera que la interrelación social entre los jubilados de estas dos realidades habituales contribuirá a la mejora de su calidad de vida.

En el caso de algunos de los servidores jubilados de la ESPOCH, se planteó que su participación en las actividades de integración social se pueda ejecutar acompañado de un familiar cercano, ya que necesitan de asistencia específica acorde a sus necesidades.



Se puede destacar, que el 53% de los encuestados ya no se encuentran laborando actualmente seguido de un 25% de servidores jubilados de la ESPOCH que están laborando a tiempo parcial; se verifica un sedentarismo social y laboral, y como consecuencia, una afectación a sus funciones psicomotrices que puede llevar a sufrir enfermedades de tipo degenerativas acorde a la edad; se determina así que los sujetos encuestados en su mayoría, disponen de tiempo para el desarrollo de la propuesta de Integración social que tendrá como base la información en este estudio de campo.

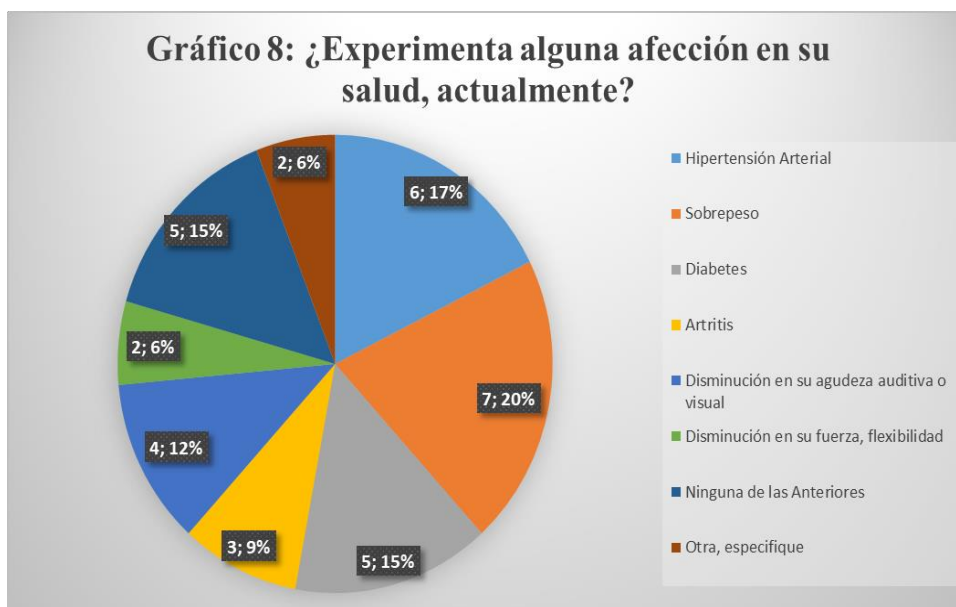
Gráfico 7 ¿Con que frecuencia realiza algún tipo de actividad social y deportiva con amigos o familiares?



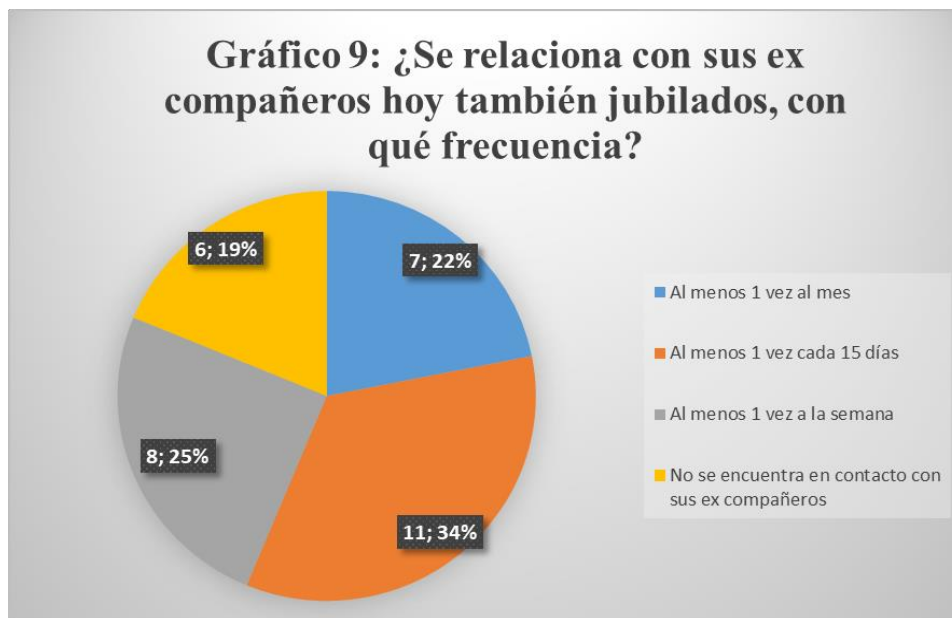
Se puede apreciar, en sentido general, que los servidores jubilados le dedican ninguno y/o poco tiempo a las actividades de tipo social y deportivas, ya que un 28% no se encuentra realizando este tipo de actividades, un 19% expresó que las ejecuta solo 1 vez al mes y un 22% que las hace cada 15 días; finalmente, un 31% planteó que las desarrolla cada semana.

Según el criterio del autor, lo recomendable es que estos servidores jubilados alcancen a desarrollar estas actividades sociales y deportivas al menos 2 veces a la semana y en el mejor de los casos 3 veces por semana, por lo que se evidencia que actualmente es insuficiente el tiempo que estos sujetos dedican a la práctica física con el correspondiente daño a su salud y también a su status social necesario para la mejora de su calidad de vida.

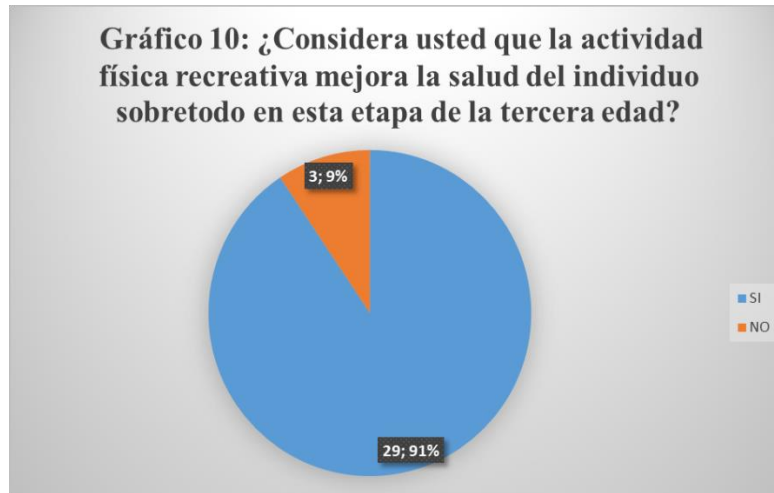
Gráfico 8: ¿Experimenta alguna afección en su salud, actualmente?



Se identifica, que apenas un 15% de los sujetos encuestados no presenta enfermedades en relación con la pregunta, así también se aprecia que el 20% de los sujetos valorados tienen problemas con el sobrepeso corporal, lo cual determina que la mayoría de jubilados encuestados se encuentran en un estado de inactividad física; se verifica también que un 17% tienen enfermedades propias de la edad como es la Hipertensión arterial y un 15% tiene diabetes. Se resalta que la mayoría de las afecciones en la salud de los servidores jubilados de la ESPOCH, pueden ser controladas y reducidas mediante la práctica de las actividades que se pretenden proponer a partir de la presente investigación.

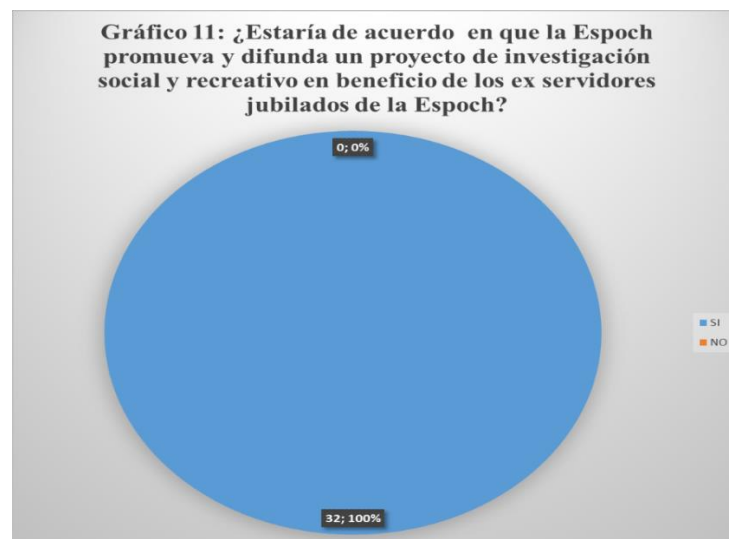


Se puede observar, que la mayor parte de los servidores jubilados de la ESPOCH tienen muy poco contacto con sus excompañeros de labores, y en el mejor de los casos, existe una comunicación entre jubilados cada 15 días con un 34%, así también se afirma que el 19% de los encuestados no se encuentra en contacto con sus excompañeros.



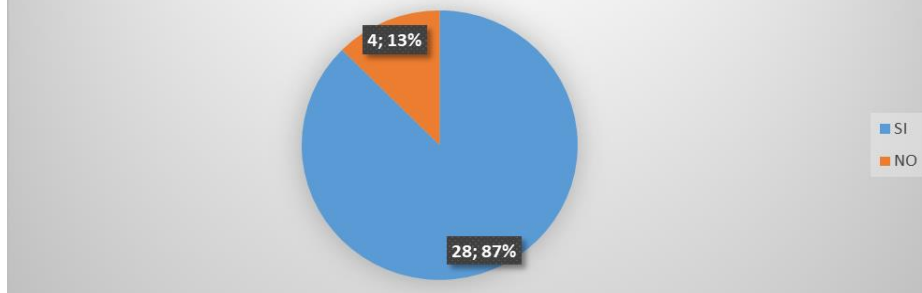
Es posible apreciar, que el 91% de los servidores jubilados entrevistados de la ESPOCH considera que la actividad física recreativa mejora la salud del individuo en la epata de la tercera edad y un 9% que no se encuentra de acuerdo con la afirmación del autor.

Al conversar con los entrevistados que respondieron negativamente, estos manifiestan que por las complicaciones en su salud, no es factible para ellos la actividad física recreativa, ya que los estímulos físicos pueden disparar su tensión arterial, y por ende, causar daños en su normal desenvolvimiento.



Se puede resaltar, que el 100% de los servidores jubilados entrevistados están de acuerdo en que la ESPOCH promueva y difunda un proyecto de investigación social y recreativo en beneficio de los mismos, y podemos afirmar con total consistencia, que la factibilidad de un proyecto de integración social y recreativa gerontológico tendrá total aceptación entre los servidores jubilados de la ESPOCH.

Gráfico 12: ¿Le gustaría pertenecer al grupo Gerontológico de la Espoch con el fin de ejecutar actividades físicas recreativas, deportivas y sociales?



Se identificó, que existe una gran aceptación por parte de los servidores jubilados en pertenecer al grupo gerontológico de la ESPOCH, al fijarnos en los resultados de la entrevista identificamos que el 87% le gustaría pertenecer al grupo de estudio, mientras que 13% señalaron que no les gustaría; al dialogar con los mismos, estos manifiestan que por razones de salud no pueden asistir a estas prácticas de integración social y recreativa, ya que su motricidad no es la más óptima, y por el contrario, ésto podría perjudicar aún más su estado de salud actual.

Gráfico 13: ¿Si la pregunta anterior respondió afirmativamente, qué frecuencia le dedicaría a estas actividades?



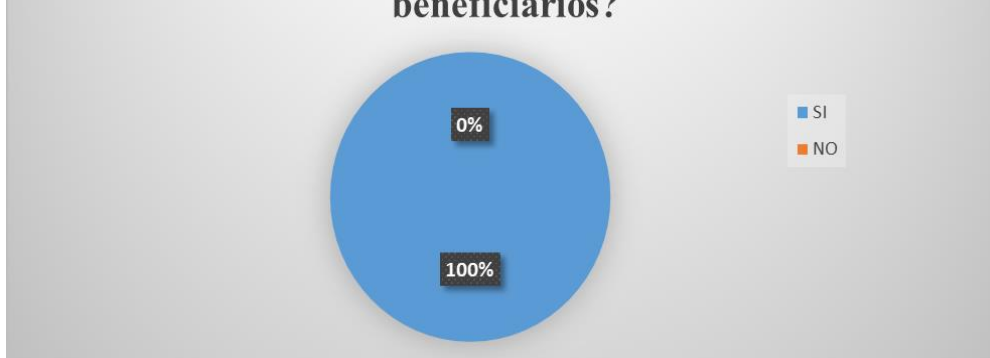
Se verifica, en base a los resultados de la entrevista, que existe un 97% de los servidores jubilados de la ESPOCH con la intención de asistir varios días a la semana a las actividades físicas, deportivas, recreativas y sociales a desarrollarse en este grupo de investigación gerontológica; por esta razón, se

establece una vez más que la factibilidad del proyecto de integración social alcanzará un impacto positivo en la salud de estas personas de la tercera edad.



Se puede destacar, que el 44% de los entrevistados se encuentran de acuerdo con la práctica de las disciplinas deportivas planteadas en esta propuesta de investigación, como también la práctica de la actividad física a través de la caminata, la danza y el yoga, y así también lo referente a las actividades de turismo y excursiones a nivel de la costa sierra y oriente del Ecuador, sumado con los jubilados que tienen una inclinación específica hacia algún tipo de práctica; tenemos que decir, que la propuesta de actividades tiene una aceptación del 88%, así también tenemos un 12% de jubilados entrevistados que plantea actividades relacionadas al arte como es la pintura, los juegos de salón como el ajedrez, y finalmente, les gustaría realizar viajes a nivel internacional, ya que a nivel de varias leyes internacionales, este grupo de personas tienen descuentos en lo que se refiere a vuelos de avión, hospedaje y transporte.

Gráfico 15: ¿Considera usted que las actividades mencionadas a ejecutarse en el proyecto de este grupo social y recreativo incrementen la calidad de vida de los beneficiarios?



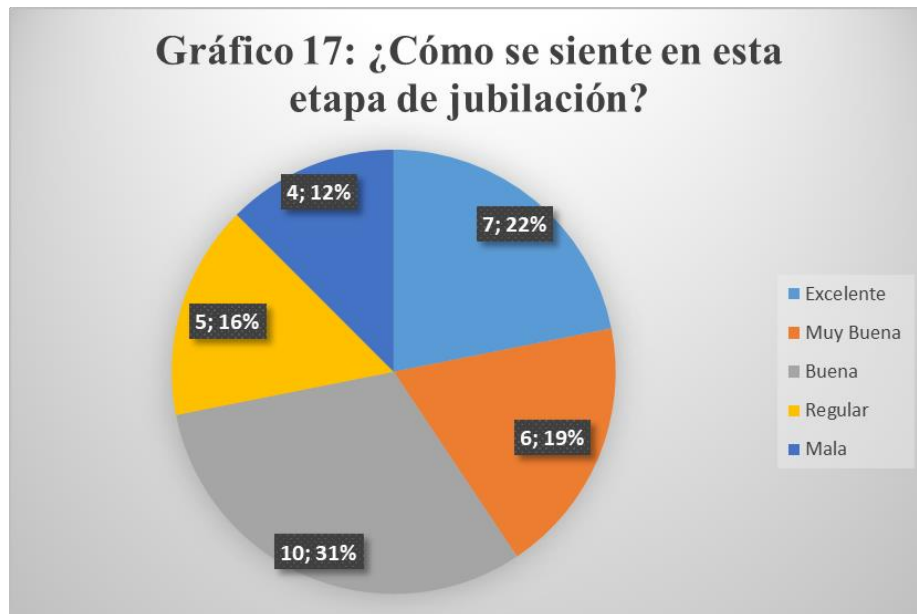
Se puede apreciar, que los servidores jubilados entrevistados de la ESPOCH consideran en su totalidad que las actividades a desarrollarse en el proyecto de este grupo social y recreativo, incrementen su calidad de vida; según los resultados, el autor considera que las posibilidades de aplicar y difundir el presente estudio tendrá el éxito deseado.

Gráfico 16: ¿Cual expectativa de las siguientes sería la más agradable para usted



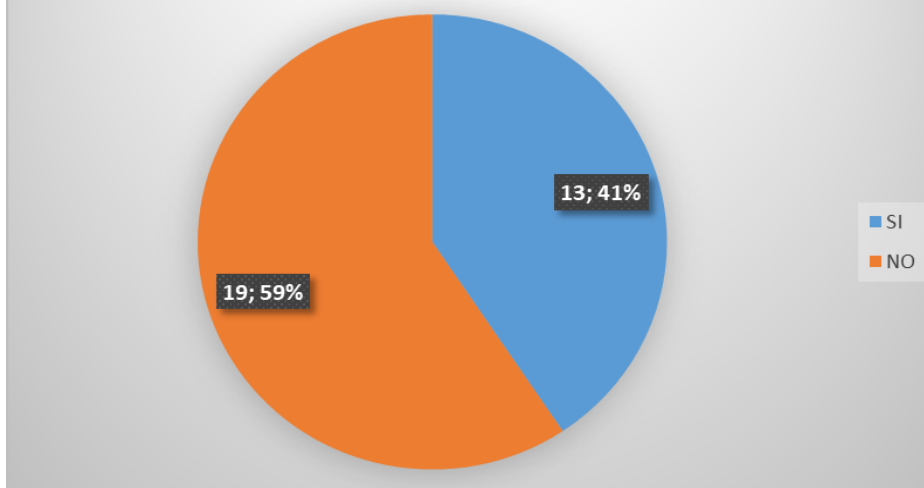
Se identifica, que un 44% de los sujetos entrevistados tienen un gran interés en participar en actividades recreativas y deportivas a nivel interinstitucional, así también se aprecia que el 31% de los sujetos valorados tienen un interés específico en mejorar su salud. Se verifica también, que un 19% tienen inclinación por reencontrarse con sus excompañeros de trabajo. Finalmente, existe un 6%

de jubilados que consideró bueno el hecho de salir de la rutina del hogar y sentirle simplemente a la vida social desde cualquier punto de vista.



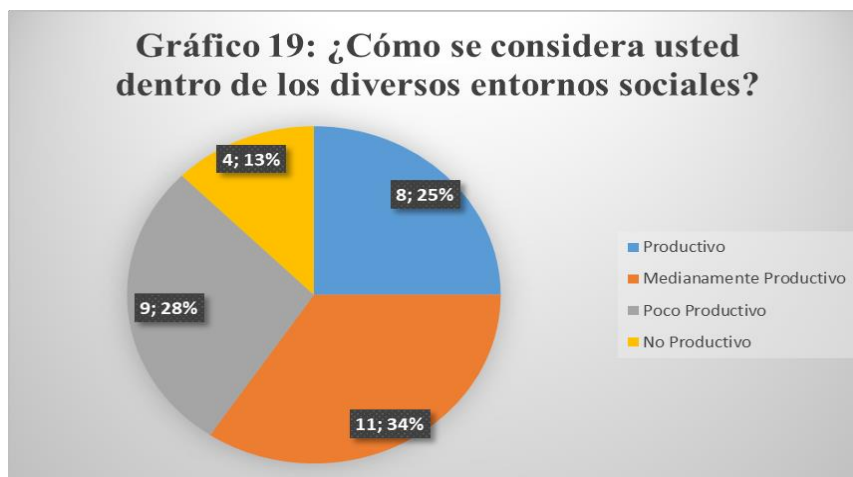
Se puede observar, que un 12% de los servidores jubilados de la ESPOCH sienten que la etapa de jubilación es mala, seguido de un 16% que considera que ha sido regular, así también existe un 31% de los entrevistados que considera a la etapa de jubilación ha sido buena. Finalmente, un 19% considera que ha sido muy buena y un 22% que ha sido excelente; se puede afirmar, que el 59% de entrevistados se encuentra poco conforme con su nueva etapa de jubilación, y al dialogar con los mismo, la mayoría resalta que sus hábitos se vieron cortados de golpe, y actualmente, se sienten muy pasivos en lo que ha productividad se refiere.

Gráfico 18: ¿Su status social mejoró después de haberse jubilado?



Se identificó, que el 59% de entrevistados no mejoraron su status social al haberse jubilado y un 41% de jubilados que afirman que si mejoró su status social; al fijarnos en los resultados de la entrevista, identificamos que la mayoría de sujetos no mejoró sus condiciones sociales.

Gráfico 19: ¿Cómo se considera usted dentro de los diversos entornos sociales?



Se puede observar, que un 34% de los servidores jubilados de la ESPOCH se consideran actualmente medianamente productivos, seguido del 28% que se sienten poco productivo, y al verificar los datos que arrojó la entrevista vemos que el 75% que los servidores jubilados de la ESPOCH se sienten poco conformes con su nivel de productividad en relación a los diferentes entornos sociales.

CONCLUSIONES.

El trabajo presenta como conclusiones que:

- Se demostró, a partir de los instrumentos aplicados, que la situación actual en que se encuentra la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH sustenta la propuesta de un proyecto de integración social, el cual tiene la aceptación suficiente, con aspiraciones y anhelos en su aprobación y ejecución por parte de los posibles beneficiarios, porque posibilitará el reencuentro entre excompañeros y así compartir las prácticas recreativas terapéuticas y gerontológicas en beneficio de su salud en un ambiente institucional conocido de toda su vida.
- Al dialogar con algunos jubilados, estos mencionan que sienten que han quedado solamente de niños al cuidar a sus nietos, otros dicen que han quedado para ver televisión desde un mueble, y otros simplemente para dar un buen consejo en reuniones familiares, etc. Por esta razón, agradecen la visita que realizó el autor en calidad de excompañero de la institución, y que a partir de hoy estarán atentos en que el proyecto de integración social de la ESPOCH sea una realidad.
- Al fijarnos en los resultados de la entrevista, identificamos que la mayoría de sujetos no mejoró sus condiciones sociales, y al dialogar con ellos, manifiestan que la ESPOCH es una de las mejores instituciones de la provincia de Chimborazo y que el hecho de pertenecer a una entidad de educación superior, la mayoría de personas con las que se encontraban diariamente eran docentes y estudiantes; por un lado, los docentes eran los intermediarios del conocimiento que diariamente acudían a la institución con algo que enseñar, y por parte de los alumnos, estos llegaban con deseos de aprender y ser profesionales; en definitiva, el ambiente universitario siempre estaba lleno de vida y con un solo objetivo que era el progreso social de nuestra juventud.
- Se puede establecer, que la mayoría de los exservidores jubilados de la ESPOCH tienen el interés por la integración social entre personas de su misma edad, ya que uno de los problemas notorios en esta etapa de la vida es la inactividad social, más aun por la presencia de la pandemia del COVID 19 que vino a cambiar el ritmo de vida de toda persona en el planeta tierra; consideró que todos los seres humanos del mundo estamos a la espera del final de la pandemia y compartir verdaderamente como se debe entre familia, amigos y excompañeros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Guerrero, Jaqueline Guadalupe y otros (2018). La intervención gerontológica en un establecimiento de asistencia social permanente privado.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6779631>

2. Nieto, Marín Constanza Cecilia & Aguilera, Velasco María de los Ángeles (2020). Efectos del programa de intervención psicoeducativo “Vivir mi jubilación de plena: no a la depresión y sí al bienestar” en las experiencias subjetivas de depresión en personas jubiladas.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7750203>

3. Nieto, Marín Constanza Cecilia & Aguilera, Velasco María de los Ángeles (2019). Vivencias de depresión en un grupo de jubilados mexicanos.

https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/6431

4. Organización Mundial de la Salud, La salud mental y los adultos mayores (2017).

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

5. Santillán, Humberto Rodrigo (2019). Propuesta de investigación sobre un Proyecto de Actividades Físico-Recreativas-Gerontológicas para la integración social de los Servidores Jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH).

<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1903/1382>

DATOS DEL AUTOR.

1. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano. Magister en Cultura Física y Deportología, y Licenciado en Ciencias de la Educación. Profesor de enseñanza secundaria en la especialización de Educación Física. Docente de Educación Física en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (Riobamba - Ecuador). Email: hsantillan@epoch.edu.ec

RECIBIDO: 2 de marzo del 2022.

APROBADO: 20 de abril del 2022.