

PROYECTO

002

“MIS MEJORES DÍAS”

GRUPO ATENCION PRIORITARIA:

Atención dirigida a adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad través de actividades de recreación, manuales, terapia física y terapia ocupacional para mejorar la calidad de vida.

GUARANDA 2026

1. DATOS INFORMATIVOS

NOMBRE	ACCION SOCIAL MUNICIPAL- GAD-CG
UBICACIÓN	MANUELA CAÑIZARES Y PICHINCHA (EX ESCUELA GUSTAVO LEMOS)
LOCALIZACIÓN	PROVINCIA BOLÍVAR- CANTÓN GUARANDA
RESPONSABLE/S	ACCIÓN SOCIAL MUNICIPAL GAD- CG
TIPO DE INSTITUCIÓN/ ORGANIZACIÓN	OSC ()
	GAD (X)
	ORG. RELIGIOSA ()
MODALIDAD DE SERVICIOS	Atención en actividades de recreación, manuales, terapia física y terapia ocupacional para mejorar la calidad de vida.
TELÉFONOS	
CORREO ELECTRÓNICO	accionsocialmunicipal2020@gmail.com

2. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

“Mis mejores días”, brinda atención dirigida al adulto mayor en condiciones de vulnerabilidad través de actividades de recreación, manuales, terapia física y terapia ocupacional para mejorar la calidad de vida.

3. ANTECEDENTES

El proyecto “Mis Mejores Días” es administrado por Acción Social Municipal GAD-CG, creado con el objetivo de brindar a los adultos mayores, especialmente aquellos en estado de vulnerabilidad del Cantón Guaranda, atención humanitaria de calidad, calidez y eficiencia a través de actividades de recreación, terapia física y ocupacional para mejorar su estado de salud tanto física como mental, logrando una buena calidad de vida.

Desde el año 2020, Acción Social Municipal GAD CG, con el apoyo de algunas Juntas Parroquiales del Cantón Guaranda, ha identificado a distintos grupos de adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad y escasos recursos, quienes no pueden acceder a servicios de atención de salud. Por ello, el Proyecto Mis Mejores Días va encaminado a brindar atención en fisioterapia y psicología para promover, prevenir y restablecer las acciones encaminadas a aumentar el bienestar biopsicosocial, así también garantizar el cumplimiento pleno de sus derechos.

Por otra parte, las actividades tienen un enfoque cultural, social, formativo y de prevención, con tendencia a la convivencia, así como el refuerzo de los lazos afectivos que fortalecen el sentido de pertenencia a la comunidad y la aceptación de los cambios propios de la edad. El proyecto mediante dichas acciones pretende recuperar la autonomía del adulto mayor, disminuir la dependencia y conseguir su plena integración en la sociedad.

4. PROBLEMA

Los adultos mayores, en su gran mayoría viven solos no cuentan con el apoyo de sus familiares, por lo que optan por recluirse en sus hogares alejando se de la sociedad, estas condiciones de vulnerabilidad ponen en riesgo su integridad física y emocional, ya que no cuentan con los cuidados adecuados en su proceso de envejecimiento de cambios naturales graduales, continuos, irreversibles y complejos, los mismos realizan a nivel

biológico, psicológico y social, por lo que es necesario que el Adulto Mayor, se sienta un ser importante en la sociedad.

5. JUSTIFICACIÓN

Ecuador cuenta con 1.520.590 personas de 65 años y más y se pudo identificar que hay más mujeres adultas mayores con: 53.6% (815,136) mujeres que 46,4% (705.454) hombres. El porcentaje de personas adultas mayores incrementó del 6,2% en 2010 al 9% en 2022. La provincia Bolívar cuenta con 11,7% (23.272) de adultos mayor siendo la segunda a nivel país con mayor concentración de este grupo de personas adultas mayores. (Los datos del VIII Censo de Población y VII de Vivienda 2022). En el cantón Guaranda, las personas de 65 años o más representan el 9.4% de la población, - según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).

Tomando en cuenta ya lo mencionado se hace evidente la necesidad de implementar un proyecto que dé una respuesta a esta realidad de nuestro cantón. Acción Social como entidad de inclusión tiene como objetivo planificar y ejecutar programas sociales destinados a los grupos de atención prioritaria especialmente a los habitantes de bajos o nulos recursos económicos. Por tal razón Acción Social Municipal, crear un proyecto dirigido a brindar atención humanitaria gratuita y de calidad a través de actividades de recreación, terapia física y ocupacional para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de los sectores urbanos y rurales del cantón.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que. - “ha advertido de que el sedentarismo va en aumento y pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo con riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la demencia o la insuficiencia cardíaca”. Acción Social Municipal, promueve que los adultos mayores participen en grupos sociales, realizando actividades de movilidad física con fisioterapias, ejercicios cognitivos, recreacionales y manuales, de esta manera incentiva al adulto tener hábitos saludables en consecuencia, mejor calidad de vida obteniendo una, Vejes Activa y proactiva.

Art.36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán

personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años. (CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR)

6. MARCO REFERENCIAL DEL PROYECTO

6.1. Articulación al Plan de Acción Cantonal

El proyecto Mis mejores días, con la dirección de Acción Social Municipal del cantón Guaranda, al abordar directamente las condiciones de vulnerabilidad del adulto mayor custodia el riesgo su integridad física y emocional, conforme a los cambios naturales graduales, continuos, irreversibles y complejos, los mismos realizan a nivel biológico, psicológico y social, por lo que es necesario que el Adulto Mayor, se sienta un ser importante en la sociedad. Sectores de intervención y servicio que brinda la institución, sectores; Mercado 10 de noviembre, Ciudadela Marcopamba, Ciudadela la Playa, El Chorro, parroquia San Simón y Julio Moreno.

6.2. Marco General del Proyecto

Este proyecto se crea con la finalidad de brindar un servicio de atención a las necesidades prioritarias humanitaria gratuita y de calidad a los adultos mayores a partir de los 65 años de edad en condiciones de vulnerabilidad del Cantón Guaranda, y a su vez entregando una respuesta inmediata a las necesidades, mejorar la calidad de vida a esta población del cantón.

6.3. Enfoque Técnico

La finalidad es mejorar su calidad de vida, autonomía y participación social, asegurando una atención integral y digna que incluya aspectos de derechos humanos e intergeneracionales. Mediante una planificación selectiva de acuerdo a sus necesidades y capacidades el adulto como;

- **Beneficios físicos:** tonifica los músculos, reduce la tensión, principalmente en hombros, cuello y espalda. Aumenta la capacidad pulmonar. Baja y estabiliza la presión arterial. Brinda beneficios al corazón, al incrementar los tejidos, lo cual permite que las células del cuerpo estén abastecidas por mayor cantidad de oxígeno y sangre rica en nutrientes.
- **Bailoterapia:** la misma que da beneficios al Adulto Mayor a mantener el control de nuestro cuerpo, nos permite desconectarnos por unos instantes del mundo

exterior y de los problemas. Es una manera excelente eficaz para deliberar tensiones, ansiedad, depresión y estrés.

- **Manualidades:** una actividad que posibilita a los mayores ocupar de una manera positiva su tiempo libre, para confeccionar, elaborar diversos complementos y/o accesorios personalizados que puedan utilizar o regalar a sus amigos o familiares o para el uso diario.
- **Convivencia:** se generan espacios de convivencia con los representantes y adultos mayores, como también autoridades, a fin de que los adultos mayores se sientan queridos promoviendo su envejecimiento activo.
- **Conexión social:** la conectividad en los adultos mayores reduce el aislamiento social, mejorar su salud mental y cognitiva, y proporcionar mayor seguridad y autonomía. Por lo que pueden mantener el contacto con familiares y amigos a través de videollamadas, acceder a información y entretenimiento manteniéndose activos con actividades de aprendizaje.

6.4. Delimitación Temática

El proyecto, se orienta a mejorar la movilidad física gracias a las fisioterapias brindadas en las instalaciones de la institución, como también en la parte cognitiva se va desarrollando un mejoramiento en su desarrollo de reaprendizaje de la mente activa a lo largo del proceso de envejecimiento.

6.5. Alcance Territorial

La intervención de este proyecto se desarrollará brindando un servicio de atención en los siguientes sectores; Mercado 10 de noviembre, Ciudadela Marcopamba, Ciudadela la Playa, El Chorro, parroquia San Simón y Julio Moreno, en estos sectores se ofrece una respuesta inmediata a las necesidades del adulto mayor. Según el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). - establece que el cantón Guaranda, las personas de 65 años o más representan el 9.4% de la población.

7. OBJETIVOS DEL PROYECTO

7.1 OBJETIVO GENERAL

Brindar atención humanitaria gratuita y de calidad a través de actividades de recreación, terapia física-ocupacional para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de los sectores urbanos y rurales del cantón Guaranda

7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Planificar y ejecutar protocolos de intervención de terapia física-ocupacional, recreación para el tratamiento de las diferentes patologías derivadas del sedentarismo y del envejecimiento con el propósito de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.
- Realizar terapia física y ocupacional mediante la aplicación de técnicas manuales e instrumentales para mejorar el desempeño en las Actividades de la vida diaria (AVD).
- Mantener el estado físico, funcional y emocional de los adultos mayores pertenecientes a los diferentes sectores urbanos y rurales del cantón.
- Coordinar con otras instituciones para ampliar la cobertura de la atención brindada.

8. MATRIZ DE PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO “MIS MEJORES DÍAS”

La siguiente matriz presenta la planificación estratégica, operativa del proyecto “Mis Mejores Días” incluyendo los componentes de intervención, actividades claves a desarrollar.

COMPONENTE	ACTIVIDADES CLAVE	INDICADORES	RESPONSABLES	CRONOGRAMA
Atenciones en los sectores beneficiarios:	• Coordinar horario • Lugar a recibir la atención • Socialización del proyecto a los usuarios.	Hoja de asistencia de actividades	Personal técnico del proyecto de la institución	Meses 11
Plan de Intervención de actividades físicas:	• Mejora las destrezas y habilidades en la vida diaria. • Promueve el bienestar emocional en el envejecimiento	Hoja de asistencia de actividades	Personal técnico del proyecto de la institución	Meses 11
Terapia ocupacional	Recupera y mantiene las actividades físicas, tareas diarias por sí mismo, mediante juegos o ejercicios de autonomía. Utilizando material didáctico según las actividad como:	Hoja de asistencia de actividades	Personal técnico del proyecto de la institución	Meses 10
• Actividades lúdicas • Motricidad fina y gruesa • Estimulación cognitiva	• Sopa de letras • Pintado mandula	Hoja de asistencia de actividades.	Personal técnico del proyecto de la institución	Meses 10

Manualidades	- Juegos de mesa - Legos – montessori			
Recreación y esparcimiento	Visitas turísticas de recreación dentro del cantón, provincia eh interprovincial cercana,	Hoja de asistencia de actividades. Acta de responsabilidad del adulto mayor.	Personal técnico del proyecto de la institución	Meses 1
Agasajo en fechas especiales	Festejos como; día del padre, día de la madre, 1 de octubre día del adulto mayor, navidad. Alimentación	Hoja de asistencia de actividades.	Personal técnico del proyecto de la institución	Meses 5
- Actividades de socialización y capacitación - Charlas informativas	Capacitaciones de cuidados paliativos, nutricionales, salud bucal etc.	Hoja de asistencia de actividades.	Personal técnico del proyecto de la institución. Instituciones publicas como MSP, y universidad de Bolívar	Meses 4

9. METODOLOGÍA DE INTERVENCIÓN

Dada la naturaleza integral del Proyecto con los Adultos Mayores, se priorizará la articulación intersectorial efectiva entre el GADS parroquiales, MSP, universidad Estatal de Bolívar quien son un aliado fundamental en el desarrollo de este proyecto mediante controles médicos y capacitaciones a este grupo prioritario de atención. Acción Social Municipal cuenta con el personal debidamente calificado para brindar las atenciones adecuadas en cada sector, como también cuenta con el apoyo del personal del Centro Integral de la institución, para las realizar terapia física con los adultos.

Se establece además el perfil profesional que ejecuta el proyecto en cada sector:

Analista territorial o técnico. - Encargado de la planificación general y cumplimiento técnico del proyecto y gestionar servicios, coberturas en beneficio del adulto.

10. INDICADORES DE IMPACTO

Con el adulto mayor se ha mejorado la movilidad física gracias las fisioterapias brindadas en las instalaciones de la institución, como también en la parte cognitiva se va desarrollando un mejoramiento en su desarrollo de reaprendizaje de la mente activa a lo largo del proceso de envejecimiento.

Se ha adoptado hábitos saludables y mantenerse activos y de esa manera combatir el sedentarismo del adulto mayor. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que. - “ha advertido de que el sedentarismo va en aumento y pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta en el mundo con riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la demencia o la insuficiencia cardíaca”.

Con las visitas médicas a cargo de los médicos de los Sub Centros de Salud – sectorial los adultos llevan un control mensual según sus enfermedades crónicas, obesidades, traumatológicas entre otras, que necesitan un control minucioso mensual según sus necesidades.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

- ## Proforma de Presupuesto Ajustado - Proyecto “Mia Mejores Días”

[illegible]

12. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Componente/actividad	1-3	4-6	7-9	10-12	Responsable
Coordinación con instituciones públicas (MSP)	X				Analista territorial – técnico del proyecto
Ejercicios de calentamiento				X	Analista territorial – técnico del proyecto
Estiramientos					
Fisioterapia			x		Apoyo del personal del Centro Integral, mediante una valoración Fisioterapéutica
Actividades de socialización y capacitación.	X				- Analista territorial – técnico del proyecto - Personal del Ministerio de Salud. - Docentes de la universidad estatal de Bolívar
Charlas informativas					
Actividades lúdicas - Motricidad fina y gruesa y Estimulación cognitiva			X		Analista territorial – técnico del proyecto
- Ejercicios de memoria (sopa de letras) - Pintado mandala (motricidad fina) - Rasgado de papel (motricidad fina) - Juegos de mesa - Legos – montessori					
Manualidades, fomenta actividades de emprendimiento	3				Analista territorial – técnico del proyecto
Recreación y esparcimiento. Viajes turísticos dentro del cantón y interprovinciales	X				Analista territorial – técnico del proyecto
Agasajo en fechas especiales, Celebración del día de la madre, padre, difuntos, día del adulto mayor, navidad.		X			Analista territorial – técnico del proyecto Personal de la institución, como apoyo logístico.

13. RESULTADOS ESPERADOS

- Mejorar la movilidad física gracias las fisioterapias brindadas en las instalaciones de la institución
- Desarrollo cognitivo y reaprendizaje de la mente activa, a lo largo del proceso de envejecimiento.
- Adoptar hábitos saludables en el adulto mayor.
- Combatir el sedentarismo, en la población adulta mayor para no tener el riesgo de padecer enfermedades como la obesidad, la demencia o la insuficiencia cardíaca”.

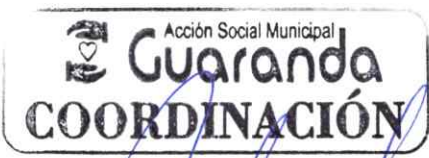
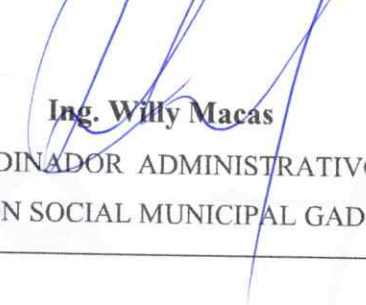
14. CONCLUSIONES

- Con el adulto mayor se ha logrado mejora la movilidad física gracias las fisioterapias brindadas en las instalaciones de la institución, como también en la parte cognitiva se va desarrollando un mejoramiento en su desarrollo de reaprendizaje de la mente activa a lo largo del proceso de envejecimiento.
- El proyecto permite el desarrollo de habilidades motrices y sociales del adulto mayor a través de actividades lúdicas y recreativas. Este beneficio contribuye al mantenimiento de las funciones físicas y cognitivas y promueve el envejecimiento activo.
- La convivencia ayuda al desarrollo emocional del adulto mayor a la vez que mejora el trabajo en equipo permitiendo el desenvolvimiento de los diferentes contextos sociales sin que sea aislado o excluido.

15. RECOMENDACIONES

- Incrementar más personal calificado en el proyecto y de esta manera poder brindar la atención a más sectores del cantón tanto urbanos como rurales.
- Incrementar atención psicológica al adulto mayor y pueda mantener, mejorar, superar problemas emocionales, conductuales y psicológicos de los beneficiarios del proyecto.

- Incrementar más material lúdico y didáctico de acuerdo a las necesidades, capacidades que tienen los adultos mayores.

ELABORADO	REVISADO Y AUTORIZADO
 Ing. Karolina Bayas Mestanza PROMOTORA DEL PROYECTO	  Ing. Willy Macas COORDINADOR ADMINISTRATIVO DE ACCIÓN SOCIAL MUNICIPAL GAD-CG