

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

"BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficiencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché)".

TESIS DE GRADO

MARÍA OTILIA GUERRA CHINCHILLA
CARNET 4994-02

QUETZALTENANGO, ABRIL DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

"BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficiencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché)".

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
MARÍA OTILIA GUERRA CHINCHILLA**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ABRIL DE 2015
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECEER, S. J.

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS

VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. EUNICE YAX COTI

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA



AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

Quetzaltenango, 24 de noviembre de 2014

Ingeniero
Derik Lima Par
Subdirector Académico
Campus Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar
Presente.

Respetable Ingeniero

Me permito saludarlo y a la vez manifestarle que de acuerdo al nombramiento para asesorar el trabajo de tesis titulado Bienestar psicológico del adulto mayor, propuesto por la estudiante María Otilia Guerra Chinchilla, con carnet No. 499402 previo a optar el título de Licenciada en Psicología, atentamente expongo.

Que la estudiante ha culminado el proceso de elaboración de tesis que deja un aporte al campo de Psicología Social y sobre todo en lo que corresponde a la atención del adulto mayor.

El estudio abarca una investigación científica en la que se manifiesta una propuesta que va en búsqueda de mejorar el bienestar psicológico del adulto mayor en sus distintas áreas.

Por lo expuesto, solicito se nombre revisor para dictaminar lo que corresponda y así dar por culminado el proceso.

Atentamente



Licda. Eunice Yax Cotí
Psicólogo
Colegiado 3,922



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 05834-2015

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA OTILIA GUERRA CHINCHILLA, Carnet 4994-02 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05111-2015 de fecha 12 de marzo de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"BIENESTAR PSICOLÓGICO
(Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficiencia Sor Herminia
ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché)".**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de abril del año 2015.



Irene Ruiz Godoy
MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

A Dios: Le agradezco por el don de la vida, que me da cada día y por permitirme concluir la Licenciatura en Psicología, para que en cada momento pueda acompañar, guiar y llenar de su sabiduría de él diario vivir a todo ser que requiera de mi servicio.

Mis Padres: Mis más profundos agradecimientos por sus oraciones, valores y el apoyo que me han brindado. Gracias por ser el ejemplo de lucha, fe, amor y esfuerzo para poder alcanzar los sueños.

Mis Hermanos

y Hermana: Que siempre me han animado y apoyado en todo momento de mi vida.

Mi Congregación: Hermanas de la Caridad del Verbo Encarnado mis más profundos agradecimientos, por su confianza, comprensión, colaboración y todo el apoyo que me han brindado. Gracias hermanas por acompañarme en todo el proceso de mi carrera, ya que sin su ayuda y sus oraciones, todo este proceso no se hubiera hecho realidad.

Mis Amigos y

Amigas: Que siempre han estado a mi lado animándome y fortaleciéndome en los momentos difíciles del diario vivir. Sin olvidar a nadie, agradezco a todas aquellas personas que de una u otra manera me han animado y apoyado en estos últimos años de mi carrera, mis más sinceros agradecimientos.

Dedicatoria

A Dios: Por la inteligencia necesaria para culminar este trabajo y mi carrera en Psicología.

A mi Asesora de

Tesis: Licda. Eunice Yax, por su asesoría y aportes valiosos en la construcción de este trabajo.

A Profesionales: Licda. Gabriela Lemus, Lic. Nilmo René López, Licda. Silvia Tarrago, por su amabilidad, calidez, entrega y conocimientos compartidos en mi preparación.

A Institución: Hogar de Beneficencia Sor Herminia en Santa Cruz del Quiché, por haberme brindado la oportunidad de formarme profesionalmente.

A Todos los

Adultos Mayores: Que padecen de algún tipo de problemas de bienestar psicológico, por su lucha constante de querer salir adelante a pesar de todas las penas que están sufriendo, por su ejemplo y compartir de sus experiencias vividas, que me han ayudado a ampliar más mis conocimientos.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Bienestar psicológico	9
1.1.1 Definición.....	9
1.1.2 Componentes del bienestar psicológico	12
1.1.3 Subescalas de bienestar psicológico.....	13
1.1.4 Modelos teóricos del bienestar psicológico.....	18
1.1.5 Dimensiones del bienestar psicológico	19
1.1.6 Bienestar psicológico y su relación con el contexto social	23
1.1.7 Bienestar psicológico y salud	24
1.1.8 Jubilación y bienestar psicológico.....	25
1.1.9 Problemas que afectan al adulto mayor.....	26
 II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	 29
2.1 Objetivos	30
2.1.1 Objetivo general	30
2.1.2 Objetivos específicos.....	30
2.2 Variable de estudio	30
2.3 Definición de variable	30
2.3.1 Definición conceptual de la variable	30
2.3.2 Definición operacional de la variable.....	31
2.4 Alcances y límites	31
2.5 Aporte	31
 III. MÉTODO.....	 33
3.1 Sujetos	33
3.2 Instrumentos	33
3.3 Procedimiento.....	34
3.4 Tipo de Investigación, diseño y metodología estadística	34

IV.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	38
V.	DISCUSIÓN.....	45
VI.	CONCLUSIONES.....	48
VII.	RECOMENDACIONES.....	49
VIII.	REFERENCIAS	50
IX.	ANEXOS	56

Resumen

La presente investigación fue de tipo descriptiva, planteada para establecer el nivel de bienestar psicológico del adulto mayor, que reside en el hogar Sor Herminia ubicada en Santa Cruz del Quiché, que cuenta con 60 personas mayores de edad. Comprendidas entre las edades de 60 a 99 años. Se encontró que poseen un bajo nivel en todas las áreas particulares evaluadas, subjetiva, material, laboral y de pareja. Los ancianos reflejaron en la prueba EBP, Escala de Bienestar Psicológico, el deterioro en este estado mental, porque en la etapa actual que están llevando no le encuentran sentido a la vida.

Con las visitas al hogar se pudo evidenciar algunos factores que influyen en que ellos estén en esa situación, como la falta de una ocupación, carencia de bienes materiales, pérdida de libertad, dolencias de enfermedades, el abandono de la pareja y familia. Por tal razón se presenta una propuesta de este trabajo, consistente en un programa completo que se ejecuta periódicamente y está enfocado en tres tiempos en la vida del anciano, pasado, presente y futuro en relación a ejercicios de logoterapia en donde cada anciano valore lo fundamental que es la vida. En este trabajo se dará énfasis a las experiencias de cada uno de ellos y les reanimará para sentirse valorados, expresar sentimientos y experiencias pasadas de forma creativa. Aunado a la arte terapia, contrae la mejora en el bienestar psicológico de todos los participantes.

Todos los ancianos demostraron interés al compartir experiencias y participar en la mejora de la condición actual.

I. INTRODUCCIÓN

El bienestar psicológico, es un estado en donde la persona juzga la vida en términos positivos, utilizan dos componentes: pensamientos y afectos. También es psico-afectivo porque ayuda a la persona a mantenerse con carácter estable, derivado de vivencias personales e irrepetibles. De ahí depende que el ser humano sea capaz de hacer cambios y de lograr metas deseadas cuando se lo propone.

En el bienestar subjetivo, se encuentran factores como relaciones familiares, situación financiera, trabajo, comunidad, amigos, salud, libertad y valores personales. Un nivel alto de bienestar subjetivo ayuda a tener una vida de calidad, de aceptación hacia las personas que le rodean, puede ser feliz al englobar todos los aspectos que le hacen sentirse un ser sociable.

El bienestar material es el conjunto de bienes que se necesitan para vivir adecuadamente con buena alimentación, techo, un medio para protegerse, buenas condiciones de trabajo, de salud e higiene y otros bienes de consumo. Cada elemento que la naturaleza ofrece tiene una estrecha relación con las personas. Es bueno preguntarse ¿Qué haría el ser humano si un día le faltara el vital líquido? Una persona sin bienes materiales no puede vivir satisfactoriamente según los principios básicos de la vida y de la cultura.

El adulto mayor, es la séptima y última etapa de la vida de la persona, inicia de los 65 años en adelante. En esta etapa comienza un reto grande y él aprende a sobrevivir de acuerdo a las nuevas realidades e exigencias del medio social que le rodea. Ellos son una estructura indispensable en la formación de valores y principios para buenos ciudadanos. La vejez se da a través de cambios progresivos e irreversibles en la estructura y funcionamiento del organismo de una persona. El adulto mayor, llega a ser como un niño recién nacido, requiere de mucha atención en diferentes necesidades físicas, fisiológicas y espirituales.

En Quiché al igual que en otros lugares de Guatemala, muchos adultos mayores son abandonados, no tienen los elementos adecuados para vivir dignamente. Aunque no se descarta que hayan adultos que sí cuenten con lo necesario.

Por el tipo de sociedad y de familia que existe, muchos de los valores esenciales no se cultivan y los adultos mayores lo sufren. Hace falta fortalecer el respeto, paciencia, comprensión, cuidado, escucha, unidad y el deseo de aprender de ellos. Algo muy valioso que posee el adulto mayor es la variedad de experiencias que ha vivido y se convierten en sabiduría para compartir con los nuevos y futuros ciudadanos del país y por ello se detalla algunos criterios sobre la temática propuesta.

Casas, Rosich y Carles (2000) en la Facultad de Psicología de la Universidad de Barcelona; realizaron un estudio de bienestar psicológico a 1,590 preadolescentes en edades de 12 a 14 años, residentes en la ciudad de Manresa y alrededores (Comarca del Bages, en la Cataluña Central). Al momento de desarrollar el estudio la edad media era de 13,4 años con una desviación típica de 0,79. La distribución de la muestra por género fue de 784 chicas (49,3%) y 806 chicos (50,7%). Los instrumentos de estudio para la investigación fueron: La escala de satisfacción de estudiantes, escala de afectos positivos y negativos; los resultados muestran que los preadolescentes de la muestra presentan puntuaciones altas en 10 ítems referidos a la satisfacción vital observándose puntuaciones medias superiores a tres puntos. No obstante el ítem “Mi vida es mejor que la de muchos niños y niñas”, muestra una puntuación inferior, los resultados reflejan que los adolescentes evaluados no poseen satisfacción propia ya que tienden a compararse con los demás.

Casullo y Solano (2001) efectuaron un estudio de Rasgos de personalidad, bienestar psicológico en institutos de educación secundaria ubicados en la ciudad de Buenos Aires (Argentina) con una muestra de 305 adolescentes, varones y mujeres, entre 13 y 17 años de edad para la evaluación se utilizaron los siguientes test: Patrones de personalidad donde se evalúan las características, el segundo test es preocupaciones expresadas en sentimientos y actitudes sobre temas que conciernen a la mayoría de los adolescentes y por último, el test

de escala de bienestar psicológico, este posee 13 ítems sobre la base de cuatro dimensiones: control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos de vida, aceptación de sí mismo.

Los resultados de la evaluación confirman que los adolescentes presentan falta de bienestar psicológico, poseen conformismo, insensibilidad social, además que el estudio constata que el bienestar psicológico se asocia con situaciones de bajo riesgos en algunos adolescentes.

Benatuil (2004) en la investigación Autopercepción del bienestar psicológico, realiza un estudio con 271 adolescentes argentinos en edades desde 13 a 19 años, que cursan estudios en escuelas públicas y privadas de la ciudad de Buenos Aires y el Conurbano Bonaerense la muestra estaba constituida con 133 varones con una edad promedio de 16.38 y 138 mujeres cuya edad promedio es de 16.46, con nivel socioeconómico medio y medio alto.

Utilizó tres instrumentos: una encuesta cualitativa, la escala BIEPS está conformada por 13 ítems, cada ítem posee 5 respuestas que van desde totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo y la SWLS con multiítems toman 7 categorías y así examinar un panorama global de la satisfacción con la vida. Los resultados de este estudio dan como resultado que los adolescentes vinculan el bienestar psicológico con: reuniones de amigos, fiestas o bien comenzar un noviazgo, al contrario los que poseen falta de bienestar psicológico lo enlazan con: la vida académica, problemas familiares. También permite señalar que de las seis dimensiones propuestas por Ryff para la consideración del bienestar psicológico en adultos, sólo las dimensiones de proyectos personales, aceptación de sí mismo y buenas relaciones con los demás, se constatan en grupos de adolescentes. En el análisis cualitativo no se registraron las dimensiones referidas al crecimiento personal, control y la autonomía.

Figuerola, Contini, Levín y Suedan (2005) de la Universidad de Murcia (Argentina) investigaron sobre la adolescencia y los importantes cambios físicos y psicológicos, sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes de contexto socioeconómico bajo, en relación con el nivel de bienestar psicológico. Desde un modelo de la salud analizaron cómo los jóvenes afrontan de un modo más eficiente y adaptativo las demandas que se les presentan.

Las estrategias que emplean los adolescentes con alto nivel de bienestar, son diferentes a las utilizadas por los que presentan bajo nivel. La muestra fue de 150 adolescentes en edades de 13 a 18 años de edad procedentes de San Miguel de Tucumán (Argentina), los instrumentos utilizados fueron: Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y escala de bienestar psicológico para adolescentes, los resultados encontraron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico.

Velásquez, Montgomery, Montero, Pomalaya, y Reynoso (2008) en la investigación realizada en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú, trata sobre relaciones entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de facultades representativas de las diversas áreas de estudio de dicha casa. Para ello, utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, el inventario de asertividad de Rathus y el rendimiento académico. Es un estudio de tipo descriptivo-correlacional, con un muestreo no probabilístico circunstancial de la población estudiada. Los datos fueron procesados con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), al realizar un análisis de correlación, llegan a encontrarse que sí existe similitud significativa. Además, se encontró que existe relación entre el bienestar psicológico y la asertividad, tanto en varones como en las mujeres.

Páramo, Straniero, García Torrecilla y Gómez (2012) efectuaron un estudio en la Universidad del Aconcagua, Mendoza (Argentina) para medir el grado de bienestar psicológico y la relación con rasgos de personalidad y los objetivos de la vida a 366 estudiantes de psicología de ambos sexos, con una edad promedio de 21 años, los instrumentos utilizados para este fueron: Escala de bienestar psicológico para adultos, escala de Little e inventario millón de estilos de personalidad. Los resultados fueron analizados con base en cuatro dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos así la correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico con las tres áreas de los rasgos de personalidad: metas motivacionales, modos cognitivos y conductas interpersonales. Los resultados presentan correlaciones positivas y

negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones del bienestar psicológico además de asociar el bienestar psicológico con estilos de personalidad.

Guzmán y Rovella (2012) de la Universidad de San Luis (México) realizaron un estudio llamado la relación de apego y bienestar psicológico en adultos, con la muestra compuesta por 39 mujeres y 21 hombres provenientes de la Provincia de San Luis con un rango de edades de 30 a 55 años. La mayoría de los sujetos (56,7%), son empleados en relación de dependencia; el resto de los sujetos (43.3%) son: independientes, profesionales, amas de casa y jubilados.

Los instrumentos utilizados para esta prueba fueron: Escala de estilos de apego y Escala de bienestar psicológico, ambos en adultos; los participantes de la muestra se seleccionaron de forma intencional, realizando una entrevista inicial para recabar los datos socio demográficos los resultados muestran que el apego es prevalentemente temeroso, ansioso y apego seguro con las relaciones interpersonales.

Larrea, Calderín, Dueñas, Rodríguez y Díaz (2000) en la Revista Cubana de Medicina General Integral versión On-line ISSN 1561-3038 v.16 n.1 de ene.-feb. realizaron un estudio descriptivo (Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos) en los municipios: Marianao, La Lisa y 10 de Octubre de ciudad de La Habana a una muestra de 324 ancianos de 60 y más años de edad con los cuales se utilizó el test de PFEIFFER para descartar déficit intelectual; el deterioro intelectual era un criterio de exclusión además se les aplicó el cuestionario de Neugarten para determinar bienestar psicológico y una encuesta confeccionada por los investigadores donde se recogen variables generales (edad, sexo, estado civil, ocupación y escolaridad) y algunas variables de estilo de vida como son: actividad laboral y sus características, tiempo libre y su empleo, ejercicio físico, hábitos de consumo (alcohol y cigarros), relaciones personales y contactos sociales.

Además se exploraron algunos elementos del modo de vida que podían influir en los sentimientos de confort, la percepción de salud. Los resultados muestran que un número elevado de ancianos vivían en parejas, y que además muchos de ellos tenían hijos, aspecto

muy beneficioso para la salud del anciano y el disfrute de bienestar psicológico, donde la vida en familia resulta ser un elemento muy importante.

Clara y Nelly (2008) de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (México) estudiaron la situación económica y bienestar psicológico en adultos mayores de Balancán, Tabasco; la muestra es de 100 adultos mayores a 60 años de edad 53% femeninos y 47% masculinos. El instrumento utilizado para el bienestar psicológico evaluado mediante la escala de Ryff traducida al español. Se estimaron estadísticas descriptivas y razón de posibilidades con 95% de confianza ($p=0.05$). Los resultados obtenidos muestran que no se encontró asociación significativa entre la situación económica y el bienestar psicológico, además de la situación económica no tiene influencia sobre el bienestar psicológico de los adultos mayores de 60 años de Balancán, Tabasco.

Sena y Moral (2008) en *Anales de psicología*, vol. 24, nº 2 del mes de diciembre: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia, España, ISSN edición impresa: indican que la Universidad de Murcia (España) tomó una muestra de 111 ancianos institucionalizados y no institucionalizados, como instrumento en primer lugar y para la obtención de parte de la información, se diseñó una entrevista que tenía como objetivo recabar información acerca de cómo las personas de edad avanzada perciben la satisfacción e insatisfacción personal desde la experiencia de vida particular, quedan definidas en las siguientes dos preguntas: ¿Cuáles son las cosas, experiencias, que le dan mayor satisfacción en esta etapa de la vida? ¿Cuáles son los aspectos que le provocan insatisfacción en esta etapa de la vida? Para el desarrollo adaptaron la escala de bienestar psicológico de Ryff, la escala está compuesta por 43 ítems, que se resumen en cinco factores: auto aceptación, dominio del ambiente, crecimiento personal, relaciones positivas con otros y autonomía.

Los resultados con respecto a la parte de la entrevista destaca en primer lugar cómo el aspecto relacional, de forma global, es claramente superior en los ancianos no institucionalizados, los cuales además obtienen el porcentaje más alto en la percepción de bienestar desde el apoyo familiar. Por otra parte, la satisfacción obtenida por los aspectos relacionales de tipo social, es más elevada en los ancianos institucionalizados que en los no

institucionalizados, pero también se debe indicar que mantienen un porcentaje alto de insatisfacción.

Oliver, Navarro, Meléndez y Tomas (2009) explican que en República Dominicana se realizó el estudio La satisfacción vital en los mayores con una muestra de 1,397 ancianos de 65 años o más. Se recabó información socio demográfica (sexo, edad, nivel de estudios, si realizaba alguna actividad remunerada y nivel de ingresos) y los datos necesarios para calcular el índice de Barthel y las respuestas a las preguntas de las escalas del bienestar psicológico de Ryff.

Los resultados del modelo estructural de ajuste más satisfactorio relacionó las características socio demográficas con la capacidad para realizar las actividades básicas de la vida diaria y las dimensiones del bienestar psicológico de las escalas de Ryff se relacionó negativamente con algunas dimensiones del bienestar y con la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria; el nivel de estudios influyó positivamente sobre el dominio del ambiente, el crecimiento personal y el propósito en la vida.

Marroquín (2011) realizó una tesis en la Universidad de San Carlos de Guatemala sobre El bienestar en la atención médica integral para pensionados (CAMIP). Factores psicosociales que intervienen en el bienestar emocional de los adultos mayores que asisten al centro de atención médica integral para pensionados –CAMIP- del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social –IGSS- pamplona, el objetivo fueron adultos mayores, la técnica utilizada fue muestreo de juicio, se eligieron un total de 40 personas con las siguientes características: mayores de 60 años, con seguro social, indiferencia de sexo, jubilados y economía media-baja.

Los instrumentos utilizados fueron entrevistas semi-estructuradas esta sirvió para asemejar hechos, actitudes y opiniones de los entrevistados, el segundo instrumento fue la evaluación Psico-afectiva YESAVAGE que mide con esta la escala de depresión geriátrica. Los resultados presentan la concepción que se tiene de la vejez, la relación con los miembros de

la familia, el bienestar emocional, sentimientos más recurrentes durante esa etapa de la vida, actividades durante el tiempo libre, entre otras cosas.

Vivaldi y Barra (2012) en el artículo Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores, realizado por la revista en línea Terapia Psicológica, tuvo como objetivo evaluar las relaciones entre bienestar psicológico y apoyo social. Se realizó en organización comunal adulto mayor de concepción en la ciudad de concepción (Chile) la muestra estuvo constituida por 250 personas, 146 mujeres y 104 hombres, con edades entre 60 y 87 años (promedio de 70,8 años); los instrumentos utilizados para la evaluación fueron tres: Encuesta socio-demográfica, escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala multidimensional de apoyo social percibido (MSPSS) de Zimet. Los resultados mostraron que el bienestar psicológico presentaba mayores relaciones con el apoyo social percibido que con la percepción de salud, los hombres informaron mayor bienestar psicológico y mejor percepción de salud que las mujeres; y que las personas casadas o con pareja estable informaron mayor bienestar psicológico y mayor apoyo social percibido que aquellas sin pareja estable.

Obando (2011) realizó un estudio acerca de, el bienestar psicológico de mujeres que se retractaron de abortar al tener un embarazo no deseado, en la Universidad Rafael Landívar, para esta investigación se tomó una muestra de 8 mujeres en edades de 18 a 25 años para la selección se utilizó la técnica del muestro. Los instrumentos para análisis fueron una entrevista semi-estructurada y el test de escala de bienestar psicológico (EBP). Los resultados obtenidos muestran que la mayor parte de la muestra en el bienestar subjetivo se encuentran dentro del promedio alto y en su mayoría luego de sentir apoyo tienen un mejor bienestar psicológico y la mayor alegría es el nacimiento de su hijo; aunque en el bienestar de pareja únicamente tres de las ocho entrevistadas aún mantienen una relación de pareja.

Beneke (2012) afirma que el bienestar psicológico puede ser influenciado por el ambiente, se realizó un trabajo de investigación en la Universidad Rafael Landívar sobre el bienestar psicológico de personas que laboran en capillas funerarias, la muestra obtenida fue de 30

personas que laboran en capillas funerarias alrededor de la Ciudad Capital. El instrumento de investigación fue Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Los resultados obtenidos muestran una escala de satisfacción, la cual es elevada tanto en el bienestar subjetivo y material; por el contrario, en el bienestar de pareja se observa una baja, y es que éste afecta en la mayoría a las mujeres que laboran en las funerarias.

1.1 Bienestar psicológico

1.1.1 Definición

Veenhoven (2013) define al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga su vida como un todo en términos positivos, es decir, que el sujeto evalúa la vida en una medida de encontrarse a gusto con la vida que lleva.

Para realizar esta autoevaluación el individuo utiliza dos componentes: pensamientos y afectos. Cuando el componente cognitivo discrepa la satisfacción con la vida, esto representa un conflicto entre aspiraciones y logros. El rango de bienestar psicológico, se da desde la sensación de realización personal, hasta la impresión vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable.

Victoria (2005) considera el bienestar psicológico como psico-afectivo que tiende a mantenerse un carácter estable, derivado de vivencias personales, irrepetibles, surgidas en el marco de la vida social y de historia personal. Ella dice que la verdadera vida comienza en un cimiento de experiencia personal. Sabe manejar los errores, que flotan en el medio donde se desenvuelve, estos no le paralizan porque tiene claro su pasado, y los ve como otra faceta de la vida según sus intereses.

Valls (2008) menciona que todo individuo posee un umbral de bienestar básico, que tiende a mantenerse a lo largo de la vida. Cada ser humano, actúa de acuerdo a las necesidades que ejerce constantemente al conservar el bienestar psicológico, porque esta parte le hace sentirse bien. Vive la vida, de acuerdo a los principios que rigen la cultura a la cual

pertenece. Basa las ideas y pensamientos en algunas experiencias vividas para evitar algunas equivocaciones.

Según Diccionario de la Real Academia Española (2012) bienestar psicológico, es “El estado de la persona en el que se hace sensible al buen funcionamiento de la actividad somática y psíquica”. Día a día, el ser humano se ve obligado a tomar nuevas estrategias para mantener una vida saludable y exitosa para estar alejado de múltiples factores negativos como: preocupación, estrés, ideas obsesivas, pensamientos negativos; quizá para escapar de una responsabilidad social o por problemas que el mismo ser humano no es capaz de darle una solución, por falta de interés o ya sea por falta de apoyo de los demás.

Por otro lado, García y González (2007) exponen que dentro del bienestar psicológico, la capacidad de aceptación ayuda al adulto mayor a enfrentar satisfactoria y positivamente los retos que le presenta la vida. De esta manera tendrá mayor bienestar para que la salud forme parte de una vida placentera. Existe una dificultad en la vida del ser humano principalmente en el adulto mayor, en el que es común escuchar la frase: *“ya soy mayor de edad y no soy capaz de realizar alguna actividad”*

Velásquez (2008) diferencia el bienestar psicológico claramente sobre la calidad de vida, por medio de una interacción compleja entre factores objetivos ligados a condiciones externas de tipo económico, sociopolítico, cultural y ambiental. El ser humano es un ser sociable dentro del ámbito social, pero, es necesario estar ligado a varios factores para sentir el verdadero sentido de la vida, dentro de los cuales se puede mencionar los siguientes:

El aspecto económico forma parte en la calidad de vida del ser humano, como lograr las metas trazadas, es una alternativa de hacer la diferencia ante los demás, y es como una forma de socializar de acuerdo a los principios y normas que la misma vida rige.

Victoria (2005) establece el modo de vida, como aquel que se sintetiza en la actividad vital del hombre biológico y social. Cuando el ser humano entiende el verdadero rol que tiene

en el entorno social, puede disfrutar de las diferentes actividades para un desarrollo personal, desde un sentido de recreación; no olvidar que la vida es el centro de todo lo que se realiza para manifestar entusiasmo, interés, y así alcanzar el nivel de satisfacción personal respecto al bienestar psicológico que el mismo ser humano tiene que contar para demostrar diferencia ante las demás personas, quizá con alguna dificultad a causa de diferentes factores que impiden realizar cualquier meta planificada.

Entonces es necesario reestructurar las ideas y pensamientos sobre la vida, con el único propósito de modificar el estilo de vida actual, tomar como base la parte biológica, porque suceden muchos casos en que el ser humano quiere imitar a alguien, pero no puede porque él o ella posee ciertas habilidades y cualidades propias por herencia genética, por ello, es básico aceptar la propia realidad de acuerdo a la capacidad personal con que se cuenta; por otro lado, buscar nuevas alternativas y llevar a cabo lo que se desea según consideraciones que se puede dar a alguna actividad sin tomar en cuenta comentario ajenos, para lograr lo deseado.

Papalia (2005) define el bienestar psicológico, como la evaluación que hace una persona de la propia vida. El ser humano realiza diferentes actividades para satisfacer necesidades, nadie se da cuenta o se preocupa por establecer una evaluación sobre los logros alcanzados, hasta ahí queda todo el procedimiento; después cuando la persona se encuentra con alguna actividad que no se logra en la totalidad, empieza a enumerar algunos pretextos por qué no se logró lo deseado; sin pensar que no se hizo una evaluación previa, durante y al final cómo el proceso o qué faltaba, sencillamente actuó por instinto, al escuchar algunas inquietudes de otras personas respecto a cómo lograr los objetivos en la vida. Al contrario, es necesario evaluar los procesos que el ser humano lleva sobre la vida para alcanzar éxito y así elevar el nivel de bienestar psicológico, sentirse bien, realizado, comprometido consigo mismo y demostrar la capacidad frente a los demás según los intereses personales.

Gallo (2006) menciona que el desarrollo de la comunicación entre personas, es la capacidad para comunicar ideas, pensamientos, sentimientos y comprender a los demás hasta lograr la compenetración. Cuando el ser humano cuenta con un buen desarrollo interpersonal es

posible comunicar diferentes mensajes, pensamientos e inquietudes hacia los demás, con la noción de lograr el nivel eficiente de escuchar a la otra persona, no como sucede en muchas ocasiones, la información no llega en la totalidad por una razón sencilla, no hay suficiente confianza por falta de relaciones interpersonales, por ello, es necesario inculcar algunos valores morales como; respeto, comprensión, solidaridad, con tal de comprender al otro y lograr lo que se quiere.

Al practicar lo anterior, es posible ganar confianza por parte de alguien con quien no se ha tenido la oportunidad de conversar algún momento, también socializar nuevas ideas sobre algún proyecto, compartir necesidades personales y conocer nuevas perspectivas tal como se manifiesta en la otra persona, según el concepto que posee, cómo alcanzar el verdadero éxito que se desea en los últimos años para vivir la vida en plena satisfacción, ser modelo en diferentes situaciones y resolver algún tipo de conflicto personal, familiar, comunal sobre un determinado problema.

1.1.2 Componentes del bienestar psicológico

Morales (2011) establece dos componentes básicos para el bienestar psicológico: afecto positivo y afecto negativo.

✓ Afecto positivo

El afecto positivo, representa la dimensión de emocionalidad placentera, manifestada a través de la motivación, energía, deseo de afiliación, sentimiento de dominio y logro. Cuando una persona se encuentra motivada, le es posible realizar diferentes actividades en beneficio del bienestar personal. Moral menciona que es importante tener deseos para lograr escalar metas. Es necesario tener clara la idea, de a dónde se quiere llegar, para lograr sortear las complicaciones que sucedan durante el recorrido,

✓ **Afecto negativo**

El afecto negativo, representa la dimensión de emocionalidad no placentera y el malestar, manifestada por miedos, inhibiciones, inseguridades, frustración y fracaso. El ser humano desde la concepción en el vientre de la madre, le puede faltar la adquisición de capacidad tanto intelectual, como de habilidades, de destrezas, para enfrentar diferentes situaciones, esto como producto de una mala socialización. Desarrolla fobias en el sistema nervioso central, o dificultades para enfrentar una realidad.

1.1.3 Subescalas de bienestar psicológico

Las cuatro subescalas de bienestar psicológico son: bienestar subjetivo, material, laboral y de relación de pareja, que se describen a continuación.

✓ **Bienestar subjetivo**

Layard (2005) considera que existe varios factores sobre bienestar subjetivo dentro de los cuales se encuentran los siguientes: relaciones familiares, satisfacción en el trabajo, en la comunidad y amigos, salud, libertad personal y valores personales. Consiste en que el ser humano sea un ser con éxito, que goce de una verdadera satisfacción personal, que logre las diferentes actividades con que se identifica,

Al lograr lo descrito con anterioridad se puede disfrutar de una relación familiar, en donde la comprensión y aceptación es parte de cada miembro. La satisfacción con respecto a la situación financiera juega un papel fundamental en la vida de la persona. Cuando se siente profundamente insatisfecho, el individuo se centra en una situación preocupante donde todo le resulta negativo.

La comunidad y los amigos son fuente de apoyo emocional durante el proceso de toma de decisiones y solución de conflictos. Cuando la persona goza de una verdadera libertad, nadie puede tomar las decisiones en lugar de ella, porque tiene clara las ideas y pensamientos para defenderse en el momento oportuno.

Alzina (2008) considera el bienestar subjetivo, como la valoración global que una persona hace sobre la satisfacción en la vida. En la actualidad, el ser humano considera la propia vida como un pasatiempo, debido a que no puede encontrar satisfacción por la ausencia de relaciones interpersonales, por tal motivo es importante realizar una evaluación de cómo se encuentra y hacia dónde quiere llegar con la filosofía actual respecto a la vida; en este caso no significa que sólo se puede quedar con la parte teórica; una persona puede demostrar felicidad, alegría al englobar todos los aspectos que la hacen sentir como un ser sociable.

Los diferentes medios de comunicación transmiten cada día, sobre personas fallecidas, a causa de la violencia, desinterés en vivir la vida de acuerdo a las circunstancias que la misma presenta, quizá por falta de apoyo o por no considerarse como centro de todo, es decir, cuando una persona deja de vivir ya no tiene ninguna utilidad dentro de la sociedad, es justamente lo que sucede en estos días, cuando los valores dejan de funcionar por causa de la globalización, de: Tecnología, educación por competencia, donde se menciona a la persona con mayor crédito es un ser ya realizado, al contrario, la educación sólo es un medio para desarrollar diferentes habilidades, no es un fin último.

Márquez y Vallejo (2009) consideran el bienestar subjetivo como sentimientos de satisfacción con la vida, familia y trabajo. Cuando una persona encuentra la verdadera satisfacción consigo misma, es posible alcanzar objetivos, propósitos que servirán como complemento para sentirse bien; lo mismo en el seno de la familia, se puede evidenciar al momento de demostrar interés, atender a cada miembro con respecto sus necesidades, por otro lado un sujeto con bienestar, en él o ella se puede apreciar, cariño, entusiasmo, respeto, proyección e iniciativa para enfrentar retos en beneficio de la comunidad donde se desenvuelve, porque la fuerza psíquica nace por dentro y se basa en un sentimiento de humanismo.

García (2006) argumenta sobre el bienestar subjetivo y lo considera como ser capaz de gozar de las cosas que lo rodean mediante una implicación activa y entusiasta en la construcción de nuevas experiencias. En los últimos años, las cosas materiales son consideradas como felicidad por el valor económico que poseen cada uno de éstas; al

contrario, son elementos que ayudan a cada persona para llevar a cabo las metas deseadas en la vida, sobre salir y dejar a un lado la rutina cotidiana.

Al sacar provecho para satisfacer diferentes necesidades, sobrevivir, ahorrar recursos económicos, de ahí nace la idea de las personas que llevan la razón a la práctica previo a actuar, tomar un ejemplo de familias que han sacado provecho de los bienes inmuebles para rentarlos, porque de algún modo forman parte de la satisfacción personal.

Rice (1997) citado por Papalia (2005) describe el bienestar subjetivo como la forma en que los adultos se sienten consigo mismos, con los demás y con la vida en general. La persona adulta se inclina hacia el bienestar subjetivo, por la cantidad de experiencias vividas, y vivencias observadas en diferentes culturas. Cada cosa o elemento es considerado valioso, no por el precio económico, sino por la utilidad y por el valor sentimental.

Para dar cumplimiento sobre el verdadero sentido del bienestar subjetivo, es necesario tomar en cuenta dos aspectos; cómo lograr cada recurso y como puede aprovecharse, algunas personas poseen suficientes recursos para realizar un trabajo o cubrir las necesidades, pero no cuentan con suficiente capacidad. Son importantes en este caso las relaciones interpersonales en donde se comparten necesidades, inquietudes sobresalir ante diferentes situaciones con que se enfrenta.

✓ Bienestar material

Alzina (2008) define el bienestar material, como un conjunto de riquezas que dispone una persona (piso, casa, mobiliario, carro, sueldo) en un momento dado. Es importante mencionar dos pensamientos: El primero consiste en que una persona sin bienes no puede demostrar felicidad, satisfacción de acuerdo a los principios de la cultura donde ha estado desde el nacimiento. Al no contar con algún bien inmueble, la persona toma otra dirección a formar parte de una banda antisocial como las maras. La persona, que se afana por el bienestar físico puede olvidarse de la vida misma, a causa de no entender la función de un bien.

Díaz (2005) define el bienestar material como el conjunto de bienes materiales que se necesitan para vivir adecuadamente; en los últimos tiempos de una nueva época de competitividad, el ser humano tiene que tener dos aspectos claros: primero para realizar la vida plena, en paz, es necesario contar con algunos bienes para demostrar la diferencia ante los demás, lograr alguna carrera universitaria, comprar algún bien inmueble, ahorrar algunos recursos económicos, rentar. Estos son elementos que pueden hacer feliz a una persona, y tener el cuidado de saber utilizarlos, y no olvidar que las cosas son importantes pero también hay que apreciar más la salud, porque a veces se prefieren las cosas materiales en perfecta condición y a la salud no se le da importancia.

Es necesario mantener un equilibrio, porque todo es importante en la vida y cada elemento de la naturaleza ofrece una estrecha relación con las personas y las necesitamos porque dan vida a la vez es importante responder a una interrogante. ¿Qué haría el ser humano un día sin el vital líquido? Por eso no hay que descuidar el regalo más grande que hace sentir feliz y realizado al ser humano en todo momento.

García (2006) define el bienestar material como una buena alimentación, mejores medios para protegerse de las inclemencias atmosféricas, mejoras en las condiciones de trabajo, en la salud e higiene y sobre los bienes de consumo. Es importante mencionar que la persona es un ser sociable, se relaciona con todos los elementos con que la naturaleza cuenta, para satisfacer diferentes necesidades, por ejemplo; las que viven en el área rural dependen mucho del cultivo, medio en el cual obtienen recursos económicos para satisfacer todas las necesidades de la vida, por tal razón se considera como único y sagrado por el beneficio que ofrece a muchas familias, por otro lado, para el resto, solo se aprovecha de ella y no cuida la naturaleza, el objetivo es obtener la mayor riqueza necesaria y no pensar qué será de las nuevas generaciones.

✓ Bienestar laboral

Toledo (2011) considera que ha sido demostrado en las últimas décadas que existe una fuerte relación entre satisfacción laboral y satisfacción de vida y que cuando hay conflictos en el área laboral, esto afecta el bienestar psicológico. Es importante que las empresas tomen cartas en el asunto sobre las distintas condiciones de trabajo y el ambiente que ofrecen a los trabajadores, si son tratados mal, se refleja en el bienestar personal y demuestran desinterés, se desenvuelven solo por cumplir un horario debido a que, no encuentran sentido respecto al trabajo porque no se sienten aptos para realizarlo, por otro lado, un empleado no tiene que soportar esta situación, tiene dos alternativas, salir de esa rutina o denunciarlo a la autoridad competente para aclarar la realidad y mejorar las condiciones de trabajo.

Muñoz (2007) engloba en el bienestar laboral varios aspectos, como remuneración, clima en el equipo de trabajo, relación entre pares y líneas jerárquicas, presiones, seguridad, higiene y ergonomía de los ambientes, elementos de trabajo inapropiados o utilizados, hábitos posturales, tipos de contratación inciertos, y falta de motivación. De acuerdo al contexto donde cada persona se desenvuelve, el aspecto laboral es el medio en donde se obtienen los recursos para satisfacer las necesidades, lograr los propósitos de la vida, sentirse feliz. Cuando esta parte no se encuentra, el ser humano se inclina por actividades destructivas, tales como: Formar parte de algún grupo antisocial, inclinarse hacia el alcoholismo, huida de desatender obligaciones familiares, sociales y personales.

Si la persona se encuentra dispuesta a desempeñar cualquier puesto con el propósito de obtener recursos económicos según la capacidad que posee, pero resulta que son violados sus derechos, entonces no encuentra el verdadero sentido ni beneficio del trabajo que realiza, y ahí el bienestar psicológico decrece.

Pérez y Oteo (2006) consideran la satisfacción laboral, como un factor que determina el grado de bienestar que un individuo experimenta en el trabajo. De acuerdo a varios casos que suscitan en diferentes medios laborales, es importante mencionar la satisfacción en todo momento es decir, si una persona no se siente a gusto porque le ofrecieron un empleo

a cambio de recibir remuneración por los servicios prestados o porque tenía una necesidad, este es un error que flota en el medio social, ya que, el resultado de ser forzado en algún puesto, se hace presente en el fracaso, el desinterés, mal humor, desorganización, son algunos factores típicos en el medio laboral.

✓ Bienestar de relación de pareja

De Lourdes (2007) menciona que la mayor parte de las sociedades han protegido a la pareja y la familia como una forma de asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la civilización. El comienzo de una nueva vida, proviene de una pareja o familia, no se puede descartar esta parte, por más desorganizada que esté, es la base de una sociedad y de ahí parte la primera iniciativa de formar buenas personas, es la primera escuela de los niños porque de ahí reciben mayor riqueza de una cultura donde se ha heredado valores, principios por parte de las personas mayores de edad, y está es transmitida por los hijos de generación en generación.

La comunicación, comprensión, resolución de conflictos en pareja, resulta ser un elemento altamente influente en el bienestar psicológico de cada persona.

1.1.4 Modelos teóricos del bienestar psicológico

Solano (2009) propone tres teorías sobre bienestar psicológico, las cuales son:

✓ Teorías universalistas

Estas proponen que la satisfacción se alcanza con el logro de ciertos objetivos o necesidades básicas. El ser humano por naturaleza se siente a gusto, comprometido consigo mismo, al momento de lograr un objetivo importante en la vida, como: Cerrar una carrera, comprar un bien inmueble, mantener una salud estable fuera de peligro; de ahí comienza el verdadero sentido de ser feliz, porque la persona vive la vida en plena libertad.

✓ Teorías de la adaptación

Estas consideran que la adaptación es la clave para atender la felicidad. Relacionarse con otra persona equivale a entender el lenguaje de los demás, el ser humano es un ser sociable donde quiera que él se encuentre, tiene que adaptarse según las condiciones del lugar, de ahí parte una nueva vida para demostrar habilidades personales, producto de ello llega la felicidad, porque no hay mejor felicidad que compartir a la par de nuevas personas, conocer un mundo distinto a lo anterior, pero es importante apostar a un detalle célebre, la sonrisa que se tiene que demostrar en medio de los amigos que lo rodean día a día. Sucede otra situación, si el ser humano no lo hace otros intervienen para hacerlo según su pensamiento, y no debe de ser así, por ello suelen darse los conflictos emocionales porque no entiende en sí qué es ser una persona libre de pensamientos.

✓ Teorías de las discrepancias

Como complemento cita a Michalos (2006) y él propone que esta teoría es como una integración de enfoques divergentes dentro del campo de la satisfacción, también lo considera que la auto aceptación del bienestar está multideterminada y no tiene una única causa. El ser humano tiene que levantarse todas las mañanas con una nueva iniciativa de cambiar la actitud tradicional, donde quizá solo se evidenciaba amargura, preocupación, desesperación, a causa de la influencia de amistades, por escuchar algunos consejos que no van acorde al estilo de vida. Para evitar esta situación es necesario encontrar satisfacción y proponer nuevas alternativas para sobre salir de lo cotidiano.

1.1.5 Dimensiones del bienestar psicológico

Villar y Triadó (2008), citan a Ryff, donde el autor centra la idea principal sobre dimensiones en base a tres precedentes psicológicos que se refieren a las médicas y psicológicas, tanto en patologías y respecto a los cambios y progresos de la persona a lo largo de la vida biológica, las cuales son las siguientes:

✓ Autoaceptación

Dentro de la naturaleza de la vida del ser humano es indispensable la presencia de dos aspectos, los cuales se componen de positivo y negativo, hacen que una persona reconozca sus propias habilidades, destrezas, debilidades, y cree en la potencialidad que posee para proponer lo que siente. De esta forma reconoce y acepta la realidad en que vive; por ende es necesario valorar las condiciones que la naturaleza presenta para tener paz interior, no depender de nadie. La vida entra en desequilibrio cuando toma como modelo a un personaje para reforzar su autoestima, de ahí comienza a disminuir la misma y no se siente bien consigo mismo.

✓ Relaciones positivas con otros

Día a día, es necesario intercambiar ideas, pensamientos, sentimientos, como alternativa de crecimiento personal, medio para encontrar soluciones a algunas situaciones que lo único que hacen es interferir la creatividad de cada ser humano, esto se debe a varios factores como problemas personales, baja autoestima. Por lo tanto, es importante la comunicación con otras personas para evitar el aislamiento; pero es indispensable mantener algunos valores como: Respeto, justicia, equidad de género, comprensión, así mantener la empatía como eje fundamental en la construcción de nuevas experiencias que llevan al ser humano hacia nuevos horizontes.

Estar sin amistad, es vivir sin prosperidad, porque no es posible vivir sin acompañamiento de alguien, siempre se necesita del apoyo moral, psicológico en momentos difíciles para superar la caída emocional.

✓ Autonomía

Es importante dejar claro que la ayuda de alguien es inevitable, pero no para depender sino al contrario, para ser libre porque cada ser humano es responsable de las propias actitudes, proyectos y metas. Por consiguiente es necesario mantener la autoridad en algunas decisiones concretas para conseguir el objetivo principal y dar la respuesta correcta a las exigencias del medio donde se desenvuelve y ser un nuevo agente de cambio, de esperanza para los problemas sociales que la humanidad vive intensamente en todo momento.

Una buena decisión personal, hace al ser humano más importante dentro de la sociedad porque se convierte en espejo para los demás que luchan todos los días por sobresalir en adversidades que los ha conducido a la soledad, debido a múltiples factores como: Falta de apoyo por parte de los padres de familia, hermanos y amigos cercanos, no significa que no es necesario tomar algunas sugerencias, al contrario, servirá como medio para encontrar una buena alternativa.

✓ Competencia ambiental

En los últimos años la humanidad se ve obligada a tomar algunas decisiones drásticas para sobrevivir, debido a la mala formación recibida en el seno de la familia y en los centros educativos donde ha pasado sus años esperando una opción concreta para satisfacer las necesidades personales. Lamentablemente no se da cuenta de que en su interior reside la mayor fuerza que necesita para vivir feliz. El ambiente también influye para hacer buenas decisiones y el cómo percibir la vida para lograr un mejor bienestar basado en principios personales y no cómo lo dictan los demás que lo rodean. Cuando se descuida esta parte, el bienestar de la población se encuentra en declive porque ya no responde a las necesidades de los mismos por la destrucción del ambiente.

✓ Propósito en la vida

Nadie está por casualidad, por lo que es necesario tener algunos principios tales como: La felicidad, el amor al prójimo y la libertad; todo esto es indispensable para vivir en tranquilidad consigo mismo y con los demás; se puede hablar sobre la misión que posee cada ciudadano respecto a valores y principios, que con seguridad le ayudaran a guiar a los demás.

En algunas situaciones, hay inclinación a un intento de suicidio porque la vida no cuenta con un propósito, el verdadero bienestar no está presente en todo lo que realiza. Es importante dibujar el esquema de lo que se desea y se quiere; todo depende de la voluntad que se tenga hacia algún objetivo.

✓ Crecimiento personal

La actualización depende mucho de la voluntad personal, de ahí se puede comenzar a construir el futuro de alguien, pero no sólo esa parte, además se necesita proponer nuevos desafíos y aprender de los errores; también se puede afirmar que no es posible descubrir el mundo oculto, en este apartado cabe citar a Freud cuando dice: “volver los ojos al interior, mirar en las profundidades, aprender primero a conocerse”. Por más inteligente que es alguien si no es capaz de descubrir su verdadera potencialidad, no habrá desarrollo personal.

Alguien con proyección puede alcanzar objetivos impresionantes que le servirá como satisfacción para sentirse motivado y buscar la oportunidad que aún no ha llegado en su vida personal, tal como lo plantea en la misión que posee sobre la faz de la tierra.

Para Mingote y Requena (2013) apuntan que existen otras dimensiones en el bienestar a nivel personal, las cuales son:

✓ El bienestar sensorial:

Placer que se siente para llevar a cabo diferentes actividades cotidianas en beneficio del mismo bienestar, alternativa para estar alejado de diferentes problemas que la misma sociedad genera a través de los habitantes.

✓ El bienestar vital:

Proviene del grado de satisfacción alcanzado al terminar de construir un objetivo, siempre y cuando de provecho, para aumentar el grado de felicidad.

✓ El bienestar psicológico:

Formar parte de una sociedad donde se practica la inclusión de ideas, el resultado es el bienestar centrado en felicidad y amor, como parte principal de la personalidad de cada ser humano para sentirse bien.

✓ El bienestar ético:

Se refiere a las creencias hacia los valores y principios que las familias manejan dentro del ámbito social al que pertenecen, para encontrar el verdadero sentido a la vida, como medio a encaminarse hacia un buen nivel de bienestar psicológico.

1.1.6 Bienestar psicológico y su relación con el contexto social

Casullo y Solano (2000) concretizan que no existe diferencia entre el bienestar de las personas que viven con más oportunidad del que viven en países con menor oportunidad de crecimiento personal, cabe mencionar que la mayor parte de la población que vive en el área rural concibe la felicidad en la satisfacción con la vida respecto a lo mínimo en bienes que posee.

En varios ámbitos de la sociedad se resalta varias inquietudes donde es más conveniente vivir en el área urbana o a la inversa, es evidente resaltar, todo depende como se concibe cada entorno en base a las necesidades personales. Al tomar los beneficios de una satisfacción personal, una libertad rodeada de naturaleza, el ser humano encuentra mayor beneficio para una buena salud mental, porque la misma ofrece varias alternativas como, aire no contaminado, área verde, recreación sana para los hijos.

A diferencia de los que viven en países desarrollados, la atención se centra en aspectos poco saludables como: Conservar los bienes inmuebles, reunir más recursos económicos, no mantener una vida aceptable con el medio que lo rodea.

Aguilar y Oblitas (2011) argumentan que sentirse bien en lo social se debe a que el ser humano es un ser sociable y se busca lograr la parte del bienestar. Todas las mañanas, la mayor parte de los habitantes de una sociedad buscan nuevas oportunidades de crecimiento personal, pero existe algunas limitantes como: Espacio, tiempo, experiencia en desenvolverse en algún arte u oficio, porque eso forma parte de un bienestar personal, donde el aspecto laboral es un eje para satisfacer diferentes necesidades y así encontrar la mayor gratificación al que hacer.

Se puede mencionar que el término bienestar psicológico tiene que estar presente dentro del contexto social, por medio de las diferentes actividades que se llevan a cabo, como medio de crecimiento económico, a medida que éste crece, las opciones son más. Pero no olvidar que sólo es una parte de lo inmenso para los miembros de la misma.

1.1.7 Bienestar psicológico y salud

Oblitas (2011) menciona que el bienestar tiene una estrecha relación con la salud desde el punto de vista físico, psicológico y social. En cuanto a este punto se puede mencionar que no sólo importa en la vida del ser humano sentirse bien, mantener una salud positiva, estar alejado de algunos trastornos, sentirse feliz, mantener una tranquilidad emocional y la salud en decadencia, sino que ambos términos tienen que ir de la mano para describir a una persona con un aspecto físico aceptable, pero es más, cómo es el comportamiento de los demás que viven en paz con personas a su alrededor, demuestran una conducta aceptable ante las adversidades.

En términos concretos, alguien que goza de un bienestar psicológico tiene que tener en cuenta los elementos mencionados con anterioridad, porque no se puede vivir adecuadamente sin contar con alguna dificultad de caminar, de observar o escuchar. Siempre cada parte del cuerpo humano tiene estrecha relación con los demás para complementar la felicidad desde varias formas. En otro sentido, para muchos no es limitante para sobresalir, al contrario de ahí nace el espíritu de ser alguien importante dentro del ámbito social, la clave está en el querer hacer las cosas con espíritu libre.

Para Mingote (2013) considera que estar en perfectas condiciones de salud es mantener alejada a cualquier enfermedad por su capacidad de:

✓ **Desafío**

Percibir cualquier enfermedad como cambio brusco dentro del cuerpo, es una forma de aceptar cualquier dolor como parte de una vida en progreso, donde la felicidad es la opción más cercana para alguien que lo considera como rutina.

✓ **Compromiso**

Demostrar capacidad de creencias para construir valores de automotivación y estimación para controlar diferentes dolores y sufrimientos producidos por la conducta de los habitantes de una sociedad, donde la posibilidad de vivir son menores debido a la falta de respeto hacia la vida.

✓ **Control**

Es importante implementar diferentes estrategias, como opción para aprovechar los beneficios de un verdadero bienestar, basado en calidad de vida prolongado para evitar alguna patología posterior.

1.1.8 Jubilación y bienestar psicológico

Larrínaga (2008) menciona que el bienestar de las personas jubiladas no afecta en ningún motivo debido a que tiene una estrecha relación con la ausencia de las propias capacidades, entonces a partir de este concepto, cada ser humano disfrutó de una verdadera satisfacción durante años, respecto a la labor, por ende la misma naturaleza de la vida exige un lapso de tiempo para descansar, concentrar la atención en otras actividades diferentes que le ayudan a conservar el bienestar psicológico.

En otra perspectiva, no todo es beneficio, mientras que para otros es una consecuencia debido a la comodidad presente que les dificulta dejar el espacio donde por años encontraron el sentido a la vida, descubrieron nuevas alternativas de crecimiento personal, por lo mismo el bienestar que se vive en la tercera edad afecta en varias formas, no se sienten a gusto, el tiempo libre se vuelve un factor estresante, en algún momento sienten que son obstáculo o personas sin utilidad; todo tiene una respuesta, se puede tomar la autoestima de cada uno de ellos, si está en un nivel aceptable o bajo, de ahí comienza a

generar la falta de felicidad, pero si es al contrario, puede encontrar nuevas posibilidades después de haber servido como un empleado público en múltiples sectores.

En el mismo sentido, Zalinski (2005) concluyó que la persona al tener un empleo después de la jubilación le trae beneficio de bienestar psicológico, porque es el medio donde se puede encontrar mayor riqueza de satisfacción en la vida y mayor nivel de felicidad, un factor que no debe faltar día a día es el aspecto económico; es decir que el ser humano depende de los ingresos, de ahí comienza a elevar el nivel del bienestar económico, tiene la oportunidad de comprar algunos bienes para el desarrollo familiar, por ende, es necesario, buscar nuevos empleos, para no quedar con problemas posteriormente.

Para muchos retirarse por completo de actividades de años, es igual a caer en una rutina sin salida, y a otros les propone nuevos cambios, estilo de vida y generan opciones de superación por lo tanto no es conveniente dejar el aspecto laboral.

1.1.9 Problemas que afectan al adulto mayor

✓ Social

Se definen las habilidades sociales del adulto mayor como aquellas acciones en las que “la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables”, De acuerdo a algunas experiencias, hablan con hechos reales, basados en la vivencia personal.

Basurtos y Solís (2005) reconocen que desde el punto de vista social, hay tres factores alrededor de los cuales se desordena la vida de los adultos mayores: La disminución de salud, jubilación y relaciones interpersonales. Una persona saludable, es un ser con vida llena de bienestar en todas las dimensiones. Cuando una persona haya tramitado la respectiva jubilación, se reduce la posibilidad de relacionarse con otras personas porque cambia de actitud, ambiente y comportamiento.

✓ Salud

Equipo Vértice (2010) define la salud, como la capacidad de una persona para alcanzar las metas vitales y en salud se destacan dos tipos de fenómenos: El fenómeno subjetivo de un tipo de sentimiento (comodidad o bienestar en caso de salud, y sufrimiento o dolor en caso de falta de salud). Y el fenómeno de la capacidad e incapacidad, donde la capacidad es un criterio de salud mientras que la incapacidad es una falta de salud.

Organización Mundial de la Salud (OMS 2014), define la salud, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente ausencia de enfermedades o afecciones. Para que una persona goce de salud, es necesario estar en perfectas condiciones físicas, sociales, mentales, psicológicas y espirituales, así enfrentar diferentes situaciones en el ámbito social. No significa todo eso, sino, mantener una salud mental fuera de algunas patologías para entrar en acción respecto a las diferentes actividades que hace al ser humano sentirse bien, realizado comprometido, y demostrar el interés sobre las cosas.

Posteriormente, Milton Terris propuso definirlo como un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no solamente ausencia de enfermedades o invalidez. Hablar de salud equivale a vivir la vida fuera de problemas, enfermedades, patologías. Cuando existe alguna alteración emocional u otro, el ser humano no es capaz de realizar algún trabajo que genere beneficio debido a la complicación que se le presenta al encontrarse con alguna enfermedad.

Posterior a ello comienza una etapa de despersonalización, preocupación en la cual no puede encontrar la satisfacción como antes para enfrentar diferentes problemas, porque las defensas biológicas no responden a las enfermedades y los cambios son frecuentes y se puede mencionar algunos problemas de salud en la persona del adulto mayor como: Alzheimer, deterioro cognitivo, audición con dificultades, por tal razón el bienestar psicológico se aleja en la vida de cada persona mayor de edad.

✓ Jubilación

El Diccionario Español en línea (2014) denomina la palabra jubilación como: el retiro definitivo de una persona del trabajo, por haber cumplido la edad determinada por la ley, o por enfermedad. Culminar con una etapa de la vida, equivale a restar los años que le queda a una persona sobre la faz de la tierra, sin embargo, el hecho de dejar de ser productivo afecta a la autoestima, autoeficacia y por ende al bienestar psicológico.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Si se define bienestar psicológico, como calidad de vida, felicidad, satisfacción, sentimiento de ser útil, sensación de actuar y funcionar con eficiencia, y si, por ser evidentes se atribuyen estas características a las edades productivas como la niñez, la juventud, y principalmente la adultez, entonces se intuye que en la etapa de la vejez se degenera este tipo de bienestar.

La sociedad al hablar de un anciano, señala a una persona con sabiduría y comprensión de la vida, por la experiencia acumulada por años, pero también al ver que a perdió su valor de utilidad, se tiende a despreciarlo y hasta abandonarlo en un asilo.

Se observa que los adultos mayores que residen en casas hogar experimentan, una influencia degenerativa, ya que están alejados de su familia, de su tierra y de todo lo que conocen; donde carecen de alimentos y pertenencias, donde hay falta de sociabilidad con personas dinámicas y productivas.

El problema central de este estudio consiste en definir claramente el estado de bienestar psicológico (subjetivo, material, laboral y de relación de pareja) en que se encuentran estos adultos mayores, que posibilita entender una parte importante de toda la vida del ser humano. No se puede negar la existencia de diversas ideas erróneas sobre esta etapa, popularmente llamada envejecimiento. La palabra “viejo” está asociada a vida carente de objetivos, imposibilidad, discapacidad, dependencia, locura, ante otros. Existen mitos que generalmente relacionan el avance de la edad con la pérdida de capacidades.

Estas ideas, acertadas o no, sobre las condiciones psicológicas de estas personas, hombres y mujeres, ciudadanos de oro, merecen ser aclaradas. Por lo anteriormente descrito surge la pregunta de investigación: ¿Qué nivel de bienestar psicológico presenta el adulto mayor que vive en el Hogar de Beneficencia Sor Herminia?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar el nivel de bienestar psicológico del adulto mayor que vive en el Hogar de Beneficencia Sor Herminia.

2.1.2 Objetivos específicos

- ✓ Evaluar las áreas de bienestar psicológico del adulto mayor que han sido afectadas en el adulto mayor.
- ✓ Proponer un programa de bienestar psicológico del adulto mayor residente en el Hogar de Beneficencia Sor Herminia.

2.2 Variable de estudio

- ✓ Bienestar psicológico

2.3 Definición de variable

2.3.1 Definición conceptual de la variable

- ✓ Bienestar psicológico

Veenhoven (2013) define al bienestar psicológico como el grado en que un individuo juzga la vida “como un todo” en términos positivos, es decir, que el sujeto evalúa la vida en una medida de encontrarse a gusto con la vida que lleva.

Para realizar esta evaluación el individuo utiliza dos componentes: pensamientos y afectos. El componente cognitivo y la satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre aspiraciones y logros; el rango oscila desde la sensación de realización personal hasta

la experiencia vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable, o mantener en el tiempo que impregna la vida global.

2.3.2 Definición operacional de la variable

Para operacionalizar la variable de investigación se utilizó la Escala de Bienestar psicológico que mide las cuatro sub-escalas que son: Bienestar subjetivo, bienestar laboral, bienestar material y bienestar de relaciones con la pareja.

2.4 Alcances y limites

Éste estudio tubo un alcance de 60 adultos mayores que radican en el hogar de Beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché. Se aplicó el test de EBP de manera individual a partir de los 60 años en adelante que pertenecen al sexo masculino y femenino, con un límite de procedencia, a los distintos lugares del departamento del Quiché.

2.5 Aporte

Se considera que la información que se obtuvo va hacer de mucho beneficio para el país, porque revelará la realidad actual vivida por los adultos mayores, y más los que se encuentran hospedados en hogares de beneficencia. Se espera que todos los resultados insten a apoyar al adulto mayor.

Con las propuestas que se dan en esta investigación, la comunidad se organizará para hacer énfasis y contactar a las personas que se encuentran en esta etapa de la vida. Así los beneficiarios tendrán la oportunidad de compartir desde su experiencia y sentir, la filosofía de vida y eso les dará satisfacción porque van a ser escuchados.

De acuerdo a los hallazgos en esta investigación, se les proporcionarán herramientas para un mejoramiento de sí mismos y así lograr que esto refleje un nivel de bienestar psicológico aceptable, que sean ejemplo ante las demás generaciones.

A la Universidad Rafael Landívar y a la facultad le servirá para poder dar un buen aporte a la institución, profesionales del presente y del futuro para que logren poner más énfasis al adulto mayor y que se respete y valore al ser humano desde la perspectiva del bienestar psicológico.

Se estableció un resultado confiable, verídico por medio de la metodología estadística diseñada, y se recabo toda información relacionada a la investigación.

III MÉTODO

3.1 Sujetos

Para el presente estudio se trabajó con 60 adultos, el universo completo de residentes del Hogar de beneficencia Sor Herminia del departamento de Santa Cruz del Quiché, Quiché. Los adultos mayores se encuentran divididos en 34 mujeres y 26 hombres entre las edades comprendidos de 60 y 99 años de los distintos departamentos de Guatemala, entre indígenas, ladinos y mestizos. Todos saben leer y escribir aunque varían las habilidades con respecto a impedimentos relacionados a la vida. Estos representan el 100% de la población del Hogar.

3.2 Instrumentos

Se utilizó como instrumento, la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas (2013), esta prueba mide cuatro subescalas en lo que se puede mencionar: Bienestar Psicológico subjetivo, Bienestar Material, Bienestar Laboral, Bienestar de Relaciones con la Pareja. La cual evalúa el grado en que el sujeto percibe la propia situación, la comodidad consigo mismo en un período de la vida. La escala de Bienestar Psicológico consta de 65 ítems y se divide en 30 para el Bienestar Subjetivo, 10 para el Bienestar Material, 10 para el Bienestar Laboral y 15 en Bienestar de la Relación de Pareja con valorización que va desde 1 a 5 puntos. Los resultados de cada área se suman y luego en unos baremos se confronta el percentil para tener el bienestar general que es Bienestar Psicológico.

La subescala de bienestar psicológico subjetivo se refiere a la felicidad, y a todo aspecto positivo y negativo. La escala tiene el sentido de la felicidad o bienestar, es decir a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar. Para esta parte se explora la etapa concreta vital que atraviesa el adulto mayor de los 60 años en adelante.

La subescala de Bienestar Material se basa generalmente en los ingresos económicos, posesiones, materiales cuantificables, y otros índices semejantes. Mientras que la escala de

Bienestar laboral mide, satisfacción laboral y guarda una estrecha relación con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia.

La subescala de relaciones con la pareja, estudia las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja que es un componente importante del bienestar general de la felicidad, la misma se centra en el concepto de ajuste conyugal, es la escala más utilizada.

Este test se le administró a cada uno de forma individual, el mismo cuenta con cuatro herramientas: Manual, protocolo de preguntas, hoja de respuestas y hoja de evaluación. Cada una se administra de la siguiente forma: El manual es la guía básica donde se encuentra anotada toda la información sobre el uso y manejo de la prueba, el protocolo, es la base del evaluado, donde se encuentran preguntas sobre las cuatro escalas, anotadas en la hoja de respuestas y traspasar las mismas en la siguiente hoja de evaluación donde se obtiene el resultado final por medio de puntuación directa.

La aplicación es, en adolescentes y adultos, con edades comprendidas entre 17 y 99 años. Se debe hacer en un ambiente en donde el evaluado o la evaluada puedan sentirse en confianza. La duración de la prueba es de aproximadamente 20 a 25 minutos pero todo depende del nivel académico de las personas, pero en esta investigación la aplicación fue de 45 minutos por cada uno.

3.3 Procedimiento

- ✓ Presentación de 3 sumarios: se presentó propuestas de posibles temas a la Coordinadora para el análisis y aprobación.
- ✓ Autorización punto de tesis: es el comienzo de la investigación de acuerdo a los pasos y normas establecidas por la universidad respecto al tema ya abordado.
- ✓ Investigación de los antecedentes: se consultó varias fuentes bibliográficas: Revistas, tesis, seminarios y libros, donde se han publicado estudios científicos por autores e instituciones

- ✓ Elaboración de índice: se estructuró temas y subtemas de acuerdo a las variables establecidas para la investigación.
- ✓ Introducción: resumen general sobre el tema de investigación.
- ✓ Investigación de marco teórico: se consultó varios autores para sustentar la teoría como base de referencia de acuerdo al aporte de cada uno de estos.
- ✓ Elaboración del planteamiento del problema: dentro de la misma se menciona la situación del tema en el lugar de investigación y la relevancia que tiene el adulto mayor.
- ✓ Investigación de campo: es la administración de la prueba con el adulto mayor.
- ✓ Elaboración de resultados: tabulación de los resultados obtenidos por medio del proceso estadístico de acuerdo al método.
- ✓ Análisis y discusión de resultados: comparación de cada resultado obtenido con autores que coinciden con cada parte para tener una certeza científica.
- ✓ Diseño de la propuesta: es la estructuración de un programa o diferentes estrategias para los adultos mayores y aumentar el nivel de bienestar psicológico en cada persona tomado en la investigación de campo.
- ✓ Elaboración de conclusiones: se refiere a los diferentes puntos de vista en la misma dirección de los resultados obtenidos.
- ✓ Recomendaciones: son pautas para mejorar el desequilibrio emocional que presenta cada persona.
- ✓ Referencias bibliográficas: son diferentes fuentes utilizadas para validar las variables de acuerdo al aporte de autores y organización sobre la misma.

3.4 Diseño y metodología estadística

Esta es una investigación de tipo descriptivo. Achaerandio (2010), establece que la investigación descriptiva es aquella que estudia, interpreta y refiere lo que aparece de fenómenos y lo que es relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Esta investigación incluye un campo de recaudación de datos científicos ya que se utiliza una organización lógica, tabulada y finalmente el análisis de los anteriores. Es importante resaltar que este tipo de investigación es sobre la conducta humana porque

abarca el contexto en que está el ser humano en todos los ámbitos posibles. Al estudiar un tema preciso o determinado, busca aclarar los objetivos y dar a conocer los resultados obtenidos.

Establece las siguientes fórmulas para determinar el tamaño y el error de la muestra mínima en la investigación:

Nivel de confianza 99% $Z \Rightarrow 2.58$

$$\text{Fórmula tamaño muestral: } \frac{no = Z^2 * p * q}{e^2} = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2} = 384.16$$

Dónde:

No = tamaño inicial de la muestra o (definitivo).

Z^2 = estimador i sesgado para intervalo de confianza, elevado al cuadrado.

p = probabilidad de éxito.

q = probabilidad de fracaso (1 – p)

e^2 = error muestra al cuadrado.

✓ Dado que se conoce la población o universo $n = no = 384.16 = 100 = 100\%$

$$1 + \frac{no}{N} = 1 + \frac{384.16}{60}$$

Dónde:

N = Población o universo = 60

n = Muestra de acuerdo a la población 100 personas = 100%

Significación y fiabilidad de la media aritmética en muestras normales

Se trabajó con la significación y fiabilidad de la media aritmética, de acuerdo a los siguientes pasos:

Nivel de confianza = 99% = Z 2.58

Error típico de la media aritmética

$$X = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Hallar la razón crítica de la media aritmética

$$R_c = X$$

$$\sigma X$$

$$R_c \geq 2.58$$

$$R_c \leq 2.58$$

Factibilidad

Nivel de confianza 99% = Z 2.58

Error típico de la media aritmética

$$\sigma X = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Error muestra el máximo = $\sum = 99\% (2.58) * \sigma X$

Establecer el intervalo confidencial:

$$IC = X + \epsilon = (Ls)$$

$$IC = X - \epsilon = (Li)$$

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El propósito de este estudio fue determinar el nivel de bienestar psicológico del adulto mayor, se entiende que esta etapa es una parte más en el continuo desarrollo de la vida humana, que caracteriza a los ancianos como un grupo diverso, con fortalezas y debilidades individuales, se establece la edad adulta, como un período normal del ciclo vital, con una ajustada naturaleza especial, tareas de desarrollo propias y oportunidades para el crecimiento psicológico.

Los siguientes cuadros presentan los resultados obtenidos en la investigación con el nivel de confianza 99% igual a 2.58, al tomar una muestra de 60 personas de la tercera edad comprendidas entre las edades de 60 a 99, tal como se describe a continuación:

Significación y fiabilidad de la media aritmética

Subescala							Bienestar subjetivo				
N	X	$\sim$	V^2	Z	$\sim X$	Rc	Rc> < n.d.c	Sig .	ϵ	IC $X-\epsilon=Li$ $X+\epsilon=Ls$	Fiab.
60	18	27.10	27.1	2.58	3.53	5.10	5.10> 2.58	Sí	9.11	18-9.11=8.89 18+9.11=27.11	Sí
Subescala							Bienestar material				
60	16	25.22	25.2	2.58	3.28	4.88	4.88> 2.58	Sí	8.46	16-8.46=7.54 16*8.46=24.46	Sí
Subescala							Bienestar laboral				
60	28	28.80	28.8	2.58	3.75	7.47	7.47> 2.58	Sí	9.68	28-9.68=18.32 28+9.68=37.68	Sí

Subescala							Bienestar de relaciones con la pareja				
60	16	12.86	11.9	2.58	1.67	9.58	9.58> 2.58	Sí	4.31	16-4.31=11.69 16+4.31=20.31	Sí

Para el análisis de los datos se inició con un proceso de codificación abierta, donde las categorías surgen de los mismos datos y se organizan en función de determinadas características y propiedades, que permiten fragmentar y reconstruir la información a partir de la investigación de campo que fue realizada en el Hogar de Beneficencia Sor Herminia.

En efecto, se partirá desde la subescala de bienestar subjetivo, seguido del bienestar material, bienestar laboral y por último bienestar de relaciones con la pareja.

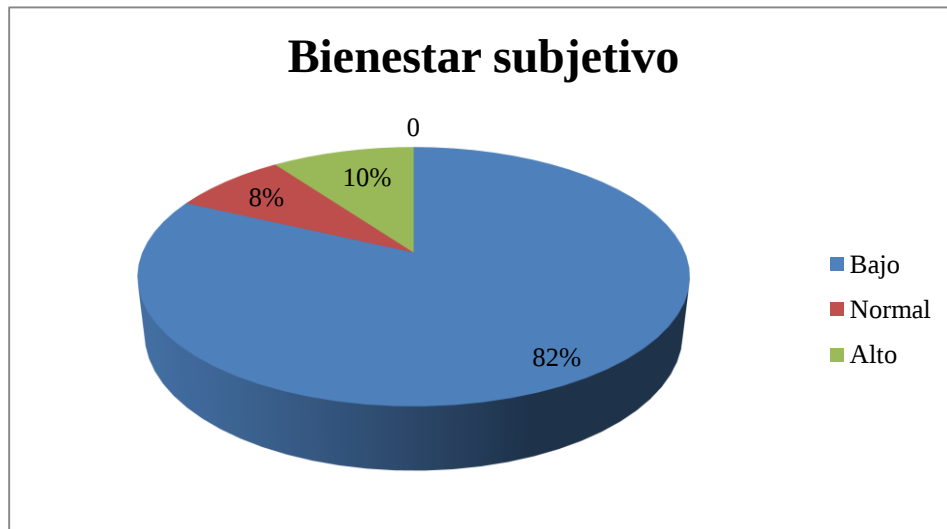
Bienestar subjetivo

En el caso de la muestra analizada de 60 personas, el 10% se consideran que se encuentran en un nivel alto ya que cuentan con un agrado en cada una de las esferas de la vida, sin embargo el otro 82% determinan que el bienestar subjetivo es bajo ya que es un conglomerado de sentimientos los cuales se pierden no tanto por la edad sino por la situación de abandono en la que viven.

Tabla No. 1 fuente de trabajo de campo 2014

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Grado
Bajo	49	82	294
Normal	5	8	30
Alto	6	10	36
Σ	60	100	360

Gráfica No. 1, fuente de trabajo de campo 2014



En la gráfica No. 1 puede notar un nivel bajo en el bienestar psicológico respecto a lo subjetivo, esto quiere decir que la mayoría de los residentes del hogar no se sienten satisfechos con la vida en general.

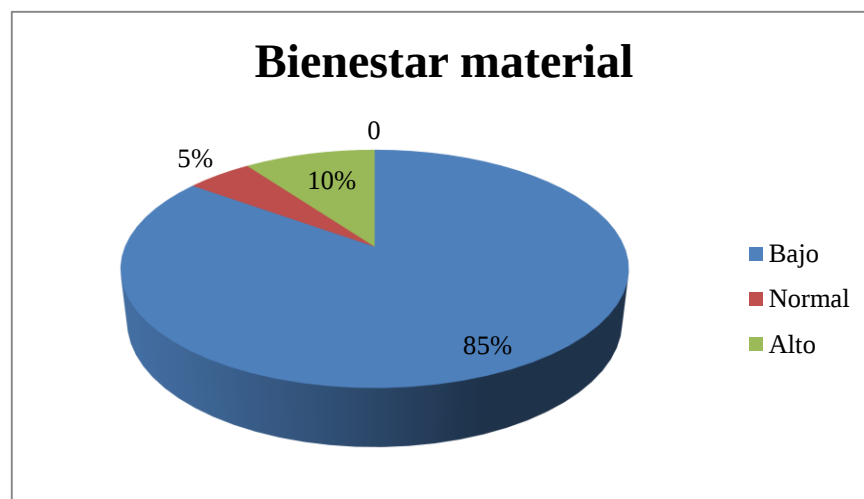
Bienestar material

En el caso de la muestra analizada de 60 personas, el 10% se consideran que se encuentran en un nivel alto ya que cuentan con una satisfacción completa en lo que poseen económicamente, sin embargo el otro 85% determinan que el bienestar material es bajo, ya que lo que poseen es solo una parte de lo que en algún momento desearían tener.

Tabla No. 2 fuente de trabajo de campo 2014

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Grado
Bajo	51	85	306
Normal	3	5	18
Alto	6	10	36
Σ	60	100	360

Gráfica No. 2 fuente de trabajo de campo 2014



Según la gráfica se puede determinar que el bienestar material es bajo por que se encuentran en razón de dependencia y no cuentan con bienes muebles o inmuebles propios.

Bienestar laboral

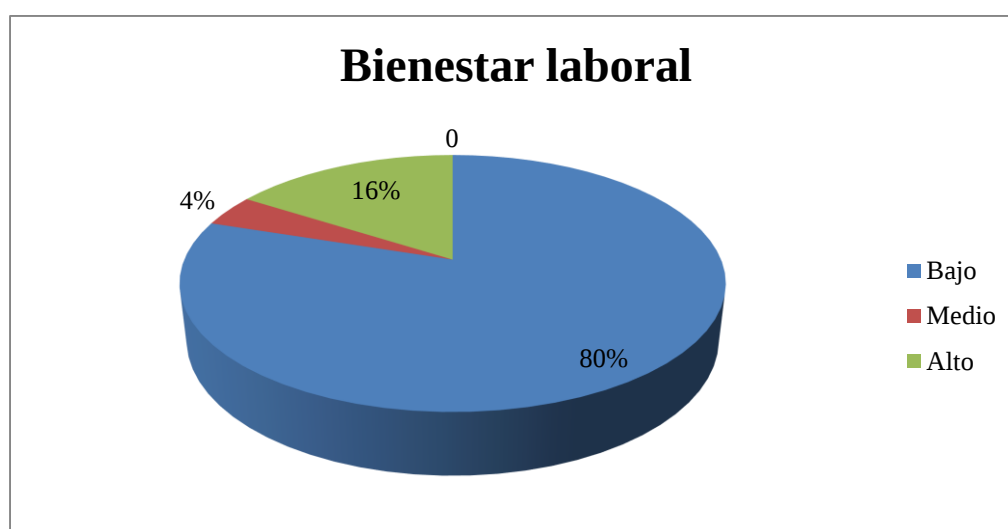
Se considera que existe una fuerte relación entre satisfacción laboral y satisfacción de vida y que cuando hay conflictos en el área laboral, esto afecta el bienestar psicológico.

En el caso de la muestra analizada de 60 personas, el 16% se considera que se encuentran en un nivel alto ya que cuentan con una realización personal de lo que lograron en la vida pasada, sin embargo el otro 80% determinan que no cumplieron con los propósitos que se trazaron en una determinada etapa, y por ende se sienten insatisfechos con lo que poseen.

Tabla No. 3 fuente de trabajo de campo 2014

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Grado
Bajo	48	80	288
Normal	2	4	12
Alto	10	16	60
Σ	60	100	360

Gráfica No. 3 fuente de trabajo de campo 2014



La gráfica No. 3 representa que la mayoría de los residentes del hogar están en un nivel bajo ya que no cumplieron con las expectativas que se trazaron y por razones de salud, familiar, experiencia o desvalorización se vieron afectados.

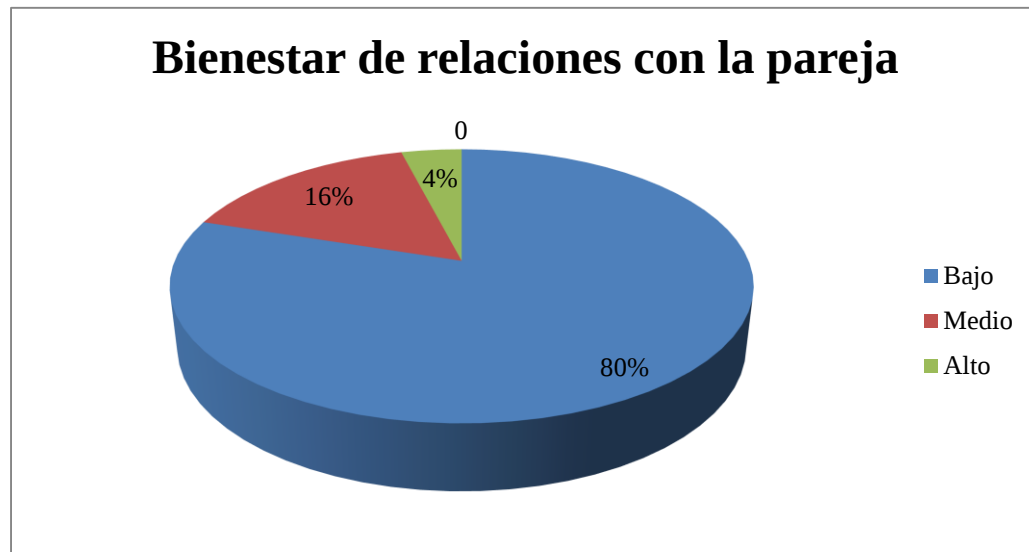
Bienestar de relaciones con la pareja

En el caso de la muestra analizada de 60 personas, el 4% se consideran que se encuentran en un nivel alto ya que cuentan con el bienestar general de la felicidad al compartir con el otro sus aciertos y desaciertos. Sin embargo el otro 80% que se encuentran en un nivel bajo, son residentes que por la naturaleza humana, se encuentran viudos o nunca se lograron relacionar con alguien sentimentalmente.

Tabla No. 4 fuente de trabajo de campo 2014

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Grado
Bajo	48	80	288
Normal	10	16	60
Alto	2	4	12
Σ	60	100	360

Gráfica No. 4 fuente de trabajo de campo 2014



La gráfica No. 4 representa que la mayoría de los residentes del hogar están en un nivel bajo por estar viudos o por no haber tenido una relación sentimental.

V. DISCUSIÓN

La Prueba Escala de Bienestar Psicológico, que se administró a los ancianos del Hogar de Beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, que atiende a personas de la tercera edad comprendidas entre 60 a 99 años, clasifica el bienestar psicológico en los parámetros siguientes, el primer percentil está comprendido de 0 a 40 como nivel bajo, de 45 a 70 como nivel medio, y de 75 – 99 como nivel alto.

Rangel y Alonso (2010), realizaron una investigación sobre “El Bienestar subjetivo en estudiantes universitarios” toman en cuenta a 08 estudiantes venezolanos de ambos sexos donde se resalta lo siguiente: Que el bienestar subjetivo es una experiencia inestimable de energía psíquica en la conciencia y es el estado psíquico de funcionamiento óptimo en donde las dimensiones de la conciencia, afecto y motivación alcanzan el nivel positivo más elevado en la vida cotidiana; lo anterior se asemeja con lo obtenido en investigación de campo donde el 82% de las personas se encuentran en un nivel bajo, el 08% se encuentran en un nivel aceptable y el 10% cuentan con un nivel de bienestar alto, esto significa que este grupo de personas, se ven en la necesidad de recibir tratamiento psicológico, porque la mayoría presenta un nivel bajo.

Layard (2005) considera varios factores que inciden en el bienestar subjetivo como relaciones familiares, satisfacción en el trabajo, en la comunidad y amigos; salud, libertad y valores personales. Los ancianos que viven en este hogar experimentan abandono de familiares, quienes los recluyen en un asilo para desentenderse de cuidarlos, también han perdido el empleo y nadie les contrata, ya que muchos de los amigos han muerto y algunos les han olvidado, su salud se ha deteriorado, la libertad se ve limitada y no se sienten valorados.

Zubieta y Delfino (2010) realizaron una investigación sobre el Bienestar psicológico y bienestar material, en estudiantes universitarios de Buenos aires, tomaron como muestra a 124 estudiantes de la Universidad de Buenos Aires, en donde se constató que los

participantes se auto posicionan, se perciben de clase media alta, puntúan más alto en auto aceptación.

Todo lo anterior coinciden con los datos obtenidos en la investigación de campo en donde el 85% cuentan con un bienestar material bajo, el 5% se ubica en el nivel medio y el 10% se encuentra en el nivel alto. Para los ancianos, el bienestar material vivido en ese hogar, no tiene significado de pertenencia, porque consideran que el aporte laboral al hogar, como una colaboración, no como un trabajo. Para complementar la información es necesario auxiliarse de la teoría de Alzina (2008) donde define el bienestar material como un conjunto de riquezas que dispone una persona (piso, casa, mobiliario, carro, sueldo) en un momento dado.

Toledo (2011) resalta que en las últimas décadas existe una fuerte relación entre satisfacción laboral y satisfacción de vida y que cuando hay conflictos en el área laboral, esto afecta el bienestar psicológico, y por ende el laboral.

En términos generales el nivel de bienestar general, de los ancianos, se ubica en un nivel bajo de acuerdo a los que se puede apreciar en el resumen, donde la media aritmética de las cuatro subáreas se ubica entre 16 a 28. El 80% se mantienen en un nivel bajo y solo el 4% está en el nivel aceptable y el 16% tiene iniciativa por aportar esfuerzos respecto al trabajo para mantener el rendimiento como años anteriores y así manifestar un bienestar aceptable. Sin embargo esta parte se ha quedado en el olvido, porque ellos no tienen alguna responsabilidad y compromiso de cubrir necesidades.

Y una faceta importante en la vida de los ancianos evaluados, se ve en la decadencia, de relaciones con la pareja, que por el estado del cuerpo, ya no le permite estar en actividad sexual. Se encontró en el estudio de campo que el 80% se ubica en nivel bajo, un 16% se encuentra en nivel medio y el 4% aún mantiene el interés en atender a la pareja.

Lo anterior se puede confrontar con lo que dice De Lourdes (2007) quien menciona que la mayoría de las sociedades han protegido a la pareja y la familia como una forma de

asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la civilización, esto instala un paradigma que dicta que el bienestar de pareja es esencial para el bienestar psicológico.

Cuando en las familias hay una buena relación de pareja, también hay buena educación de los hijos y forman una familia sólida, esta unión de familia se transmite por valores de generación en generación. Si no hubo buena relación de pareja, manifiesta infidelidad, y violencia, las consecuencias de hoy son una desintegración familiar, que se ven reflejadas en un abandono, el cual influye decisivamente en el resultado obtenido, en esta prueba, que es un bienestar psicológico muy bajo.

VI. CONCLUSIONES

- ✓ Se determinó que en el hogar Sor Herminia, el adulto mayor presenta un bajo nivel de Bienestar Psicológico, como consecuencia de la escasa relación interpersonal, principalmente con familiares, amigos cercanos y la baja actividad laboral que le haga sentirse útil y le dé sentido a la vida.
- ✓ Al evaluar las áreas de bienestar psicológico del adulto mayor residente en el Hogar de Beneficencia Sor Herminia, se llegó a la conclusión que el principal factor que incide en el bajo bienestar psicológico del adulto mayor, es por la baja disposición de bienes financieros y materiales que le imposibilitan obtener servicios y comodidades que antes tenía. En el presente se sienten dependientes y sujetos a la caridad ajena.
- ✓ Otro factor que influye en el bajo nivel de bienestar psicológico es la subescala de bienestar de pareja, es que hombres y mujeres, de edad avanzada, casi todos se encuentran solteros, por viudez, o abandono y como consecuencia experimentan una soledad sentimental.
- ✓ La pérdida de libertad que experimentan los ancianos dentro del hogar incide en el bajo bienestar psicológico, de ser un adulto que tomaba las propias decisiones de a dónde ir, qué consumir, con quien estar, ahora se ve limitada por reglas del hogar, y por falta de posibilidades físicas.

VII. RECOMENDACIONES

- ✓ Para equilibrar el nivel de bienestar psicológico que presentan los ancianos, se recomienda al hogar, desarrollar programas que procuren mantener las relaciones interpersonales entre familiares y amigos cercanos de los ancianos y que les brinden oportunidades laborales al alcance.
- ✓ Para mejorar el área productiva, que hacen que el adulto mayor baje el bienestar psicológicos se recomienda animarlos a cambiar la productividad laboral por productividad artística y dinámica física, con actividades creativas, como pintura, cascarones de carnaval, wiper, que puedan vender y obtener ingresos, que les permita una sensación de autonomía y libertad.
- ✓ Que se incentive a familiares y amigos para realizar visitas periódicas, que compensen en parte la falta del bienestar psicológico de pareja; unido a esto la participación del departamento de trabajo social, para mantener la atención a los ancianos.
- ✓ Para darle a los ancianos la sensación de tomar las propias decisiones, se recomienda al hogar que los involucre en dirigir los menús de cada semana, en seleccionar el color de pintura, cuando se pinte las paredes, los lugares donde quieren que se les coloque la cama, silla y pertenencias.
- ✓ Que se ejecute anualmente el programa “Una tercera edad con sentido”, para propiciar jornadas especiales principalmente en días festivos, para que los ancianos puedan convivir por periodos prolongados con la familia a nivel del hogar, esto le dará la sensación de libertad.

VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. (2010) Iniciación a la práctica de la investigación. (Sexta edición) actualizada. Guatemala.
- Aguilar G. y Oblitas L. (2011) Psicología del bienestar y felicidad. Editorial Epsicom. Primera edición. Bogotá Colombia. Autores.
- Alzina, R. (2008) Educación para la ciudadanía y convivencia. Primera edición. Madrid España. Galinova.
- Basurto, A. y Solís, C. (2005) Necesidades Sociales y Desarrollo Humano: Un acercamiento metodológico. Primera edición. España. Barcelona Editorial Embora.
- Benatuil, D. (2004) El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa . *Psicología, Cultura y Sociedad*
- Beneke, G. (2012) Bienestar Psicológico de personas que laboran en capillas funerarias. Guatemala: Tesis universidad Rafael Landívar. Campus central Guatemala.
- Casas A., Rosich I Vilaró, M., y Carles, A. (2000) El bienestar psicológico de los preadolescentes. *Anuario de Psicologia*, vol. 31, no 2, 73-86, *Facultat de Psicologia, Universitat de Barcelona*.
- Casullo, M y Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicologia*. XVIII, 2, 37-68.
- Casullo, M. y Solano, A. (2001) Patrones de personalidad, Síndrome clínicos y Bienestar Psicológico en Adolescentes. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Volumen 7, # 2, PP, 129 - 140

- Clara, A. y Nelly, P. (2008) Estudio Situación económica y. *Horizonte Sanitario*.
Universidad Juarez de Tabasco, municipio de Balancan, Tabasco.
- De Lourdes, F. (2007) Literatura Hispanoamericana. Primera edición. México. Limusa.
Editorial
- Díaz, A. (2005) Economía y sociedad: Escritos y ensayos. Primera edición. España. Trillas.
- Diccionario de la Real Academia Española. (2012). Madrid España. Neruda
- Diccionario Español en Línea (2014) Recuperado en:
<http://www.wordreference.com/definicion/>. Consultado: (30 de mayo de 2014; 11:00 horas)
- Equipo Vértice (2010) Salud Pública y comunitaria. España. Vértice.
- Figuerola, M. Contini, N., Levin, A., y Suedan, M. (2005) Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico: un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología*. España, Universidad de Mursia.
- Frankl, V. (2006) Las raíces de la Logoterapia Psicólogo primera edición. Argentina, Buenos Aires. San Pablo.
- Gallo, A. (2006) Relaciones Humanas aplicadas. Primera edición. Bogotá Colombia. San Pablo.
- García, J. y González, F. (2007) Manejo del estrés. Primera edición. Madrid, España.
- García, R. (2006) La historia imaginada: la guerra de la independencia en la literatura española. Primera edición. España. Dardo.

Gauhier, J. (2012) Poeta y escritor de libros espirituales primera edición. Colombia Bogotá. San Pablo.

Guzman, J., y Rovella, A. (2012) La relación de apego y bienestar psicológico en adultos. *Revista diáLogos*. Pagina 91

Grün, A. (2012) El arte de envejecer. Primera edición. Colombia. San Pablo

Larrea, N. Calderin, A. Dueñas, R. Rodríguez, M. y Díaz, Y. (2000) Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. <http://scielo.cu/scielo.php?script=sciarttex&pid=S0864-21252000000100002>

Larrínaga M. (2008) Psicología del desarrollo 2da. Edición, Editorial Brujas. Argentina. Autor.

Layard, R. (2005) La felicidad: lecciones de una nueva ciencia. Primera edición. Colombia. Dartagna.

Márquez, S. y Vallejo, N. (2009) Actividad física y salud. Primera edición. Madrid. España. Díaz de Santos. Editorial Víbora.

Marroquín, M. (2011) *Factores Psicosociales que intervienen en el bienestar emocional de los adultos mayores que asisten al centro de atención médica integral para pensionados -CAMIP-del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social -IGSS-*. Guatemala: (Tesis) Universidad de San Carlos de Guatemala.

Mingote C. (2013) El bienestar-malestar de los jóvenes. Editorial Días de Santos. Segunda Edición. Madrid España. Autor.

- Moral, L- (2011) Otra vuelta de tuerca al Estado de Bienestar. Primera edición. Madrid. España. Liber Factory.
- Muñoz, A. (2007) Iniciación a la arquitectura. Primera edición. España. Díaz de Santos.
- Rangel, J. y Leonor, A. (2010), “El Bienestar Psicológico Subjetivo en Estudiantes Universitarios: la evaluación sistemática del *fluir* en la vida cotidiana”. Tesis inédita, Venezuela
- Obando, L. (2011) *Bienestar Psicológico de mujeres que se retractaron de abortar al tener un embarazo no deseado, luego de asistir al centro de ayuda a la mujer APROVI*. (Tesis) Guatemala: Campus Central.
- Oliver, A., Navarro, E., Meléndez, J. y Tomás, C. (2009) *Modelo de ecuaciones estructurales para predecir el bienestar y la dependencia funcional en adultos mayores de la República Dominicana*. República Dominicana.
- Organización Mundial de la Salud (OMS 2014) Recuperado en: <http://www.who.int/es/>. Consultado (30 de mayo de 2014; 11:00 horas)
- Papalia, E. (2005) Psicología del desarrollo. Primera edición. Valencia, España. Trillas.
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., y Gómez, E. (2012) Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. (Revista) *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Pagina 7
- Pérez, A. y Oteo, J. (2006) Cambios en el estado del Bienestar. Primera edición. España. Icaria.

- Sánchez, J. (2013) EBP Escala de bienestar psicológico. (Tercera Edición). Madrid España. Grafo S.A.
- Sena, C., & Moral, J. (2008) Bienestar y calidad de vida en ancianos. *Anales de psicología*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia (España) ISSN edición impresa: 0212-9728. ISSN edición web (www.um.es/analesps): 1695-2294
- Solano, J (2009) Psicología social. (Segunda edición). Madrid, España. Médica. Panamericana S.A.
- Toledo, A. (2011) La teoría social Latinoamericana. Primera edición. México. Thomas.
- Triadó C. y Villar Feliciano (2008) Envejecer en positivo. Primera Edición. Editorial Aresta SC. España. Autores.
- Valls, A. (2008) Automotivación. Claves para disfrutar del trabajo y de la vida con ilusión... Segunda edición. Barcelona. España. Glosa.
- Veenhoven, R. (2013) Ranking de felicidad en México. Recuperado en: <http://www.rankingfelicidadmexico.org/expertos-ruut-veenhoven.php>. Consultado: (15 de mayo de 2014; 15:00 horas)
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Dioses A., Velásquez N., y otros. (2008) Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*. Pagina 139
- Velásquez, G. (2008) Fundamentos de alimentación saludable. Primera edición. Colombia. Universidad de Antioquia.

- Victoria, K. (2005) Translated with an Introduction by SVERRE LYGSTAD. Primera edición. México Pinguí Classics.
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012) Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*. On-line ISSN 0718-4808 <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002> Vol 30 # 2, 23-29
- Zelinski E. (2005) Cómo jubilarse siendo feliz, activo y libre. Primera edición. Editorial Amat. Barcelona. Autor
- Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Facultad de psicología. Anuario de investigación Vol. 17. ISSN 1851-1686. Recuperado en <http://www.scielo.org.ar/pdf/anuinv/v17/v17a27.pdf> Consultado (21 de octubre de 2014, 11:00 horas)

IX. ANEXOS

Anexo 1

A continuación se presentan datos fiables y significativos del test de Escala de Bienestar Psicológico, del nivel de bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relación con la pareja, como resultado del estudio realizado a ancianos de 60 a 90 años de edad que viven en la Asociación de Beneficencia Sor Herminia ubicado en Quiche y que se ven afectados por las diferentes enfermedades derivadas a la senilidad.

Bienestar material

X	Tab.	F	Fa	Xm	$\Sigma F.Xm$	Li	Ls	/d'/	$\Sigma F./d'/$	$\Sigma F./d'^2$
1-10	 	46	46	5.5	253	0.5	10.5	10.5	483	5071.5
11-20	III	4	50	15.5	62	10.5	20.5	0.5	2	1
21-30	I	1	51	25.5	25.5	20.5	30.5	9.5	9.5	90.25
31-40	I	1	52	35.5	35.5	30.5	40.5	19.5	19.5	380.25
41-50	II	2	54	45.5	91	40.5	50.5	29.5	59	1740.5
51-60	0	0	54	55.5	0	50.5	60.5	39.5	0	0
61-70	0	0	54	65.5	0	60.5	70.5	49.5	0	0
71-80	II	2	56	75.5	151	70.5	80.5	59.5	119	7080.5
81-90	L	1	57	85.5	85.5	80.5	90.5	69.5	69.5	4830.25
91-100	LII	3	60	95.5	286.5	90.5	100.5	79.5	238.5	18960.75
		60			990				1000	38155

$$N=60 \quad A=X_s-X_{i+1}= \quad 99/10= \underline{10} \quad d'=X_s+X_i=99+1=100/2= \underline{50}$$

$$X_s=99 \quad 10 \quad 2$$

$$X_i=1 \quad \text{—}$$

$$A=10 \quad \frac{X \sum F \cdot X_m}{N} = 990/60 = 16.5 = \underline{16}$$

$$d'=50 \quad N$$

$$X=16$$

$$X_s=74$$

$$M_d=160$$

$$M_o=272 \quad N=60$$

$$Q_1=7 \quad X=16$$

$$Q_2=4 \quad \bar{x}=25.22$$

$$Q_3=0.72 \quad N.d.c.=99\%$$

$$Q=6.28$$

$$D_m=17 \quad 1.- N.d.c. 99\% = Z = 2.58$$

$$\bar{x}=25.22 \quad 2.- \bar{x}X = \frac{\bar{x}}{\sqrt{N-1}} = \frac{25.22}{\sqrt{60-1}} = \frac{25.22}{\sqrt{59}} = \frac{25.22}{7.68} = \underline{3.28}$$

$$V^2=25.2$$

$$3.- R_c. X = \frac{16}{3.28} = 4.88$$

4.- $R_c \geq \leq r.d.c. = 4.88 \geq 2.58$ Es Significativo

1.- N.d.c. = 2.58

2.- 3.58

3.- $\bar{X} = \sum X = 3.28 \times 2.58 = \underline{\underline{8.46}}$

4.- I.c. $X = \bar{X} - Li = 16 - 8.46 = 7.54$

$\bar{X} = Ls = 16 + 8.46 = 24.46$ Es Fiable

Bienestar laboral

X	Tab.	F	Fa	Xm	$\Sigma F.Xm$	Li	Ls	/d'/	$\Sigma F./d'/$	$\Sigma F./d'^2$
3-12	 	23	23	7.5	172.5	2.5	12.5	20.5	471.5	9665.75
13-22	 	16	39	17.5	280	12.5	22.5	10.5	168	1764
23-32		9	48	27.5	247.5	22.5	32.5	0.5	4.5	2.25
33-42	0	0	48	37.5	0	32.5	42.5	9.5	0	0
43-52	I	1	49	47.5	47.5	42.5	52.5	19.5	19.5	380.25
53-62	I	1	50	57.5	57.5	52.5	62.5	29.5	29.5	870.25
63-72	0	0	50	67.5	0	62.5	72.5	39.5	0	0
73-82	II	2	52	77.5	155	72.5	82.5	49.5	99	4900.25
83-92	IIII	5	57	87.5	437.5	82.5	92.5	59.5	297.5	17701.25
93-102	III	3	60	97.5	292.5	92.5	102.5	69.5	208.5	14490.75
		60			1690				1298	49775

$$N=60 \quad A=X_s-X_{i+1} = \underline{96/10} = \underline{10} \quad d' = X_s + X_i = \underline{98+3} = \underline{101/2} = \underline{50} \quad X_s=98$$

$$10$$

$$2$$

$$X_i=3 \quad \underline{\hspace{2cm}}$$

$$A = 10 \quad \underline{X \Sigma F.Xm} = 1690/60 = 28.16 = \underline{28}$$

$$d'=50 \quad N$$

$$\underline{\hspace{2cm}}$$

$$X = 28$$

$$X_s = 67$$

$$M_d = 232$$

$$M_o = 380$$

$$N = 60$$

$$Q_1 = 6$$

$$X = 28$$

$$Q_2 = 17$$

$$\bar{x} = 28.80$$

$$Q_3 = 29$$

$$N.d.c. = 99\%$$

$$Q = 12$$

$$D_m = 22$$

$$1.- N.d.c. 99\% = Z = 2.58$$

$$\bar{x} = 28.80$$

$$2.- \bar{x}_X = \frac{\bar{x}}{\sqrt{N-1}} = \frac{28.80}{\sqrt{60-1}} = \frac{28.80}{\sqrt{59}} = \frac{28.80}{7.68} = \underline{\underline{3.75}}$$

$$V^2 = 28.8$$

$$3.- R_c. X = \frac{28}{3.75} = 7.47$$

$$\bar{x}_X = 3.75$$

$$4.- R_c \leq r.d.c. = 7.47 \geq 2.58 \quad \text{Es Significativo}$$

$$1.- N.d.c. = 2.58$$

$$2.- 3.75$$

$$3.- \epsilon = \bar{x}_X = 3.75 \times 2.58 = \underline{\underline{9.68}}$$

$$4.- I_c. X = \epsilon = Li = 28 - 9.68 = 18.32$$

$$\epsilon = L_s = 28 + 9.68 = 37.68 \quad \text{Es Fiable}$$

Bienestar de relaciones con la pareja

X	Tab.	F	Fa	Xm	$\Sigma F.Xm$	Li	Ls	/d'/	$\Sigma F./d'/$	$\Sigma F./d'^2$
1-7	 	17	17	4	68	0.5	7.5	12	204	2448
8-14		9	26	11	99	7.5	14.5	5	45	225
15-21	 	22	48	18	396	14.5	21.5	2	44	88
22-28	IIII	5	53	25	125	21.5	28.5	9	45	405
29-35	III	4	57	32	128	28.5	35.5	16	64	1024
36-42	I	1	58	39	39	35.5	42.5	23	23	529
43-49	0	0	58	46	0	42.5	49.5	30	0	0
50-56	0	0	58	53	0	49.5	56.5	37	0	0
57-63	0	0	58	60	0	56.5	63.5	44	0	0
64-70	II	2	60	67	134	63.5	70.5	51	102	5202
					989				527	9921

$$N=60 \quad A = X_s - X_{i+1} = 70/10 = \underline{7} \quad d' = X_s + X_i = 70+1 = 71/2 = \underline{36}$$

$$X_s = 70 \quad 10 \quad 2$$

$$X_i = 1 \quad \text{—}$$

$$A = 7 \quad \frac{X \Sigma F.Xm}{N} = 989/60 = 16.48 = \underline{16}$$

$$d' = 36 \quad N$$

—

$$X = 16$$

$$X_s = 62$$

$$M_d = 232$$

$$M_o = 416$$

$$N = 60$$

$$Q_1 = 1.32$$

$$X = 16$$

$$Q_2 = 16$$

$$\bar{x} = 12.86$$

$$Q_3 = 21$$

$$N.d.c. = 99\%$$

$$Q = 20$$

$$D_m = 9$$

$$1.- N.d.c. 99\% = Z = 2.58$$

$$\bar{x} = 12.86$$

$$2.- \bar{x}_X = \frac{\bar{x}}{\sqrt{N-1}} = \frac{12.86}{\sqrt{60-1}} = \frac{12.86}{\sqrt{59}} = \frac{12.86}{7.68} = \underline{\underline{1.67}}$$

$$V^2 = 11.9$$

$$3.- R_c. X = \frac{16}{1.67} = 9.58$$

$$\bar{x}_X = 1.67$$

$$4.- R_c \geq r.d.c. = 9.58 \geq 2.58 \quad \text{Es Significativo}$$

$$1.- N.d.c. = 2.58$$

$$2.- 1.67$$

$$3.- \bar{x} = \bar{x}_X = 1.67 \times 2.58 = \underline{\underline{4.31}}$$

$$4.- I_c. X = \bar{x} - L_i = 16 - 4.31 = 11.69$$

$$\bar{x} = L_s = 16 + 4.31 = 20.31 \quad \text{Es Fiable}$$

Bienestar subjetivo

X	Tab.	F	Fa	Xm	$\Sigma F.Xm$	Li	Ls	/d'/	$\Sigma F./d'/$	$\Sigma F./d'^2$
1-10	I	47	47	5.5	258.5	0.5	10.5	12.5	587.5	7343.75
11-20	II	2	49	15.5	31	10.5	20.5	2.5	5	12.5
21-30	0	0	49	25.5	0	20.5	30.5	7.5	0	0
31-40	II	2	51	35.5	71	30.5	40.5	17.5	35	612.5
41-50	I	1	52	45.5	45.5	40.5	50.5	27.5	27.5	756.25
51-60	I	1	53	55.5	55.5	50.5	60.5	37.5	37.5	1406.25
61-70	I	1	54	65.5	65.5	60.5	70.5	47.5	47.5	2256.25
71-80	0	0	54	75.5	0	70.5	80.5	57.5	0	0
81-90	III	3	57	85.5	256.5	80.5	90.5	67.5	202.5	13668.75
91-100	III	3	60	95.5	286.5	90.5	100.5	77.5	232.5	18018.75
		60			1070				1175	44075

N=60

$A = X_s - X_{i+1} = 96/10 = \underline{10}$ $d' = X_s + X_i = 96 + 1 = \underline{97/2 = 48}$

Xs=96

10

2

$$X_i=1$$

$$A=10$$

$$d'=48$$

$$X=18$$

$$X_s=73$$

$$M_d=260$$

$$M_o=466$$

$$Q_1=7$$

$$Q_2=4$$

$$Q_3=0.93$$

$$Q=3$$

$$D_m=20$$

$$\bar{\epsilon}=27.10$$

$$V^2=27.1$$

—

$$\frac{\sum F.X_m}{N} = \frac{1070}{60} = 17.83 = \underline{\underline{18}}$$

N

$$N=60$$

$$X=18$$

$$\bar{\epsilon}=27.10$$

$$N.d.c.=99\%$$

$$1.- N.d.c. 99\% = Z = 2.58$$

$$2.- \bar{\epsilon}X = \frac{\bar{\epsilon}}{\sqrt{N-1}} = \frac{27.10}{\sqrt{60-1}} = \frac{27.10}{\sqrt{59}} = \frac{27.10}{7.68} = \underline{\underline{3.53}}$$

$$3.- R_c.X = \frac{18}{3.53} = 5.10$$

$$4.- R_c \geq r.d.c. = 5.10 \geq 2.58 \text{ Es Significativo}$$

$$1.- N.d.c. = 2.58$$

$$2.- 3.53$$

$$3.- \epsilon = \bar{\epsilon}X = 3.53 \times 2.58 = \underline{\underline{9.11}}$$

$$4.- I_c.X = \epsilon - Li = 18 - 9.11 = 8.89$$

$$\epsilon - L_s = 18 + 9.11 = 27.11 \text{ Es Fiable}$$

Propuesta

Anexo II

Ciudadanos de oro una tercera edad con sentido

Introducción

El presente documento es un programa práctico con fines de mejorar el bienestar psicológico de las personas de la tercera edad, que viven en los hogares de ancianos. Se toma en cuenta la participación creativa y dinámica del ciudadano en esta actividad que le permita sentirse mejor tanto físicamente como emocionalmente.

Se tomará en cuenta aspectos del pasado, presente y futuro, en relación a ejercicios de logoterapia en donde cada anciano valore lo fundamental que es la vida.

En este trabajo se dará énfasis a las experiencias de cada uno de ellos, de acuerdo a las actividades realizadas durante el proceso de acompañamiento, por el responsable de cada actividad. También en la elaboración de un portafolio de forma dinámica con experiencias escritas de la historia significativa por cada persona, lo cual hará que se sientan realizados y por ello le encuentren sentido a la vida.

Esto les reanimará para sentirse valorados, expresar sentimientos y experiencias pasadas de forma creativa. Al mismo tiempo realizarán actividades de arte-terapia, musicoterapia donde aumente el bienestar psicológico.

Justificación

En la realización del trabajo de campo se ha identificado que el adulto mayor tiene un bajo nivel de bienestar psicológico, principalmente porque la vida actual está con falta de sentido, es por eso que se hace la propuesta de apoyarles, a través de la ejecución de un portafolio de diversas actividades creativas, donde plasmen la vida en tres fases sobre el pasado, futuro y presente. De esta manera puedan darle otro significado a la vida. Todo esto es con el fin de sentirse útiles en la sociedad, ello le hará apreciarse como personas, ser felices y tener buenas relaciones interpersonales con la familia y sociedad.

Objetivos

Objetivo general

Fortalecer en el adulto mayor, el bienestar psicológico, basado en los elementos que la logoterapia propone para darle sentido a la vida, que son la aceptación de: dolor, trabajo, muerte, vida, a través de plasmar en papel la experiencia vivida en el pasado, la que vive hoy en el presente y las expectativas en el futuro.

Objetivos específicos

- ✓ Que el adulto mayor logre expresar sus sentimientos del pasado, su significado, para que se sienta feliz al compartir experiencias y las vea con sentido.
- ✓ Que el adulto mayor logre imaginar cómo vivir el futuro, para que se ilusione por las experiencias que van a venir.
- ✓ Que el adulto mayor logre aportar al presente su ser como persona, al realizar actividades de arte-terapia, musicoterapia y otras acciones más, en donde se siente valioso en el hoy.

Desarrollo de la propuesta:

Este es un programa semestral para trabajar con honorables personas de la tercera edad, hace que ellos vivan con bienestar psicológico, esa etapa tan particular, en donde las fuerzas, utilidad y el reconocimiento de la sociedad han mermado.

El presente programa debe ser dirigido por un voluntario o voluntaria, que coordine a un equipo de seis o más, con el fin de atender a 18 ancianitos y tres por cada uno.

El programa consta de tres etapas, que serán tres miradas: la primera al pasado, la segunda al futuro y la tercera al presente. La mirada al pasado tiene un enfoque de logoterapia, que consiste en encontrarle sentido a la vida. Para ello el anciano o anciana valorará el aporte a la vida, experiencias y dicha adquirida. En cada etapa elaborará un portafolio, que llevará registro gráfico, dinámico y escrito de esas experiencias de oro. Si visitó un país lejano, entonces el voluntario se encargará de encontrar elementos físicos significativos que represente ese lugar, como un escudo, una fruta, un dulce, y pegará en el portafolio una foto, un pedacito de algo y hará una leyenda que narre la experiencia del anciano.

En la mirada hacia el futuro, se enfocará en el sentido de la vida y de la muerte, de la naturaleza y de la espiritualidad. El anciano imaginará, descriptivamente su futuro en vida y después de esta vida, lo plasmará con ayuda del voluntario de alguna manera física en el portafolio perteneciente al futuro. Escribirá en esas hojas emociones, expectativas, que le darán sentido a esa vida por venir.

Por último elaborará el portafolio del presente, al haber visto en detalle hacia el pasado y hacia el futuro. Plasmando cómo el pasado, hace de él o ella lo que es hoy, cómo cada experiencia que antes estaba en su mente, y que hoy se refleja en él, esas hojas del portafolio que le den sentido a la vida. El voluntario plasmará creativamente con el anciano, elementos significativos que describan el aquí y el ahora. Podrá dibujar sus manos en una silueta con pintura de dedo, también lo puede hacer con la planta de los pies. Pegará fotos de lo que hoy es, con una foto del pasado, hacen un juego de las siete diferencias.

Le invitará a hacer cosas que nunca han hecho y que aún puede hacer, como tocar guitarra, saltar en paracaídas (algunos ancianos lo han hecho, como su última voluntad) declarárseles románticamente a alguien que nunca se atrevieron.

Estos tres portafolios se han de condensar en uno solo, se empastarán, y se creará una biblioteca del lugar donde él o ella vivan. De último el anciano dará consejos sabios a las personas que empiezan a vivir, a los gobernantes y contemporáneos.

Base científica de este programa

Frankl (2006) opina que “Es evidente tener un ideal como meta significativa, para querer realizarlo”. El autor hace énfasis sobre las metas que el ser humano debe plantearse, para darle sentido a la vida y esto se relaciona con lo antes ya mencionado porque se realizarán varias actividades con las personas del Hogar Sor Herminia, para que ellos se puedan valorar en la etapa en la que se encuentran.

Lo que se requiere con esto es mejorar y lograr que sostengan los ideales con hechos concretos, para una transformación personal en todos los ámbitos del vivir cotidiano.

De acuerdo a las experiencias se requiere gozar de cada momento, procurando ser feliz cada día; porque toda experiencia tiene realce, es amorosa y bella.

El mismo autor toma en cuenta que “la posición sobre la visión de la vida y los valores”, lleva a una reflexión amplia y profunda, a una existencia humana significativa, para el trabajo efectivo con las personas de la tercera edad, donde ellos se sienten responsables de conducir la vida hacia la felicidad.

Ansem Grun (2012) Comenta “él arte de envejecer consiste en experimentar el tiempo de manera diferente, como amigo”. Este autor reafirma que las personas de la tercera edad han de tener ocupaciones diferentes, para que se encuentren cómodos con su ritmo de vida. Jacques Gauhier (2012) Explica sobre la importancia de la vejez y lo primordial de escribir las propias historias pasadas, futuras y presentes, para profundizarlas no de una manera negativa, sino positiva y eso les hará enriquecer y apreciar la vida de diferente forma.

Recursos

Principalmente el recurso humano. Se necesita un coordinador voluntario que aporte recursos humanos de creatividad, manualidades, escritura, redacción, diseño en elaborar los tres portafolios.

Se usarán recursos disponibles como fotografías, material de reciclaje, hojas, crayones, lápices, y todo material de escritorio.

Cronograma

La elaboración de los tres portafolios dura alrededor de seis semanas. Se dedica un tiempo para hacer un acto solemne de graduación, con un ejemplar empastado.

Fecha	Tiempo	Hora	Actividad	Responsable
Del 11 al 29 de noviembre	Cuatro horas y media	De 8:00 a 10:30 Am y de 02:00 a 04:00 Pm	Bienvenida Presentación de los participantes Conversaciones personales Escribir las historias compartidas. Continuar con la conversación de su historia pasada. Realizar actividades creativas Escribir las historias compartidas.	
Del 09 de diciembre al 22 de enero 2015	Cuatro horas y media	De 08:00 a 10:30 Am y de 02:00 a 4:00 Pm	Dialogar con los residentes. Escribir las historias, realizar actividades de arte terapia.	
Del 27 de enero al 13 de febrero	Cuatro horas y media	De 08:00 a 10:30 Am y de 02:00 a 4:00 Pm	Comentar y escribir historias. Realizar actividades de musicoterapia. Recreación	
18 de marzo 2015	Seis horas	De 9:00 Am a 4:00 Pm	Bienvenida presentación de autoridades,	

Fecha	Tiempo	Hora	Actividad	Responsable
			presentación de actos artísticos. Entrega de portafolios Almuerzo Continuación de actividades. Agradecimientos	

Evaluación:

Se hará una comparación del bienestar psicológico antes y después de la elaboración de cada proyecto de portafolios, para comprobar cuanto ha mejorado el anciano. Para ello se adjunta un corto test de preguntas básicas con 10 ítems.

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre la valoración que las personas hacen sobre la vida. Al leer cada proposición conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado su respuesta. Al leer una frase, decida si Ud. está en total desacuerdo, la “A” y si está medianamente de acuerdo la “B” y si está en total desacuerdo la “C”.

Preguntas	A	B	C
1. Todo me parece interesante y con buena suerte.			
2. Disfruto mi vida porque se me han abierto muchas puertas y eso me hace sentir feliz.			
3. Siento que todo me va bien y me siento tranquila (o) tranquilo.			
4. Tengo lo necesario para vivir cómodamente la vida.			
5. Siento que soy dispensable en el Hogar Sor Herminia.			
6. El trabajo le da sentido a mi vida y me siento útil y necesario (a).			
7. Creo que valgo tanto como cualquier persona.			
8. Me siento contento conmigo mismo y con los demás.			
9. Me siento comprendido (a).			
10. Me siento satisfecho con mi vida.			