



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y
DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL**



**TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:**

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

TEMA:

**AUTOESTIMA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS
MAYORES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
PARROQUIAL DE RICAURTE.**

AUTORES:

**BUENDIA BUSTAMANTE MARÍA GABRIELA
SÁNCHEZ SOTO SARA SAMANTA**

TUTOR:

MSC. XAVIER EDUARDO FRANCO CHOEZ

MAYO - AGOSTO

2024



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, expresamos nuestra profunda gratitud a Dios, cuya guía y fortaleza han sido inquebrantable a lo largo de este arduo proceso, su presencia ha sido esperanza y motivación, permitiéndonos llegar hasta la culminación de este proceso académico.

A nuestros padres, quienes con su confianza permanente y amor incondicional han sido nuestra principal fuente de apoyo, sus sacrificios y dedicación han sido el pilar sobre el cual hemos construido nuestros logros académicos, agradecemos intensamente su constante motivación y fe en nuestras capacidades, especialmente en los momentos más desafiantes.

A nuestra familia, por su apoyo absoluto y por ser nuestro refugio en los momentos de dificultad, sus palabras de aliento y su presencia han sido fundamentales para mantener nuestro ánimo y perseverancia a lo largo de este viaje.

A nuestro profesores y tutores, por su invaluable orientación, enseñanzas, correcciones y sugerencias han sido esenciales para nuestro desarrollo académico y para la realización de la tesis. Apreciamos profundamente su dedicación, conocimiento y el tiempo invertido en nuestra formación.

Y finalmente, a nosotras mismas, por la determinación, el esfuerzo y el compañerismo demostrado a lo largo de este camino, enfrentado desafíos significativos y superando numerosos obstáculos, y este logro es un testimonio de nuestra colaboración y perseverancia juntas.

Con profundo agradecimiento,

María Gabriela Buendía Bustamante y Sara Samanta Sánchez Soto



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



DEDICATORIA

A Dios, por guiarnos en cada paso de nuestra carrera universitaria, y por darnos la fortaleza de no rendirnos, brindarnos sabiduría, paciencia y sobre todo perseverancia para seguir con nuestros estudios y poder lograr esta tan anhelada meta.

A nuestros padres quienes a lo largo de la vida siempre han velado por nuestro bienestar y educación siendo nuestro apoyo en todo momento y sin ellos jamás hubiésemos podido lograr lo que hasta ahora hemos conseguido.

A nuestra familia quienes han sido un pilar fundamental, ofreciéndonos su apoyo y compartiendo con nosotras tanto los momentos de alegría como los de dificultad.

A nuestros profesores y tutores, por su dedicación, conocimientos y paciencia, sus enseñanzas han sido, esenciales para nuestro crecimiento académico y personal.

Por último, a nosotras mismas por nuestra amistad y compañerismo, siendo un equipo fuerte y unido, enfrentando los desafíos y celebrando nuestros logros siempre juntas.

Con gratitud y cariño,

María Gabriela Buendía Bustamante y Sara Samanta Sánchez Soto



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



RESUMEN

La actual investigación posee como objetivo Determinar la influencia de la autoestima en el bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Ricaurte. La autoestima es el conjunto de ideas, pensamientos, valoraciones, sentimientos y tendencias de comportamiento que tenemos sobre nosotros mismos, el bienestar psicológico del adulto mayor está relacionado con múltiples elementos externos, estos pueden ser la relación familiar e interacción con su entorno, asimismo de los cambios a los que socialmente se encuentran en riesgo, los cuales pueden influir en su calidad de vida. La investigación no consta con una muestra debido a que se escogió toda la población adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado pertenecientes a la parroquia Ricaurte del cantón Catarama, se ejecutó un muestreo no probabilístico, que consistió coger toda la población representativa, así mismos se utilizó el tipo de investigación mixta, con un diseño de investigación no experimental, y un enfoque descriptivo. Se seleccionaron datos a través de los cuestionarios estandarizados como la Escala de Autoestima de Rosenberg validado por Morris Rosenberg 1965 y la Escala de Bienestar, adaptada por van Dierendonck 1989. Los resultados que se obtuvo de los análisis estadísticos a través del programa Microsoft Excel, se consiguió una correlación positiva significativa en la autoestima en los adultos mayores.

Palabras claves: Autoestima, bienestar psicológico, adultos mayores, valoración, calidad de vida.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ABSTRACT

The current research aims to determine the influence of self-esteem on the psychological well-being of older adults in the Parochial Decentralized Autonomous Government of Ricaurte. Self-esteem is the set of ideas, thoughts, evaluations, feelings and behavioral tendencies that we have about ourselves. The psychological well-being of the elderly is related to multiple external elements, these can be the family relationship and interaction with their environment, as well as the changes to which they are socially at risk, which can influence their quality of life. The research does not consist of a sample because the entire elderly population of the Decentralized Autonomous Government belonging to the Ricaurte parish of the Catarama canton was chosen, a non-probabilistic sampling was carried out, which consisted of taking the entire representative population, likewise the mixed type of research, with a non-experimental research design, and a descriptive approach. Data were selected through standardized questionnaires such as the Rosenberg Self-Esteem Scale validated by Morris Rosenberg 1965 and the Well-being Scale, adapted by van Dierendonck 1989. The results obtained from the statistical analyzes through the Microsoft Excel program were achieved a significant positive correlation in self-esteem in older adults.

Keywords: Self-esteem, psychological well-being, older adults, assessment, quality of life.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



INDICE

AGRADECIMIENTOS.....	II
DEDICATORIA.....	III
RESUMEN.....	IV
ABSTRACT.....	V
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Contextualización de la situación problemática.....	2
1.1.1. Contexto Internacional.....	2
1.1.2. Contexto Nacional.....	3
1.1.3. Contexto Local.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	4
1.3. Justificación.....	5
1.4. Objetivos de Investigación.....	6
1.4.1. Objetivo General.....	6
1.4.2. Objetivos Especifico.....	6
1.5. Hipótesis.....	6
CAPITULO II.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes.....	7
CAPITULO III.....	27
3. METODOLOGÍA.....	27
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	27
3.2. Operaciones de las Variables.....	28
3.3. Población y muestra.....	29
3.3.1. Población.....	29



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



3.3.2. Muestra.....	29
3.4. Técnicas e instrumentos de medición	30
3.4.1. Técnicas.....	30
3.4.2. Instrumentos	30
3.5. Procesamiento de datos.....	32
3.6. Aspectos éticos	42
CAPITULO IV	43
4. RESULTADOS Y DISCUSION	43
4.1. Resultados.....	43
4.2. Discusión	48
CAPITULO V. –	50
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	50
5.1. Conclusiones.....	50
5.2. Recomendaciones	50
BIBLIOGRAFÍA	52
ANEXOS.....	56



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



INDICE DE TABLAS

Tabla # 1 Operaciones de las variables	28
Tabla # 2 Población y muestra	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 3 Datos personales de los evaluados	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 4 Escala de Autoestima de Rosenberg.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 5 Autoaceptación.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 6 Crecimiento personal.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 7 Dominio del entorno.....	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 8 Relaciones positivas	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 9 Autonomía	¡Error! Marcador no definido.
Tabla # 10 Propósito de la vida	¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

La reciente investigación aborda el tema " Autoestima y Bienestar Psicológico en los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte". Se dice que la autoestima es fundamental para los adultos mayores porque requieren valorar sus capacidades y características, que objetivamente cambian con el tiempo, ya que las personas mayores suelen encontrarse en situaciones de vulnerabilidad psicológica, física, social y cultural. Por otro lado, el bienestar psicológico bienestar psicológico es fundamental para la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y disfrutar de la vida.

En este contenido, es valioso entender el objetivo principal que se basa en determinar la influencia de la autoestima en el bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte. La investigación continúa una organización lógica. En el Capítulo I, se proporciona una introducción al tema, contextualización de la situación, problemática, planteamiento del problema, justificación. Igualmente, se constituyen los objetivos generales y específicos del estudio, junto con la hipótesis a explorar. El Capítulo II se profundiza en el marco teórico, presentando antecedentes y bases teóricas que defienden las variables de estudio, esto aporta conocimientos para comprender mejor el tema. En el Capítulo III, se describe la metodología utilizada, implicando la recopilación de datos a través de instrumentos de investigación y su análisis, esta parte de la investigación ofrece una visión clara del proceso seguido para alcanzar los resultados. El Capítulo IV muestra los resultados obtenidos, aquí se examinan e interpretan los datos recogidos durante la investigación.

Finalmente, en el Capítulo V se muestran las conclusiones y recomendaciones obtenidas de la investigación, se resumen los descubrimientos claves y se brindan sugerencias para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de esta institución.

Con los resultados obtenidos se podría implementar nuevas estrategias que fortalezcan la autoestima y el bienestar psicológico de los adultos mayores, que no solo estimulen la mente y el cuerpo, sino que también ofrecen oportunidades para la interacción social y el desarrollo de nuevas habilidades.

1.1. Contextualización de la situación problemática

1.1.1. Contexto Internacional

Profesionales indican que la autoestima actúa como un factor protector a lo largo de la vida, siendo esencial para valorar el estado de salud y bienestar de los adultos mayores. Entender cómo perciben la autoestima las personas mayores permitirá implementar acciones que beneficien su salud emocional y les ayuden a reconocer los cambios propios de la vejez. Mientras tanto, el bienestar psicológico es una medida que evalúa la percepción de la salud, considerando tantos caracteres objetivos como subjetivos, reflejando así la capacidad del individuo para defender un nivel general de funcionamiento que le permita cumplir actividades importantes para su bienestar físico y mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera adulta mayor a las personas de 60 años y prevé que este grupo pasara a tener 900 millones a 2000 millones para el año 2050. En Costa Rica se confía que la población se triplicará en los próximos 40 años de personas adultas mayores. Especialistas señalan la importancia de la autoestima como factor protector durante el ciclo de la vida, particularmente en la vejez, considerando que las personas adultas mayores debido a diversos factores como; jubilación, aislamiento social, cambios en la salud, disminuye su autoestima y bienestar psicológico

El análisis de los datos se llevó a cabo con el software SPSS versión 23, utilizando la prueba de Kolmogórov-Smirnov para verificar la normalidad. Se realizó un análisis descriptivo de las variables biosociodemográficas, el nivel de autoestima global y la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) mediante frecuencias, porcentajes, promedios y rangos. Para determinar la relación entre los componentes de la CVRS, la autoestima y el perfil biosociodemográficas, se utilizó el coeficiente Rho de Spearman. El estudio se llevó a cabo respetando principios éticos internacionales, garantizando la confidencialidad, la voluntariedad y el consentimiento informado, y fue aprobado por el Comité Ético-Científico de la Universidad de Costa Rica (CEC-UCR). Los participantes tenían una edad promedio de 70.62 años (DE: 4.774) y, en su mayoría, estaban casados. Más del 90 % residían en zonas urbanas de la Gran Área Metropolitana y alrededor del 70 % contaban con un nivel educativo alto (pregrado, posgrado, máster o doctoral). La mayoría de los participantes estaban inscritos en uno o dos cursos del PIAM-UCR (María José Guillen Moya1, 2022)

1.1.2. Contexto Nacional

Ante el rápido envejecimiento poblacional y los consiguientes cambios socioeconómicos, es crucial abordar de manera educativa el estudio de la autoestima y el bienestar psicológico en la tercera edad. En Ecuador, donde la investigación científica sobre estos temas es limitada, se llevó a cabo un estudio descriptivo-correlacional y transversal en la región costa de Los Ríos. La investigación se centró en una muestra representativa de 160 adultos mayores jubilados, utilizando los cuestionarios de Calidad de Vida FUMAT y Autoestima de Rosenberg para recolectar datos sobre sus percepciones.

Los resultados destacaron que una considerable parte de los adultos mayores en esta muestra experimentaba niveles bajos tanto de autoestima como de bienestar psicológico. Específicamente, se encontró que el 76% de los participantes tenía autoestima baja, mientras que un alarmante 77% reportó una percepción de baja calidad de vida. Más significativamente aún, se confirmó una relación directamente proporcional entre la calidad de vida y la autoestima: a medida que disminuía la calidad de vida percibida por los adultos mayores, también lo hacía su autoestima. Este descubrimiento sugiere que una combinación de vejez, percepción de mala salud física debido a la viudez y falta de interacción social podría conducir a bajos niveles de satisfacción en el bienestar emocional y psicológico entre el grupo de población vulnerable.

La exploración surgió con la necesidad urgente de intervenciones. De carácter educativo y social, dirigido a la mejora de la autoestima y el bienestar psicológico de las personas mayores que viven en esa zona. Dichas intervenciones pueden consistir en programas que promuevan la vida social activa: apoyo emocional y físico específico a sus necesidades, al mismo tiempo que políticas públicas que apoyen el envejecimiento activo y saludable. El estudio subraya la necesidad de realizar más investigaciones sobre estrategias efectivas para fortalecer la autoestima y mejorar la calidad de vida psicológica de los adultos mayores en Ecuador; esto contribuiría a su bienestar integral en una sociedad que enfrenta desafíos demográficos y socioeconómicos en constante evolución (Hanny Teresita García Cervantes, 2022)

1.1.3. Contexto Local

En Babahoyo, la asociación de jubilados del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social congrega a adultos mayores locales, proporcionándoles un espacio esencial para participar en actividades ocupacionales y recibir charlas orientadas a fortalecer su

autoestima y habilidades para enfrentar esta etapa de la vida. Según datos recientes, el 75,67% de los residentes del centro gerontológico del Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES) en Babahoyo han vivido allí durante aproximadamente tres años. De estos, el 54,05% menciona el abandono familiar como la razón principal de su residencia prolongada (Humberto, 2023)

Este contexto subraya la importancia del apoyo emocional y social en el bienestar de los adultos mayores. La Sra. Blanca Salazar, miembro activo y participante en actividades como las comparsas, enfatiza que estas iniciativas no solo ocupan su tiempo de manera productiva, sino que también les permiten valorar sus capacidades actuales y enfocarse en nuevas metas personales. Algunas de las mayores oportunidades para ellos de cambiar sus vidas en una dirección que los lleve a la satisfacción personal y dentro de una comunidad.

La población de Babahoyo ha tomado la iniciativa de abordar estos desafíos implementando estrategias preventivas que puedan apoyar tanto la cercanía emocional como el aislamiento antisocial, además de la positividad cognitiva entre las personas mayores. Este enfoque no solo fortalece la autoestima individual, sino que también mejora la percepción de calidad de vida en este segmento de la población, destacando la importancia de mantener vínculos familiares y comunitarios robustos para el bienestar integral de los adultos mayores en la ciudad (Carlos, 2019)

1.2. Planteamiento del problema

¿Cómo influye la autoestima en el bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Ricaurte?

1.3. Justificación

El presente proyecto investigativo es conveniente porque otorga información crucial que puede utilizarse para desarrollar intervenciones efectivas y sirve para mejorar los programas existentes que promuevan el autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte, teniendo presente la importancia de estos factores en la sociedad actual ya que son elementos claves en la salud mental que se va desarrollando en las etapas de la vida. Este tema se contextualiza dentro de la Línea de investigación Clínica y Forense y con la Sub línea Problema psicosociales del desarrollo evolutivo.

La investigación es esencial en una sociedad que enfrenta un envejecimiento en la población, no solo se perfecciona su calidad de vida, sino que también se impacta en la economía y sociedad, los adultos mayores instruyen una sociedad más responsable y sensible, al tiempo que fortifica los valores de respeto y cuidado hacia los ancianos. Los beneficiarios directos son los adultos mayores, sus familiares, cuidadores e instituciones, con los resultados obtenidos se ayudará a saber las necesidades psicológicas de los adultos mayores y así poder ayudarlos de una manera positiva, teniendo un alcance social significativo al mejorar la calidad de vida, promoviendo una vejez activa y saludable.

La investigación puede ayudar a resolver problemas reales que enfrenta esta población, al momento que se comprenden los factores que afecta en la autoestima y el bienestar psicológico de los adultos mayores, los científicos pueden nivelar estrategias efectivas para afrontar y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. A través de la indagación se proporcionará información relevante sobre la autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores.

Para esta investigación se seleccionó el tipo de investigación mixto, el diseño de investigación se escogió el diseño no experimental, mientras que en el enfoque de investigación se optó por el enfoque descriptivo porque la información es recopilada sin cambiar el contexto, dentro de las técnicas se utilizaran. Observación, Test Psicométrico, mientras que en los instrumentos se utilizarán, entrevista estructurada, escala de Autoestima de Rosenberg, escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

1.4. Objetivos de Investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la autoestima en el bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte.

1.4.2. Objetivos Especifico

- Valorar la autoestima de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte.
- Evaluar bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte.
- Comprobar la influencia entre autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte.

1.5. Hipótesis

La autoestima influye de manera significativa en el bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Ortiz y Castro Salas (2019) examinaron los conceptos relacionados con el bienestar psicológico y su vínculo con la autoestima y la autoeficacia en adultos mayores en el ámbito de la atención médica en Chile. Los hallazgos revelaron que aquellos adultos mayores que no percibían niveles elevados de autoeficacia tendían a tener una baja autoestima y a experimentar sentimientos negativos sobre sus habilidades.

García Alfonso (2021) estudió la autoestima como un factor psicosocial que indica la actividad física en personas de mayor edad. Su estudio abarcó 184 adultos mayores, divididos en dos categorías: 92 que hacían actividad física con frecuencia y 92 con un estilo de vida sedentario. Los hallazgos revelaron un incremento significativo en la autoestima de aquellos que practicaban actividades físicas de manera habitual.

Arroyo Zabaleta (2019) en Perú exploró la autoestima y la felicidad con la vida de adultos mayores que formaban parte del Centro del Adulto Mayor en el Hospital Regional Docente Trujillo. De un grupo de 48 adultos mayores, el análisis estadístico reveló que el 50% tenía una autoestima elevada y el 58.3% tenía un nivel de satisfacción con la vida. Se identificó una relación significativa entre ambas variables, señalando que la autoestima está estrechamente relacionada con la felicidad en la vida.

En España, Mesa-Fernández et al. (2019) examinaron las conexiones entre el bienestar psicológico, la autoeficacia para envejecer y la autoestima en personas que tienen 60 años sin tener pendientes. Se participaron 148 personas que completaron una serie de estrategias relacionadas con la autonomía, la actividad, la autoeficacia, la autoestima y el bienestar psicológico. Los hallazgos revelaron que el bienestar psicológico no se relacionaba tanto con la edad como con diversos factores psicológicos.

Estos conjuntos de estudios contribuyen a las creencias teóricas acerca del bienestar psicológico y la autoestima en la población de adultos mayores, evidenciando que el envejecimiento no solo es una etapa de pérdidas, sino también de adaptación, oportunidades y desarrollo. La participación activa en diversos contextos sociales incrementa la calidad de vida y el bienestar general de los adultos mayores (Carla, 2020)

Fundamentando la información proporcionada sobre los hogares de ancianos en Ecuador, específicamente el Hogar de Ancianos "Susana Mancheno de Pinto" en Otavalo, se evidencia un compromiso significativo hacia el cuidado y la atención integral de dicha

población. Este centro, establecido en 1997 como iniciativa social sin fines de lucro bajo la tutela de la Cruz Roja Ecuatoriana, alberga actualmente a 51 residentes, muchos de los cuales enfrentan situaciones de vulnerabilidad social o económica. La institución opera en un entorno urbano con una infraestructura adecuada de aproximadamente 2,000 metros cuadrados, que incluye habitaciones, áreas de servicio, capilla y jardines, proporcionando un ambiente acogedor y respetuoso que respeta los derechos y la dignidad de sus residentes (Otavalo, 2021)

Los hogares de ancianos surgieron para satisfacer la necesidad de brindar atención continua a los adultos mayores cuyos familiares no podían brindar la atención adecuada debido a múltiples ocupaciones o limitaciones de recursos. La situación refleja un problema común a nivel mundial y local, donde los centros de atención para personas mayores desempeñan un papel vital en la prestación de cuidados personales y servicios médicos, garantizando que el personal esté disponible las 24 horas del día. Además, Morocco (2019) Destaca la importancia de satisfacer no sólo las necesidades físicas y médicas de los residentes, sino también su salud emocional y mental. Las investigaciones locales muestran que la autoestima de las personas mayores puede verse significativamente influenciada por su entorno y el nivel de atención que reciben, lo que afecta directamente la calidad de su vida diaria.

Por lo tanto, la implementación de programas educativos y estrategias de desarrollo socioemocional, como el programa educativo "Euforia Segura", ha demostrado ser efectiva para mejorar la autoestima de los residentes de hogares de ancianos. Estos programas apuntan no sólo a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, sino también a desarrollar un sentido de valor personal y satisfacción con la vida, que son aspectos importantes de su bienestar general.

En resumen, el compromiso de instituciones como el Hogar de Ancianos "Susana Mancheno de Pinto" en Otavalo demuestra un esfuerzo continuo por proveer un ambiente seguro y de calidad para los adultos mayores en situación de fragilidad, destacando la importancia de políticas y programas que promuevan un envejecimiento activo y saludable en la sociedad ecuatoriana.

Santorres Pons (2021) realizó un estudio que se enfocó en la población de personas mayores, particularmente en la provincia de Valencia. Las actividades de la vida diaria, la satisfacción y el bienestar psicológico fueron los tres factores principales examinados en esta investigación. La muestra contuvo 1208 personas de 65 años y más, todos ellos no pertenecientes a instituciones. El Índice de Satisfacción Vital (LSI-A), el

Índice de Bienestar Psicológico de Ryff y el Índice de Barthel se utilizaron para evaluar las variables. Los resultados demostraron que todas las medidas tenían correlaciones positivas y significativas, lo que indica una conexión importante entre ellas. Además, se encontró que las personas viudas tenían niveles más bajos de satisfacción vital.

En Ecuador, Calero, Díaz y colaboradores (2018) examinaron las consecuencias de las actividades físico-recreativas en la autoestima de los adultos mayores. Se empleó el test de Rosenberg con el propósito de evaluar la autoestima en una muestra de 20 adultos mayores. Los hallazgos revelaron un aumento del 14.63% en la autoestima en general, lo cual equivale a una ampliación de 5.85 puntos porcentuales. Las actividades físico-recreativas se demostraron como esenciales para mantener la salud física y mental, mejorando la calidad de vida y la autoestima de los adultos mayores.

La calidad de vida está estrechamente relacionada con la función física, y valores sociales que los individuos deben seguir, pero lo más importante son las ganas y la satisfacción en el desarrollo que le pongas a la vida.

El bienestar psicológico es a menudo el resultado de afrontar adecuadamente situaciones estresantes de la vida cotidiana, pero al mismo tiempo, las personas con altos niveles de bienestar psicológico estarán mejor preparadas, de hecho, responde mejor a las necesidades y desafíos del entorno, la alta autoestima es una evaluación positiva de uno mismo que resulta en satisfacción y placer personal, puede conducir a conductas diseñadas para alcanzar metas que producen satisfacción y felicidad, aumentando así la autoestima. El bienestar psicológico está relacionado con el tono psicológico-emocional, que tiende a permanecer estable y surge de experiencias personales, que aparece como parte de la vida social y de la historia personal, la comprensión que las personas tienen de la felicidad varía de una etapa del desarrollo social a un momento de la vida personal. (García-Viniegras, 2020)

El bienestar psicológico es un constructo que expresa los sentimientos positivos y los pensamientos constructivos de las personas sobre sí mismas. Está determinada por la naturaleza subjetiva de la experiencia y está estrechamente relacionada con aspectos específicos del funcionamiento físico, psicológico y social. El bienestar tiene un componente reactivo, transitorio relacionado con el dominio emocional, un componente estable como expresión cognitiva y evaluativa, ambos están estrechamente relacionados entre sí y están profundamente influenciados por la personalidad y las condiciones ambientales. (García-Viniegras., 2019).

La autoestima se basa en nuestras propias experiencias: la autoestima depende de los éxitos o fracasos percibidos en nuestra vida. Estas experiencias incluyen interacciones sociales. Por lo tanto, la opinión de los demás entendida a través de comentarios, halagos o insultos, miradas y actos es un factor que influye en gran medida, la autoestima también depende de los sentimientos. Cuando nos sentimos mal o bajos de ánimo, tendemos a valorarnos a nosotros mismos de manera más pesimista, y viceversa. Los niveles bajos de autoestima están muy relacionados con emociones desagradables y agotadoras, por lo tanto, no es sorprendente que la baja autoestima esté relacionada con trastornos psicológicos, de hecho, es un síntoma común de muchas enfermedades, como la ansiedad social, la depresión o algunos trastornos de personalidad. (Gomez, 2024)

Carol Ryff, una de las principales autoras del campo del bienestar psicológico, ha argumentado que las medidas de bienestar han adolecido históricamente de una falta de base teórica y han ignorado aspectos cruciales del funcionamiento positivo, El bienestar psicológico va más allá del estado de ánimo, si bien es cierto que tiene elementos reactivos, transitorios, se cree que la estabilidad tiene un mayor impacto. (Ana Belén Ulloa Gutiérrez Lissette Ulloa Gutiérrez, 2019)

Rosenberg (1965) Tener un buen bienestar psicológico y una autoestima positiva permite gestionar mejor el estrés, construir relaciones saludables y sentirse más satisfechos con sus vidas. Por otro lado, una buena salud mental ayuda a mejorar la autoestima, ya que las personas que se sienten bien emocional y mentalmente suelen valorar más sus capacidades y logros.

1.6.Bases teóricas

Autoestima

Definición de autoestima

La autoestima es el conjunto de ideas, pensamientos, valoraciones, sentimientos y tendencias de comportamiento que tenemos sobre nosotros mismos, nuestra forma de ser y comportarnos, nuestros rasgos físicos y de personalidad, así es como nos apreciamos a nosotros mismos. La autoestima es un procedimiento complejo y dinámico que consta de las percepciones, creencias y actitudes de una persona hacia sí misma, existe varias definiciones de lo que significa autoestima, pero generalmente se entiende cómo nos sentimos y pensamos sobre nosotros mismos. (Cuaresma, 2021)

Hablar de autoestima implica referirse al nivel de aceptación que una persona tiene de sí misma, sobre todo, de ser capaz de abrazar su propio proyecto de autorrealización. Según Voli (2014), la autoestima es la apreciación y valoración que una persona tiene de sí misma, de su responsabilidad hacia sí misma y hacia sus relaciones intrapersonales e interpersonales, esto representa como se valora por sus cualidades y su importancia tienden a asumir responsabilidades, tomar decisiones y a ayudar a los demás sin temor.

Autoestima en adultos mayores

La autoestima en los adultos mayores es un indicador importante de la salud, generalmente se define como una cualidad positivo o negativo sobre uno mismo, incluida la satisfacción personal, establecido en una apreciación de las propias características. Su importancia permanece en que es un factor clave en el ajuste emocional, cognitivo y práctico, con significativas consecuencias en todos los ámbitos de la vida. Algunos estudios revelan que la autoestima reduce en la mediana edad y en la vejez, afectando negativamente en esta etapa de la vida.

La autoestima es fundamental para los adultos mayores porque requieren valorar sus capacidades y características, que objetivamente cambian con el tiempo, ya que las personas mayores suelen encontrarse en situaciones de vulnerabilidad física, social y cultural. Los aspectos más relevantes de la autoestima son comportamientos que promueven la salud, ya sea directamente frente a desafíos y amenazas, o indirectamente al afrontar el estrés. Por lo tanto, mantener y promover la autoestima es principal para responder un bienestar en los adultos mayores para su salud. (Ortiz Arriagada, 2019)

Generalmente, la autoestima tiende a desarrollar hasta alrededor de los sesenta años. Sin embargo, tras la jubilación, suele ocurrir una decadencia en la autovaloración, lo que incrementa el riesgo de padecer trastornos del ánimo como la depresión, el abandono personal y el aislamiento social. Los principios de esta disminución de la autoestima en la vejez incluyen pérdidas relacionadas con la salud, roles sociales, ingresos económicos y apariencia física, siendo factores fundamentales para entender el impacto emocional que sufren los adultos mayores en esta etapa de la vida.

A cierta edad, muchas personas comienzan a asumir el rol cultural de "viejos" y se centran en ceder sitio a las nuevas generaciones, esta conducta puede llevar al abandono personal, lo que agrava la pérdida de autoestima. Existen diversos factores que influyen en cómo los adultos mayores se valoran a sí mismos, conteniendo sus modos de vida, relaciones sociales, atención médica, apoyo psicológico, alimentación, economía y derechos jurídicos. La sensación de inutilidad y el rechazo a sí mismos pueden llevar a la

incapacidad para integrarse a grupos sociales. Por otro lado, se indican que los mayores no necesariamente expresan menor felicidad o satisfacción con la vida en asimilación con los jóvenes, ya que se observa que en la vejez existe una mayor complejidad y riqueza emocional, proponiendo un manejo más adecuado de los afectos y una mayor madurez cordial, lo cual es un aspecto positivo a considerar en el bienestar de los adultos mayores (Marquesini, 2021)

Teorías sobre la autoestima

William James, intentó por primera vez definir la autoestima en su libro Principios de psicología (1890). La autoestima se volvió cada vez más importante en la década de 1890, no solo a partir de la publicación de este libro, sino también por el acontecimiento de la investigación científica. Una gran cantidad de investigaciones psicoeducativas resalta la importancia crítica de la autoestima en el pleno progreso del potencial dispuesto de una persona. La autoestima positiva se considera esencial para vivir una vida plena. James creía que todo el mundo tiene una naturaleza interior que es fundamentalmente biológica, natural, inherente, innata e inmutable, y que expresar esa naturaleza interior es favorable.

Morris Rosenberg, profesor de sociología en la Universidad de Maryland desde 1975, cree que la autoestima es un fenómeno actitudinal establecido por fuerzas sociales y culturales. Rosenberg define la autoestima como "la integridad de los pensamientos y emociones de una persona sobre sí misma". Al mismo tiempo, piensa la autoeficacia y la identificación propia como mecanismos importantes del autoconcepto.

Stanley Coopersmith, pionero en el estudio de la autoestima durante la primera mitad del siglo XX, planteó que la autoestima tiene sus orígenes desde una edad temprana, según él, la autoestima se desarrolla de manera positiva desde la infancia, si el individuo crece en un ambiente de amor y seguridad. A lo largo de la niñez y en la vida adulta, nuestra autoestima se moldea o deteriora a partir de esta base inicial mediante experiencias tanto positivas como negativas (Ricardo, 2020)

Abraham Maslow (1968), un defensor de la psicología humanista, enlazó la autoestima con su teoría de la autorrealización. Maslow indicó una diversidad de necesidades humanas, incluida la autoestima, y marcó que todas las personas tienen una naturaleza característica. Esta naturaleza es notable para alcanzar un alto nivel de madurez, salud y autosatisfacción. Según Maslow, las personas autorrealizadas tienen tanto que instruirse que parecen pertenecer a una especie humana distinta.

Según Brande (1992), la autoestima se posiciona como una necesidad vital para la supervivencia, dado que su carencia puede limitar nuestra habilidad para funcionar efectivamente en la vida, así mismo argumenta que la autoestima no depende de nuestra comprensión consciente, sino que opera de manera inherente en nuestras vidas, que se compone tanto por los factores internos, como nuestras ideas y conductas, así como de factores externos derivados del entorno, incluyendo mensajes verbales y no verbales transmitidos por figuras y la cultura en general. Una autoestima plenamente desarrollada, se experimenta como la confianza en nuestra capacidad para afrontar los desafíos vitales, el derecho a buscar la felicidad, ser respetados, así también, como la dignidad para afirmar nuestras necesidades y principios morales, disfrutar de los logros obtenidos con nuestros esfuerzos, siendo esencial para el funcionamiento diario que moldea profundamente nuestra percepción de nosotros mismos y nuestra interacción con el mundo que nos rodea. Branden en (1995) dijo: "La autoestima plenamente realizada es nuestra experiencia básica de vivir una vida significativa y satisfacer sus demandas" (Marquesini, 2021).

Carl Rogers (1992), el fundador de la psicología humanista, creía que muchas personas tienen problemas porque se abandonan a sí mismas y creen que no son dignas de amor. Rogers creía que todo el mundo tiene un yo único, amable y positivo, pero que este yo a menudo está oculto y no se utiliza. El objetivo más ambicionado del hombre es llegar a ser él mismo. Todo el mundo tiene una naturaleza interior que es fundamentalmente biológica, natural, innata, innata y, en cierto sentido, inmutable, y es más beneficioso descubrirla y cultivarla que suprimirla. Si esta esencia interior sirve como principio superior de la vida, entonces el progreso será saludable. Rogers testificó: "En un positivo sentido, cada persona es una isla en sí mismo, y sólo cuando verdaderamente quiere ser él mismo y está preparado a permitirlo puede construir puentes hacia otras islas" (Villalobos, 2019).

Cooley (1902) y Mead (1934) son destacados en el desarrollo del interaccionismo simbólico, una teoría que postula que las personas rigen sus pensamientos y acciones hacia objetos e individuos en función del significado o valor que perciben en ellos. Estos comportamientos son moldeados, transformados por la interacción social y la influencia recíproca. Ambos teóricos argumentaron que la autoestima no se origina de una percepción interna única, sino que se forma a través de cómo los demás nos tratan y las normas sociales que nuestra sociedad establece para evaluar el éxito y el valor personal (Ricardo, 2020).

Factores que influyen en la autoestima de adultos mayores

Existe muchos factores que pueden afectar la autoestima de los adultos mayores. Algunos de ellos incluyen:

Cambios físicos

Mediante envejecemos, nuestros cuerpos perciben cambios físicos como disminución de la fuerza y movilidad, aparición de arrugas, caída del cabello y variaciones en el peso. Estos cambios pueden conmover la autoimagen y la percepción de competencia, reduciendo la autoestima. Igualmente, las enfermedades crónicas y las condiciones físicas pueden contribuir a una autopercepción negativa y a una menor confianza en uno mismo.

Pérdidas y transiciones

Las pérdidas y cambios en la vida afectan intensamente la autoestima de los adultos mayores. La muerte de seres queridos, como un cónyuge o familiar, puede causar soledad y tristeza, disminuyendo la autoestima. Asimismo, grandes cambios como la jubilación pueden alterar la identidad y el propósito, haciendo que los adultos mayores se sientan menos útiles y valiosos.

Salud mental

La salud mental es importante para la autoestima de los adultos mayores. Problemas como la depresión y la ansiedad que son frecuentes en esta etapa que pueden bajar tu autoestima. La depresión puede hacerte sentir inútil y sin valor, mientras que la ansiedad puede hacer que te inquietes constantemente por el futuro y tu capacidad para confrontar. Es muy significativo que reciban el apoyo que requieren para afrontar estos problemas, ya que una buena salud mental es fundamental para conservar una autoestima positiva (Gómez, 2023)

Componente de la autoestima

Abud y Bórques (1997) consideran la autoestima como un concepto integral que incluye una actitud, un sentimiento y una imagen. Describen tres componentes:

Componente Cognitivo: Se refiere a ideas, creencias y opiniones. Implica el proceso de información y los esquemas manejados para demostrar estímulos del entorno social y prácticas pasadas. Este componente forma la base sobre la cual las personas construyen su identidad y comprensión del mundo.

Componente afectivo: Contiene una evaluación positiva o negativa de cada persona, lo que crea alteraciones favorables o desfavorables, agradables o desagradables. Este componente es esencial para la autoestima emocional y la felicidad personal.

Componente conductual: Consiste en la tensión, la intención y la decisión de desenvolverse, lo que da lugar a una conducta posterior establecida. Esta componente manifiesta cómo las creencias y sentimientos internos se convierten en acciones y decisiones en la vida cotidiana que conmueven las relaciones y las metas personales.

William James, ente el siglo XIX y principios del XX, propuso que nuestra autoestima se basa en cómo nos valoramos, por eso describe en tres componentes básicos de nuestra identidad:

Yo personal: Esta parte cubre la forma en que pensamos, sentimos y nos comportamos. Se refiere a nuestros rasgos de personalidad y cómo estos rasgos se manifiestan en nuestra vida diaria, contiene nuestras creencias, actitudes, emociones y comportamientos que nos hacen únicos.

Yo social: Este aspecto de nuestra identidad tiene que ver con cómo nos ven los demás, esto comprende hacer que los demás examinen nuestras cualidades o defectos y la reputación en nuestro entorno social, reflejando nuestro estatus en las relaciones y comunidades dando forma a nuestra autoimagen.

Yo material: Este componente incluye todos los aspectos tangibles de nuestra identidad, reflejando nuestra conexión con el mundo material y cómo nuestras posesiones y apariencia afectan nuestra autoestima y valor propio (Belmar, 2020).

Dimensiones de autoestima

Autoestima positiva

La autoestima positiva tiene varios efectos beneficiosos sobre nuestra salud y calidad de vida, que se manifiesta en el desarrollo de una personalidad más completa y una percepción de la vida más favorable, con amor propio, capaz de asumir la responsabilidad por sus acciones y sus consecuencias, capacidad de afrontar y superar dificultades personales, afrontando los problemas con una actitud segura. Además, desarrolla la capacidad de comprometerse, evita el miedo a los compromisos, representa un estado óptimo siendo una persona proactivo y productivo, contribuyendo positivamente a la sociedad.

Por tanto, la autoestima positiva es crucial en la vida de una persona, pues a partir de ella se establecen vínculos con quienes nos rodean, todos disfrutamos de la compañía de personas que transmiten seguridad y amor propio, cualidades fácilmente visibles en sus acciones y en la forma en que tratan a los demás (Quiñonez, 2024)

Autoestima negativa

La autoestima negativa, está relacionada con la falta de confianza para afrontar los desafíos de la vida desde una perspectiva positiva, lo que afecta la calidad de vida, esta falta de confianza personal reduce la capacidad de confrontar los problemas y conflictos habituales, evitando el compromiso, las nuevas responsabilidades, privándose de experiencias nueva, ya que enfrentar nuevos desafíos puede llevar a sentirse agobiado por las responsabilidades, limitando el umbral de resistencia ante el estrés y la presión la falta debido a la falta de autoconfianza, manifestándose en actitudes sumisas o agresivas, dificultando la resolución equitativa de conflictos personales.

Según Frankl (1993), sin un sentido de propósito, los adultos mayores a menudo opinan que no tienen metas en la vida, nada que hacer y ninguna razón a la que aspirar. Sin embargo, si una persona se ve a sí misma como insignificante en su entorno, puede sentirse vacía y desesperanzada, lo que puede llevarle a ver la muerte como su única oportunidad de hallar la ejecución personal.

Una autoestima negativa no ayuda a iniciar la creatividad, porque no hay confianza en las propias capacidades, la falta de confianza en uno mismo también puede dificultar el establecimiento de metas y deseos propios (Belmar, 2020)

Niveles de autoestima

Autoestima alta

La alta autoestima se caracteriza por una autoevaluación positiva y realista, por la confianza en las propias capacidades y posibilidades. Según Ventura (2018), esta autoestima alta está definida por factores internos, como la autoaceptación y el reconocimiento de logros, así como por factores externos, como el apoyo y el reconocimiento social. Estos elementos causan la resiliencia emocional, una actitud positiva ante los desafíos y una mayor disposición a asumir riesgos, permitiéndonos confrontar los desafíos de la vida con valor y persistencia. Al mismo tiempo, las personas con alta autoestima suelen tener una actitud optimista y positiva ante la vida.

Autoestima media

La autoestima media se caracteriza por un nivel moderado de autoestima. Las personas con autoestima media experimentan momentos de confianza y seguridad, así como instantes de duda e inseguridad en algunos aspectos de sus vidas. Su autoestima tiende a bajar dependiendo de las situaciones y experiencias que encuentren. Según Ventura (2018) y Ferrer (2014), las personas con una autoestima media son permanentemente autocríticas o no autocríticas y describieron la autoestima media como un nivel intermedio de autoestima. Las personas con una autoestima media tienen una visión neutral de sus capacidades, logros y valor personal, y no piensan que su autoimagen sea demasiado positiva o demasiado negativa. Estas personas aceptan moderadamente quiénes son y reconocen adecuadamente a los desafíos, aunque en ocasiones pueden necesitar un impulso adicional de confianza que les permita mantener el equilibrio emocional y relaciones sanas, ayudando así a un desarrollo agradable de la personalidad.

Autoestima baja

La baja autoestima puede afectar significativamente la vida de una persona, ya que a menudo se declara en constante autocrítica e inseguridad. Las personas con baja autoestima suelen poseer problemas para aceptarse a sí mismas y extienden a ser muy injustas consigo mismas en comparación con los demás. Estos patrones de pensamiento negativos obtienen crear un ciclo contraproducente en el que luchas por crear límites saludables y dependes de la ratificación externa para sentirte bien, las personas con baja autoestima carecen de confianza en sus habilidades y capacidades (Arlet, 2024).

Autoestima y bienestar psicológico

La autoestima y el bienestar psicológico son decisivos para la salud y el estado de ánimo de una persona, determinados como la evaluación positiva o negativa que uno tiene hacia sí mismo basada en sus propias características. Estos aspectos afectan significativamente el ajuste emocional, cognitivo y práctico en todas las etapas de la vida. La autoestima, principalmente en la tercera edad, juega un papel relevante dado que los adultos mayores deben valorar sus características, enfrentándose a cambios físicos, sociales que pueden afectar su aspecto personal e integración social, debido a la valoración de la juventud en la sociedad actual.

La autoestima es un factor que determina la percepción personal, también primordial para la capacidad de afrontar desafíos y manejar el estrés, así mismo, fundamental para conservar y promover la autoestima entre los adultos mayores para certificar niveles apropiados de bienestar y salud. Indagaciones, como las realizadas en Chile por Zavala et al. en 2006, subrayan la relación entre autoestima y funcionamiento social en la vejez, descubriendo que una proporción enorme reporta una autoestima alta, lo que insiste la importancia de defender estos aspectos en la intervención diaria con los adultos mayores de apoyo y cuidado.

La autoestima emerge como un componente psicológico notables en la evaluación de los adultos mayores, requiriendo atención particular y esfuerzos continuos para su fortalecimiento en las prácticas cotidianas específica. Además, la necesidad de exploraciones adicionales adaptadas a las condiciones socioculturales particulares, con el objetivo de comprender mejor los factores que ayudan en la autoestima de los adultos mayores y adaptar las intervenciones efectiva para una vejez saludable y satisfactoria (Salas, 2019)

Bienestar psicológico

(Ruiz, Blanco, 2019) aportan que el bienestar psicológico del adulto mayor están relacionados con múltiples elementos externos y no solo de tipo interno, estos pueden ser la relación familiar e interacción con su entorno, asimismo de los cambios a los que socialmente se encuentran en riesgo, los cuales pueden influir en su calidad de vida, debido al transcurso del envejecimiento, pues este se experimenta como un período continuo, el cual tiene diferentes hechos como la pérdida de un familiar, viudez, amenazas y adaptación a nuevos estados psicosociales y físicos, estos hechos podría indicar cómo el bienestar psicológico de los adultos mayores podría ir en disminución si no se tienen las herramientas correctas para poder confrontar estos hechos de forma positiva.

Ryff en (1989) expone seis dimensiones de bienestar psicológico como:

Auto-aceptación: La auto-aceptación es la característica fundamental del bienestar psicológico, el cual se trata de establecer una actitud positiva hacia uno mismo, siendo necesario reconocer y aceptar todos los aspectos de uno mismo como las fortalezas y las debilidades. Una buena actitud de auto-aceptación nos permite revolver a los retos de la vida con mayor resiliencia, perfeccionar nuestras relaciones interpersonales y aumentar nuestra satisfacción personal.

Dominio del entorno: Se refiere a la capacidad de gestionar y controlar de manera efectiva el entorno en el que uno se encuentra, teniendo la capacidad para seleccionar o establecer situaciones favorables que satisfagan sus necesidades y valores, con una gran influencia en el entorno que puedan adaptarse a diversos contextos y situaciones.

Relaciones positivas con otros: Es importante mantener relaciones sociales estables y de confianza con los demás, las personas que valoran y cultivan relaciones positivas experimentan un sentido de conexión y respaldo social, lo cual contribuye a su bienestar emocional, es importante entender si las personas con las que te relacionas son saludables y elegir lo mejor para tu bienestar psicológico.

Propósito en la vida: Fomentar objetivos claros que se enfoque en la creencia de un propósito ya que las personas están impulsadas por objetivos a largo plazo y sienten que sus esfuerzos y actividades diarias favorecen a algo más significativo, brindándole una sensación de éxito y satisfacción personal, Tener metas bien determinadas nos ayuda a estar enfocados y motivados, proporcionando una dirección clara en nuestra vida.

Crecimiento personal: El deseo de desarrollar competencias para salir adelante y mejorando a lo largo de la vida mediante nuevas experiencias podrá adquirir y ampliar sus propias habilidades. El aprendizaje continuo ofrece varios beneficios, como la autoestima positiva, capacidad para resolver problemas y la apertura a nuevas oportunidades laborales, además, mantenerse actualizado sobre temas importantes y adaptable en un mundo en constante cambio es crucial para el éxito a largo plazo.

Autonomía: Se relaciona con la independencia, la resistencia a la presión social y la regulación del comportamiento, para poder tomar decisiones por sí mismas, valorando su habilidad para ser autosuficientes, su identidad y autenticidad ante las influencias externas.(Palacios, 2021)

Cuando hablamos bienestar psicológico, hablamos de la capacidad de adaptarse al cambio y la flexibilidad para aprender cosas nuevas y vivir un estilo de vida activo y saludable, a medida que envejecemos, también aumentan las posibilidades de desarrollar

trastornos mentales debido a una mala salud emocional, la forma en que se afronte el envejecimiento lo afectará. La calidad de vida humana depende en parte de nuestro bienestar psicológico, las emociones positivas actúan como antídoto contra el estrés, el dolor y la enfermedad. Las personas con una actitud positiva tienden a vivir una vida más sana y a tener una actitud más relajada, permitirse hablar sobre sus sentimientos y validarlos es importante para mantener un buen bienestar psicológico. No hay malos sentimientos, sólo sentimientos que nos hacen conscientes de cómo nos sentimos, qué nos gusta y qué no nos gusta, es importante permitirse llorar cuando sea necesario, reconocer todos los sentimientos y hablar lo que sienten eso es un paso muy esencial para seguir adelante.(Alba González, 2021)

Papalia (2012), psicóloga especializada en desarrollo humano, cree que la vejez, tercera edad o edad adulta tardía, es uno de los momentos más sensibles de la vida que viven las personas adultas mayores porque está definida por varios marcadores evolutivos.

Una persona que pasa por esta etapa no sólo debe darse cuenta de que su estado biológico, físico, intelectual y psicoemocional ya no es el óptimo, en la mayoría de los casos, tienen que dejar de trabajar, por lo que tienen que quedarse en casa y suelen experimentar soledad, un estilo de vida sedentario y una disminución natural de sus habilidades sociales para interactuar con el entorno. Las personas mayores tienen que afrontar una disminución de sus capacidades generales junto con el dolor de muchas veces perder a sus compañeros de y de sus actividades laborales, todas ellas relacionadas con la resistencia natural al cambio, y adoptar nuevas rutinas. (Hernández Vergel, 2021)

Goleman (1995) define las emociones como impulsos para actuar, así el bienestar en un estado emocional determina la disposición emocional para atravesar el proceso vital y, más importante aún, determina la respuesta humana ante la adversidad o habilidades naturales complejas. En las personas mayores, la salud emocional tiene rasgos y características especiales, porque la tercera edad es la etapa donde las emociones cambian según varios determinantes del bienestar, los factores por los que cambian incluyen tanto los factores humanos internos incluidos valores, temperamento, cultura, educación, experiencia de vida, como todos los factores externos que afectan la armonía y la interacción con el medio ambiente. Las emociones se adaptan al entorno, no son ni buenas ni malas, son señales y mensajes sobre las cosas que nos rodean y sobre nosotros mismos, positiva o negativa es la valoración que hacen las personas de lo que han experimentado y de los sentimientos asociados con esta experiencia. Si tenemos una autoestima positiva

o un bienestar psicológico y emocional positiva, esto se refleja en la capacidad de las personas mayores para reducir la depresión, lo que a su vez reduce la tristeza. (Ramírez Leal, 2021)

Se cree que la concientización y los esfuerzos para enfatizar la importancia de las personas mayores en la sociedad y la conveniencia de crear condiciones de vida decentes y saludables garantizan que se conviertan en personas activas, satisfechas y productivas que envejecen fuera de las condiciones naturales.

Enfoques del bienestar psicológico en adultos mayores

El bienestar psicológico en el adulto mayor relata el estado personal de estar feliz, satisfecho y estar en paz consigo mismo y con su entorno. Según (Gonzales, 2021) constan varios enfoques que pueden intervenir en el bienestar psicológico en adultos mayores, y son los siguiente:

Una relación interpersonal satisfactoria: Construir una relación cercana y satisfactoria con amigos, familiares y parejas pueden ser factores importantes en la salud mental, las relaciones con amigos o familiares son muy importantes ya que pueden reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud mental, tener varias personas a tu alrededor confiables puede ayudar a las personas a enfrentar los desafíos de la vida con mayor facilidad y a disfrutar de momentos de alegría compartida. Es muy interesante saber que la calidad en amigos es más importante que la cantidad, tener pocas relaciones significativas puede ser más beneficioso que tener muchas relaciones superficiales.

Autocuidado: Este factor incluye hábitos saludables como la actividad física regular, dormir lo suficiente, comer sano también se incluye meditación, relajación y otras técnicas para manejar el estrés de manera positiva, la actividad física regular no solo mejora la salud física, sino que también tiene un impacto específico en la salud mental. El ejercicio libera endorfinas, que son hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés, además, mantenerse activo puede aumentar la energía, mejorar la calidad del sueño.

Aceptar la adversidad: La vida es impredecible y puede haber momentos dolorosos, sin embargo, se puede mejorar la aceptación de la adversidad y el aprendizaje de las emociones negativas, esto ayudara a mejorar el bienestar psicológico. Aceptar la adversidad y asimilar las emociones negativas no es resignarse a una vida de sufrimiento, sino es desarrollar la capacidad de enfrentarse a las tormentas emocionales con mayor sabiduría al momento de hacerlo, no solo mejora el bienestar psicológico, sino que

también se fortalece el carácter y la capacidad para disfrutar de los aspectos positivos de la vida.

El sentido y el significado del propósito: El significado de la vida puede ser un factor importante en el bienestar psicológico para esto se puede incluir trabajo voluntario, trabajo significativo o actividades con un propósito personal esto ayudara al adulto mayor esta con su mente ocupada en lo que le gusta.

Apoyo profesional: En algunos casos, puede ser necesario buscar apoyo profesional, la terapia y otros tratamientos pueden resolver eficazmente los problemas de salud ya sea ansiedad, depresión y estrés, buscar apoyo profesional es un paso valiente y crucial para el bienestar mental, los profesionales de la salud mental están capacitados para proporcionar herramientas y técnicas específicas que pueden ayudar a las personas a entender y manejar sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Bienestar espiritual: Es una oportunidad para encontrar significado y propósito en la vida. Se caracteriza por la armonía interior y la alegría. (Damaris Enid García Espinoza- Andrea Dhamar Chanchay-Gualoto, 2023)

Cuidado del bienestar psicológico en adultos mayores

(Quintero, 2021) El bienestar psicológico en las personas adultas mayores, es un estado en el que una persona se siente satisfecha, contenta y segura de sí misma y de sus interacciones con su entorno. Los últimos años de vida de una persona mayor pueden ser difícil debido a las pérdidas, las amenazas y la adaptación a nuevas condiciones psicosociales y físicas, que pueden limitar la calidad de vida y cambiar la autoimagen, a pesar de estas dificultades, los adultos mayores se adaptan a estos cambios, reconsiderando sus metas y desafíos a la luz de nuevas oportunidades sociales, psicológicas y físicas. El cuidado de las personas mayores requiere una interacción constante con el individuo. También le permite interactuar con otras personas y aspectos del entorno. Existe la necesidad de que los adultos mayores tengan fácil acceso a una red de apoyo sólida a través de la cual puedan mejorar sus habilidades y promover el bienestar psicológico participando en actividades diarias.

(Gimenez, 2023) El bienestar psicológico en los adultos mayores se refiere al equilibrio y bienestar en los sentimientos, pensamientos y relaciones. El cuidado del bienestar psicológico implica tomar medidas para promover un estado emocional positivo y brindar herramientas para prevenir o resolver los problemas emocionales que puedan surgir. Comprender cómo debemos tratar y gestionar el bienestar psicológico de nuestros mayores nos dará la base para ayudarlos, es importante tratar con ellos con calma y

paciencia, descubrir por qué se sienten así y poder solucionarlo, entender que no es personal si ellos tienen un mal comportamiento, escucharlos activamente, mostrar empatía y no estar en su contra.

También (Gimenez, 2023) menciona un listado de consejos para cuidar el bienestar psicológico del adulto mayor.

1. Hablar con regularidad y mostrar interés a esas conversaciones.
2. Escuchar con empatía y mostrar paciencia a sus sentimientos e inquietudes.
3. Ayudarlo a mantenerlo activo en la sociedad para que interactúe con familiares y amigos.
4. Motivarlos a participar en actividades que ellos puedan realizar y que le guste.
5. Establecer y respetar los horarios de comidas, descansos y de actividades que le den seguridad.
6. Asegurarse que su entorno sea seguro y de acuerdo a sus capacidades.
7. Permitir que realicen actividades diarias solos, para mantener su autoestima y sentido de logro.
8. Ofrece tu apoyo cuando los adultos mayores los necesiten.
9. Fomentar actividades físicas que los ayude a mejorar el estado de ánimo.
10. Si nota signos de ansiedad o depresión ayudarlos a buscar un profesional de la salud.

Salud mental y su impacto en el bienestar psicológico del adulto mayor

(Canchari Flores, 2019) La salud mental es un concepto nacido en Estados Unidos en los años ochenta. Empieza a investigar este tema, hace unos 50 años, la psicóloga Carol Ryff era una de las más grandes psicólogas, cree que este tema es importante para un desarrollo humano agradable.

(Núñez, 2021) Señala que el bienestar psicológico es un componente crucial en la vida humana, para que las personas puedan tener una salud mental agradable y así obtener un desarrollo adecuado en lo intrapersonal e interpersonalmente.

(Parra, 2022) Hablar de la salud mental de las personas mayores es hablar de la etapa de riesgo de influencias psicológicas, biológicas y sociales, por lo que los adultos mayores muchas veces tienen una capacidad limitada para vivir de forma independiente debido a las dificultades del envejecimiento, enfermedades crónicas y limitaciones físicas.

La salud mental y el bienestar psicológico son fundamentales para la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás y

disfrutar de la vida. El impacto que tiene la salud mental en el bienestar psicológico permite a las personas adultas mayores afrontar los momentos estresantes de la vida, desarrollar todas sus habilidades, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de la sociedad. (Cristóbal Muñoz - Doris Cardona, 2022)

(Pérez, 2023) Dice que el proceso de envejecimiento implica cambios complejos en cinco aspectos y estos son:

salud metabólica y fisiológica, función física, función cognitiva, bienestar psicológico y bienestar social, estos cambios no se producen en un orden concreto, sino que pueden ocurrir en cualquier momento del proceso de envejecimiento.

Modelos del bienestar psicológicos

Los modelos de bienestar psicológico son teorías y aplicación de factores relacionados con el bienestar humano. Por tanto, estos modelos permiten comprender qué factores influyen en el bienestar de las personas para conceptualizarlos y promoverlos. promoverlos. (Martinez, 2019)

Las siete dimensiones del bienestar fueron propuestas en 1976 por el Dr. William Hettler, cofundador del Instituto Nacionales de Salud, como enfoque holístico del bienestar.

Física: La dimensión física consta de todo lo que ayuda a mantener nuestro cuerpo funcionando bien, cuidar nuestras dimensiones físicas significa mover nuestro cuerpo con regularidad, incluyendo ejercicio diario adaptado al cuerpo humano a la movilidad también mantenernos hidratados, comer sano y consumir suficiente comida saludable.

Emocional: Mantenerse emocionalmente saludable requiere reconocer las emociones cuando surgen, honrarlas como parte de quiénes somos y luego lidiar con ellas. Para desarrollar la salud emocional es importante hablar de los sentimientos y no reprimirlos.

Intelectual: En esta dimensión, debemos seguir aprendiendo y pensando las cosas desde nuevas perspectivas. Esto implica acoger una mentalidad de crecimiento duradero, estar abiertos a nuevas experiencias y conocimientos, ser flexibles para adaptarnos a los cambios

Espiritual: Podemos desarrollar esta dimensión a través de la reflexión, paseos por su entorno, atención plena, técnicas de respiración, fe y más.

Medio Ambiente: La dimensión medioambiental significa entender el consumo de nuestros bienes y cómo tratamos el medio ambiente.

Social: La dimensión social implica conectar con los demás de forma sana y equilibrada. Esto podría incluir enviar mensajes de texto a un amigo o familiar, salir a caminar con colegas a la hora del almuerzo o unirse a un grupo comunitario, también puede incluir cierta distancia entre usted y aquellos con quienes tiene relaciones dolorosas o no saludables.

Ocupacional: Esta dimensión evalúa nuestra contribución al lugar de trabajo, nos anima a buscar la satisfacción en el trabajo, luchar por un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Modelo PERMA de Seligman

El modelo PERMA es un modelo de comportamiento psicológico nacido de la teoría del psicólogo y autor estadounidense Martin Seligman. En 1998, Seligman se convirtió en presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología y desempeñó un papel clave en la redefinición de las enfermedades mentales. Su enfoque representó una revolución que tuvo un impacto significativo en el concepto de salud mental. La visión del experto se centra en la motivación y la alegría que puede aportar la vida.

(López, 2012) El modelo PERMA nos invita a pensar en lo que debemos hacer para prosperar y ser felices, incluye cinco elementos esenciales necesarios para experimentar una felicidad y bienestar continuo.

Positive emotions (emociones positivas): Esto se refleja en la cantidad de emociones positivas que sentimos y evocamos durante el día. Cuanto mayor sea el número asociado a emociones negativas, mayor será nuestra felicidad.

Engagement (compromiso con la tarea): Se refiere a la capacidad de participar activamente en las actividades diarias. En pocas palabras, se refiere a la capacidad de comprometernos con lo que hacemos. Este factor está relacionado con lo que el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi define como "flow", un estado mental en el que las personas están completamente inmersas en lo que están haciendo, sintiéndose llenas de energía, comprometidas y capaces de completar con éxito una tarea y disfrutarla.

Positive Relationships (relaciones): Cuantas más relaciones tengamos, más amigos, conocidos, más redes sociales, mayor será nuestra felicidad. Los humanos son seres sociales y necesitan relaciones para mejorar su bienestar.

Meaning (significado): Se refiere al desarrollo del significado de la vida y de metas de uno mismo. Creer que el propósito de nuestra existencia es pertenecer, servir o ser útil a algo mayor que nosotros mismos puede ayudar a incrementar nuestro nivel de felicidad.

Accomplishment (logro): Se enfoca en establecer metas que nos motiven, metas desafiantes que nos animen a mejorar y a tener un desarrollo personal positivo.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación

Tipo de investigación:

Para el presente proyecto se realizará la investigación descriptiva, Por su parte (Sampieri, 2018), define la investigación descriptiva como aquella con la capacidad de seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detalla de las partes, categorías o clases de dicho objeto.

Diseño no experimental:

Según (Sampieri, 2018) el diseño no experimental de es un plan de investigación de tipo transversal que nos ayudara para obtener la información necesaria de manera sistemática, sin manipular las variables sobre sucesos que ocurren de manera natural en el momento para posteriormente analizarlas y es transversal porque son datos que se recolectan en el momento en un tiempo específico.

Enfoque Mixto:

En la presente investigación se utilizó un enfoque de investigación mixto, (Sampieri, 2018) lo define como un método que integra elementos tanto de métodos cualitativos como cuantitativos, el objetivo de este enfoque es utilizar las fortalezas de ambos enfoques y minimizar las debilidades, proporcionando así una comprensión más amplia y profunda de la población d estudio, Sampieri destaca que esta combinación proporciona una excelente flexibilidad y una visión más completa que enriquece la calidad y precisión de los resultados de la investigación científica.

3.2. Operaciones de las Variables

Tabla # 1 Operaciones de las variables

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VARIABLE INDEPENDIENTE Autoestima	La autoestima es la apreciación que tenemos sobre nosotros mismo, siendo un papel crucial en varios aspectos de nuestra vida, que influye en nuestra calidad de vida, relaciones interpersonales y capacidad para confrontar desafíos y metas (Guerri, 2024)	Autoestima positiva Autoestima negativa	- Autoconfianza - Satisfacción personal - Autodesprecio - Devaluación personal	• Escala de autoestima de Rosenberg
VARIABLE DEPENDIENTE Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico se refiere al equilibrio entre los estados físicos y mentales es la nuestra interpretación de quiénes somos, qué hacemos y qué sucederá en nuestras vidas. Estas interpretaciones están influenciadas por el lenguaje, la cultura y las personas que te rodean. (Pérez L. P., s.f.)	Autonomía Aceptación Calidad de vida	- Independencia - Autocontrol - Salud emocional	• Escala de bienestar psicológico de Ryff • Entrevista Estructurada

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Según Hernández Sampieri, una población se define como el conjunto completo de casos que cumplen con ciertas especificaciones, este conjunto representa el fenómeno bajo estudio, donde todos los elementos comparten una característica común que es objeto de investigación y que genera los datos necesarios para el estudio, en términos generales, la población se refiere al universo o conjunto total de elementos sobre los cuales se realiza una investigación o estudio.

Balestrini (2019) describe la población como cualquier grupo de elementos que deseamos investigar para conocer sus características, o algunas de ellas, y para el cual las conclusiones obtenidas de la investigación serían aplicables y válidas este enfoque resalta la importancia de la relevancia y aplicabilidad de los resultados de la investigación.

Arias (2021) define la población como un grupo de elementos, ya sea finito o infinito, que comparten características comunes y sobre los cuales las conclusiones de la investigación serán aplicables y generalizables, esta definición subraya la capacidad de generalización de los resultados obtenidos a partir del estudio de la población.

Hernández y colaboradores (2019) también definen la población como el conjunto completo de casos que cumplen con ciertas especificaciones, esto implica que abarca a todos los individuos que poseen las características necesarias para participar en el estudio que se desea realizar, dentro de los criterios establecidos para su inclusión, esta perspectiva enfatiza la importancia de la delimitación clara de los límites de la población de estudio para asegurar la validez y representatividad de los hallazgos obtenidos.

Constando la presente investigación con una población de 75 personas adultas mayores que asisten al Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte.

3.3.2. Muestra

Según Sampieri (2018) en su obra metodología de la investigación, nos dice que la muestra establece un subconjunto específico de una población seleccionada, para llevar a cabo un estudio o análisis científicos, siendo fundamental para entender que la muestra debe representar de manera determinada de toda la población, mediante este proceso de selección es fundamental para alcanzar conclusiones que puedan difundir al conjunto total de la población. También nos indican la importancia de un proceso de selección cuidadoso que asegure la adecuada representatividad del subgrupo respecto a la población

completa para obtener resultados significativos y aplicables, considerando la precisión deseada y la variabilidad de la población.

Nuestra investigación consta con una muestra censal debido a que se refiere a una técnica que se estudia y se recolecta información de toda la población de investigación consistiendo en la selección de toda la población adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado pertenecientes a la parroquia Ricaurte del cantón Catarama, proporcionando una visión más completa y absoluta de la población estudiada considerándose una población manejable, la cual está constituida por 30 Mujeres y 45 Hombre entre edades de 65 a 89 años (Ramirez, 2022).

3.4. Técnicas e instrumentos de medición

3.4.1. Técnicas

Las técnicas de investigación son procedimientos que se empleara al comenzar el estudio propuesto, estas técnicas nos ayudaran a recoger, explorar y mostrar la información de esta forma se lograra adquirir nuevos conocimientos, siendo un sistema sistemático que se aplican para alcanzar un objetivo establecido. La aplicación de las técnicas empleadas serán la entrevista estructurada y las escalas psicométricas.

La entrevista brindara la oportunidad de establecer una comunicación directa con la tecnóloga a cargo de los adultos mayores con el fin de obtener información detallada. Se trata de técnicas psicométricas concebidas con el propósito de evaluar variables psicológicas como la autoestima y el bienestar psicológico. Cada una de estas técnicas ofrece una perspectiva única y apoya a una comprensión integral del fenómeno de investigación (Unemi, 2019)

3.4.2. Instrumentos

Un instrumento es una herramienta concebida para recolectar, evaluar y examinar datos relevantes de una población específica para un tema de estudio determinado (Aries, 2020)

Entrevista estructurada

Una entrevista estructurada se define como un instrumento de investigación que es muy rigurosa en su funcionamiento y deja espacio para que los colaboradores involucrados capturen y analicen los resultados, también se designa entrevista estandarizada y afilia con el enfoque cuantitativo, las preguntas de la entrevista están establecidas según el tema requerido. Las entrevistas estructuradas se utilizan a menudo en estudios de investigación con el objetivo de defender la coherencia a la hora de la entrevista. Se insertaron 5 preguntas abiertas para comprender y obtener más detalles sobre la entrevista (Ortega, 2022)

Escala de Autoestima de Rosenberg

La Escala de Autoestima de Rosenberg fue creada por Morris Rosenberg en el año de 1965, siendo un instrumento psicológico utilizado para medir la autoestima debido a su rapidez de administración, constando de solo 10 ítems, y su alta fiabilidad y validez. Cada ítem es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo, con la mitad de las frases formuladas de manera positiva y la otra mitad de manera negativa. Los ítems se puntúan de 1 a 4 según el grado de caracterización de la persona con la afirmación, donde 1 indica estar muy de acuerdo y 4 estar muy en desacuerdo. Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems negativos (3, 5, 8, 9 y 10) se puntúan en sentido inverso.

- Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja
- Una puntuación entre 15 y 25 muestra una autoestima normal
- Una puntuación de 30 es la mayor puntuación posible, mostrando una autoestima alta
- La escala de Rosenberg ha sido validada en hombres y mujeres de todas las edades y ha sido utilizada en estudios transculturales en más de 50 países (Torres, 2019).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Escala de Bienestar Psicológico creada por Carol Ryff (1989) siendo objeto de medición por numerosos investigadores, es una de las escalas más conocidas y validadas la de Bienestar Psicológico de Ryff, que conceptualiza este constructo en seis dimensiones:

1. Autoaceptación
2. Dominio del entorno
3. Relaciones positivas
4. Crecimiento personal

5. Autonomía
6. Propósito en la vida.

Constando de 39 ítems, a los cuales los participantes responden utilizando un formato de respuesta con puntuaciones que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo), lo que suma un total máximo de 234 puntos.

Puntuaciones superiores a 176 indican un BP elevado

Entre 141 y 175 puntos un BP alto

Entre 117 y 140 puntos un BP moderado

Puntuaciones inferiores a 116 puntos reflejan un BP bajo.

Además del puntaje global, es posible realizar estudio en cada dimensión para valorar la superioridad de los afectos positivos sobre los negativos, dado que el bienestar psicológico es un constructo multidimensional que abarca varios aspectos emocionales y cognitivos.

El factor Autoaceptación está conformado por 6 ítems, al igual que los factores Control de las situaciones, Relaciones positivas y Propósito de la vida, mientras que el factor Crecimiento personal consta de 7 ítems y el de Autonomía de 8 ítems (Santos, 2018).

3.4.3. Procesamiento de datos

Para el procesamiento de datos estadísticos de la aplicación de las escalas psicométricas de autoestima de Rosenberg y bienestar psicológico de Ryff, se realizó un procedimiento de validación y tabulación de las puntuaciones obtenidas a través del software Microsoft Excel.

Esto consintió enseñar las medidas a un selecto control de calidad mediante correcciones de instrumento, así como proceder al análisis descriptivo-no experimental resultados. Conforme a las instrucciones técnicas propias de la operacionalización y análisis cuantitativo, este reglamentado manejo precedente de la indagación recolectada facilitó el diseño de tablas y gráficos de programación numérico aptos para la contrastación inferencial de la hipótesis planteada.

Tabla # 2 Población y muestra

Población	Muestra	Porcentaje
75	75	100%

Tabla # 3 Datos personales de los evaluados

Edad	Genero	Evaluados	Porcentaje
65 - 89	Femenino	30	40%
65 - 89	Masculino	45	60%
Total Σ		75	100%

Nota: Datos personales de los adultos mayores

Basado en los datos proporcionados, el análisis revela que el género femenino representa el 40% de la población de adultos mayores, por otro lado, el género masculino constituye el 60% de adultos mayores, es importante considerar estas diferencias de género al abordar el tema de la autoestima y el bienestar psicológico en los adultos mayores, ya que pueden influir en las experiencias y desafíos a los que se enfrentan.

Escala de Autoestima de Rosenberg

Tabla # 4 Escala de Autoestima de Rosenberg

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima Alta	36	48%
Autoestima Media	39	52%
Autoestima Baja	0	0%
Total Σ	75	100%

Nota: Datos de los adultos mayores de la Escala de Autoestima de Rosenberg

Con respecto a este instrumento, aplicado a los 75 adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte, se indica que la población, en los datos obtenidos, los resultados muestran que el 48% de los adultos mayores tienen una autoestima alta, porque los adultos mayores se aceptan y se valoran como son, lo cual se considera positiva ya que es percepción equilibrada de uno mismo, así mismo se puede observar que la mayoría tiene una autoestima media con un 52%, siendo la inestabilidad que presenta entre sentirse confiada y sentirse segura. Por último, no se identifican adultos mayores con autoestima bajo con un 0%, lo cual se considera positivo, dentro de la población adulta mayor.

Escala De Bienestar Psicológico de Ryff

1 dimensión

Tabla # 5 Autoaceptación

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
BP Elevado	0	0%
BP Alto	22	29%
BP Moderado	30	40%
BP Bajo	23	31%
Total	75	100%

Fuente: Test aplicado a la población de adultos mayores
Elaborado por: Buendía y Sánchez en el año 2024

A través de los datos recopilados de los 75 adultos mayores evaluados, de la primera dimensión ninguno alcanzó el bp elevado de autoaceptación con un 0%, lo que significa que no tienen una satisfacción positiva consigo mismo, pero si existe un 29% de los participantes que mostraron tener un bp alto aceptándose así mismo, reconociendo cada una de sus facetas, mientras que el 40% mostró un bp moderado reconociendo sus debilidades y fortalezas y el 31% restante obtuvo un bp bajo teniendo grandes dificultades de autoaceptación.

2 dimensión

Tabla # 6 Crecimiento personal

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
BP Elevado	0	0%
BP Alto	17	23%
BP Moderado	28	37%
BP Bajo	30	40%
Total	75	100%

Fuente: Test aplicado a la población de adultos mayores
Elaborado por: Buendía y Sánchez en el año 2024

De acuerdo con los hallazgos de la evaluación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en la dimensión de crecimiento personal, se pudo evidenciar que existe un 0% con un bp elevado de la población adultos mayores lo que se considera que no ha experimentado un crecimiento personal como tal, pero se encontró que el 23% de los participantes tienen un bp alto de crecimiento personal siendo significativo dentro de la población ya que están en constante crecimiento en diversos aspectos de su vida, continuado por un 37% con un bp moderado con un crecimiento apropiado de una manera no tan constante como los que tienen un bp alto y por último, existe un 40% con un bp bajo dentro de la población afectando significativamente el crecimiento personal

3 dimensión

Tabla # 7 Dominio del entorno

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
BP Elevado	0	0%
BP Alto	7	9%
BP Moderado	25	33%
BP Bajo	43	58%
Total	75	100%

Fuente: Test aplicado a la población de adultos mayores
Elaborado por: Buendía y Sánchez en el año 2024

En base a los datos obtenidos de la tercera dimensión dominio de entorno de la escala de bienestar psicológico de Ryff, se evidencia mediante los datos conseguidos de los 75 adultos mayores evaluados se obtuvo que existe un 0% que tienen un bp elevado sintiendo incapaz de manejar desafíos de la vida, mientras que se logró obtener un 9% de los participantes con el bp alto asumido un buen control y dominio del entorno, seguido por un 33% con un bp moderado alcanzando revolver ciertos desafíos de eficacia y confianza, por último existe un 58% con un bp bajo, percibiéndose menos competente en los desafíos que se presentan en la vida.

4 dimensión

Tabla # 8 Relaciones positivas

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
BP Elevado	0	0%
BP Alto	6	8%
BP Moderado	29	39%
BP Bajo	40	53%
Total	75	100%

Fuente: Test aplicado a la población de adultos mayores
Elaborado por: Buendía y Sánchez en el año 2024

Al analizar los datos en la tabla de la dimensión 4, relaciones positivas de la escala bienestar psicológico de Ryff se encontró que ninguno consta con un bp elevado con un 0% significando que los adultos mayores tienen problemas de relación interpersonal, mientras tanto el 8% de los participantes demostró un bp alto en relaciones positivas, lo que significa que pocos adultos mayores confían muy poco en los demás lo que genera no tener a quien contarles sus problemas y estar en constante soledad, seguido por un 39% con un bp moderado tienen una relación saludable con las demás personas y tienen habilidades de comunicación y un 53% con un bp bajo puede contribuir a sentimientos de soledad y tienen dificultad para establecer relaciones de confianza con las demás personas de su entorno .

5 dimensión

Tabla # 9 Autonomía

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
BP Elevado	0	0%
BP Alto	6	8%
BP Moderado	22	29%
BP Bajo	47	63%
Total	75	100%

Fuente: Test aplicado a la población de adultos mayores
Elaborado por: Buendía y Sánchez en el año 2024

Según los datos obtenidos en la dimensión 5, autonomía de la escala bienestar psicológico de Ryff se descubrió que ninguno de la población evaluada alcanzó el bp elevado dentro de la autonomía con el 0%, lo que significa que los adultos mayores no tienen la capacidad de resistir la presión de la sociedad y mantener su criterio propio, durante que el 8% de los participantes demostró un bp alto, lo que significa que pocos adultos mayores se sienten capaz de seguir tomando decisiones por si solos y de sentirse satisfechos de los logros que han alcanzado en la vida, seguido por un 29% con un bp moderado los adultos mayores tienen la capacidad de pensar y opinar pero están en constantes cambios por opiniones de las demás personas y un 63% con un bp bajo se relaciona con la falta de ánimo y de interés en la vida, depende mucho de las valoraciones positivas de las personas sobre ellos.

6 dimensión

Tabla # 10 Propósito de la vida

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
BP Elevado	0	0%
BP Alto	13	17%
BP Moderado	21	28%
BP Bajo	41	55%
Total	75	100%

Fuente: Test aplicado a la población de adultos mayores
Elaborado por: Buendía y Sánchez en el año 2024

Según los datos obtenidos en la dimensión 6, propósito de la vida se encontró que ninguno de los 75 adultos mayores evaluados alcanzó el bp elevado con un 0%, lo que significa que no tienen metas claras ni propósitos para la vida también se observó que el 17% de los participantes demostró un bp alto en propósito de vida, lo que significa que le encuentran sentido a su vida teniendo una dirección claro y con propósitos en seguir alcanzando sus metas, seguido por un 28% con un bp moderado son personas que no tienen muy claras sus metas sin embargo luchan para encontrar un sentido positivo a su vida con mucha responsabilidad y un 55% con un bp bajo adultos mayores descontentos, desmotivados con la situación que están viviendo en la actualidad, carecen de objetivos y de metas claras.

Entrevista Estructurada

¿Cuál era la percepción inicial de los adultos mayores respecto a su autoestima y bienestar psicológico al llegar al programa del GAD parroquial? ¿Qué aspectos crees que influyeron en esta percepción inicial?

La entrevista nos mencionó que los adultos mayores asistieron al programa del GAD parroquial con una autoestima reprimida, debido a experiencias de abandono, alejamiento, falta de cariño y reconocimiento en la sociedad, lo que perturbaba su bienestar psicológico, para evaluar su salud mental, se empleó la ficha técnica de depresión de Yesavage, según la norma técnica del MIES, los resultados establecían las acciones a seguir, si se descubría depresión, se derivaban a un psicólogo en coordinación con el MSP; si no, se establecían temas para charlas de salud mental, agilidades sociales y participativas, ejercicios psicológicos para mejorar la autoestima y percepción personales, actividades de diversión mejorando totalmente su calidad de vida

¿Cómo cree usted que estos programas han influido en la autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores?

La entrevistada indicó que ha influido de manera positiva porque cuando no existían estos programas, ellos no tenían una vida sedentaria en todo los sentidos tanto físico como psicológico, estaban en su casa sin hacer nada, porque la familia cree que el adulto mayor por ser de una edad avanzada no tiene que hacer nada, en estos programas ayudamos en que el adulto mayor eleve su autoestima y se crea capaz de realizar por lo menos las actividades básicas de la vida diaria que puedan ser independientes para poder tomar decisiones porque muchas veces en la casa creen que los adultos mayores ya no pueden tomar decisiones por sí solo, pero mientras ellos tengan una buena salud mental, pueden tomar decisiones, mediante estos programas su autoestima se eleva y obviamente su bienestar psicológico y mental porque aquí también se dan talleres de salud mental donde ellos puedan aprender a cuidar su psiquis y poder tener un estilo de vida saludable.

¿Qué actividades realiza usted a los adultos mayores para que mantengan un buen bienestar psicológico?

Se realizan actividades con salud preventiva la cual consiste en talleres de salud mental, para poder enseñarle a los adultos mayores porque es importante tener un buen bienestar ya que en muchas ocasiones piensas que tienen que vivir hasta que ya fallezcan y no creen que el bienestar y tener una mente activa es malo a su edad, mediante estas prevenciones de talleres que se realizan con ellos psicológicamente puedan descargar todas sus emociones puesto que nos basamos en eso, en el estado de ánimo, en la

autoestima. Así mismos estas actividades ayuda a los hombres ya que creen que por ser hombres no pueden expresarse libremente por eso nos enfocamos en que ellos puedan desahogar esos problemas o complicaciones que tengan en su salud mental.

¿Cómo valora la atención médica y psicológica que reciben los adultos mayores?

Nosotros hacemos convenio institucional con el MSP, ellos vienen a realizar la atención medica mensual, no viene un psicólogo porque en el subcentro no hay psicólogos, en caso del que medico evalué qué el adulto mayor necesite atención psicológica se lo deriva, ya sea al hospital de aquí mismo de la parroquia o un subcentro más cercano, hasta el día de hoy no se ha tenido tal inconveniente de que alguien necesite una atención psicológica urgente pero si se necesita una atención psicológica breve o leve, dentro de la unidad parroquial hay tres psicólogos en proyectos y ellos están dispuesto a ayudar al adulto mayor.

¿Qué cambios le gustaría ver en los programas actuales para mejorar la autoestima y bienestar psicológico?

Hasta ahora está bien el programa, porque primero nos capacitan para dar estos talleres, para luego realizar las actividades, que ayude al bienestar psicológico del adulto mayor, pero si me gustaría que incrementaran talleres recreacionales en una parte como paseos, llevarlos hacer un picnic que sea tipo campo, a un rio, también actividades de yoga, de relajación, sería muy bueno porque a todos nos relaja estar en un ambiente tranquilo lleno de paz y que más que la naturaleza que lo brinda.

3.5. Aspectos éticos

La ética se refiere a los principios y valores decentes que gobiernan el trabajo, ayudan a garantizar que la indagación se lleve a cabo de carácter responsable, con moralidad y sin afectar a los adultos mayores ni a la corporación en general.

Los aspectos éticos son muy importantes en la investigación, por varias razones cruciales:

- Respeto a los participantes
- Cumplimiento de normas
- Responsabilidad social
- Desarrollo profesional
- Consentimiento informado
- Validez científica

Los aspectos éticos son primordiales para certificar la validez, la integridad y la responsabilidad de la exploración, así como para resguardar los derechos y el bienestar de los adultos mayores (Franco, 2022).

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados

El presente proyecto de investigación está diseñado con una metodología de tipo descriptiva con un diseño no experimental tipo transversal y con un enfoque mixto, que tiene como muestra 75 adultos mayores pertenecientes al Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte, para poder recabar información de forma directa y precisa se aplicó una entrevista semiestructurada con un conjunto de preguntas abiertas a la tecnóloga encargada de la población de estudio, posteriormente se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff en los adultos mayores para identificar y certificar que niveles de bienestar psicólogo tienen las personas de tercera edad, también, se manejó la escala de autoestima de Rosenberg para identificar el nivel de autoestima que presentan los adultos mayores de 65 años hasta 89 años.

Resultados de las 5 preguntas aplicadas en la entrevista semiestructurada

Al iniciar su participación en el programa del GAD parroquial, los adultos mayores mostraban una autoestima baja, esta percepción inicial estaba marcada por experiencias de abandono, alejamiento, frustración, falta de cariño, y reconocimiento, lo que perturbaba su bienestar psicológico, por ende se establecían charlas de salud mental, actividades de agilidad social y participativa, así como ejercicios psicológicos dirigidos a mejorar la autoestima y la percepción personal, buscando mediante estas intervenciones mejorar sustancialmente su calidad de vida.

Posteriormente la entrevistada destacó el efecto positivo de los programas en la autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores, antes de la existencia de estos programas, muchos adultos mayores llevaban una vida sedentaria, tanto física como mentalmente, limitándose a permanecer en casa sin realizar actividades significativas, debido, a la percepción de sus familiares de que, a su avanzada edad, no necesitaban hacer nada. A través del programa, los adultos mayores han aprendido a valorarse más, desarrollando habilidades para realizar actividades diarias de forma independiente y tomar decisiones por sí mismos, la participación en talleres de salud mental dentro del programa también ha contribuido a mejorar su bienestar psicológico y emocional, permitiéndoles mantener una mente activa y saludable.

Asimismo, se realizan actividades dentro del programa que incluyen talleres de salud mental con un enfoque preventivo, estos buscan enseñar a los adultos mayores la

importancia de mantener un buen bienestar psicológico, desafiando la creencia de que, por su edad, ya no pueden disfrutar de una mente activa y saludable, mediante estas actividades, se les ayuda a expresar y descargar sus emociones, lo que es crucial para su estado de ánimo y autoestima. Teniendo como objetivo que ellos también puedan desahogarse y enfrentar cualquier problema o complicación en su salud mental ya que a su edad no tienen la misma energía, ritmo y edad, lo cual juega un papel muy desafiante para su bienestar, en consecuencia, se enfatiza que se necesita ayuda profesional en gerontología y psicología para poder tener una vejez llena de resiliencia y estabilidad.

También se mencionó que el GAD parroquial tiene un convenio con el MSP para ofrecer atención médica mensual a los adultos mayores, hasta la fecha, no se han presentado casos que requieran atención psicológica urgente, pero sí se han ofrecido intervenciones psicológicas breves o leves cuando ha sido necesario.

Aunque la entrevistada valoró positivamente el programa actual, sugirió incrementar las actividades recreacionales, proponiendo incluir paseos, picnics en la naturaleza, actividades de yoga y relajación, ya que considera que estar en un ambiente tranquilo y en contacto con la naturaleza podría ser muy beneficioso para el bienestar psicológico de los participantes.

Estos resultados proporcionan una visión detallada del impacto positivo de los programas del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial en la autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores, así como áreas de mejora sugeridas para potenciar aún más estos beneficios.

Continuando con la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos, se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff para evaluar diferentes dimensiones de su bienestar psicológico, tales como autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, la aplicación del instrumento nos permitió obtener una visión integral del estado emocional y psicológico de los participantes en el programa del GAD parroquial.

Los resultados obtenidos de la escala indicaron que, al inicio del programa, muchos adultos mayores presentaban puntajes bajos en dimensiones como la autoaceptación y el propósito en la vida, lo que refleja su estado inicial de vulnerabilidad psicológica, en contraste, dimensiones como las relaciones positivas y el dominio del entorno mostraron una variabilidad considerable entre los participantes, sugiriendo que algunos adultos mayores mantenían cierto nivel de bienestar en estas áreas, posiblemente gracias a redes de apoyo familiares o comunitarias.

Al explorar la dimensión de Autoaceptación, se observó que ninguno de los adultos mayores evaluados alcanzó una aceptación total de sí mismos, esto sugiere una falta de satisfacción personal y dificultades para reconocer sus propias cualidades de manera positiva sin embargo, un grupo de participantes mostró señales de haberse aceptado a sí mismos, reconociendo tanto sus fortalezas como sus debilidades, aunque otros conscientes de sus capacidades, aún enfrentan desafíos en su autoevaluación, sintiéndose en ocasiones inseguros o insatisfechos con ciertos aspectos de su identidad.

En cuanto a la dimensión de Crecimiento Personal, los resultados indicaron que los adultos mayores no se perciben a sí mismos como individuos en constante desarrollo, a pesar de ello, algunos participantes siguen encontrando oportunidades para aprender y expandir su conocimiento en diversos aspectos de su vida, otros participantes demuestran una evolución personal que, aunque presente, no es tan constante ni marcada, sin embargo, para muchos, la sensación de progreso personal es limitada, lo que podría reflejar una falta de propósito o motivación en su evolución individual.

Respecto a Dominio del Entorno, la mayoría de los adultos mayores siente que no tienen un control sólido sobre los desafíos y situaciones de su entorno diario, este sentimiento de incapacidad para manejar su entorno puede afectar su bienestar general y su capacidad para enfrentar situaciones de vida complejas solo una pequeña parte de los participantes se siente competente para manejar su entorno de manera eficaz, mostrando confianza en su capacidad para superar obstáculos y otros enfrentan los desafíos con cierta eficacia, no siempre se sienten seguros en sus acciones, pero para la mayoría, el entorno representa un reto constante, generando una percepción de vulnerabilidad.

En la dimensión de Relaciones Positivas, los resultados mostraron que muchos adultos mayores no consideran que sus relaciones interpersonales sean del todo satisfactorias, este resultado podría estar influenciado por problemas de comunicación o falta de apoyo emocional en sus redes sociales, algunos participantes logran mantener relaciones saludables, caracterizadas por la confianza y el apoyo mutuo, aunque no exentas de dificultades. Sin embargo, una porción significativa de los encuestados experimenta relaciones que, aunque presentes, carecen de la profundidad emocional y el apoyo necesario, lo que puede generar sentimientos de soledad e incompreensión.

La dimensión de Autonomía reveló que muchos adultos mayores sienten que su capacidad para tomar decisiones de manera independiente se ve limitada por la influencia externa o la presión social, no obstante, algunos de ellos continúan tomando decisiones por sí mismos, confiando en su juicio personal y resistiendo las influencias externas.

Otros, aunque capaces de pensar de manera independiente, a menudo se encuentran influenciados por las opiniones de otros, para muchos, esta limitación en su capacidad de decisión puede afectar su autoestima y su percepción de autosuficiencia.

Por último, en la dimensión de Propósito en la Vida, se encontró que muchos adultos mayores carecen de metas claras y un sentido de dirección en sus vidas, esto puede llevar a un sentimiento de insatisfacción y falta de motivación a pesar de que algunos participantes han logrado mantener un sentido de propósito, encontrando significado en sus actividades diarias y objetivos personales y otros luchan por encontrar un propósito definido, lo que los lleva a una constante búsqueda de sentido en sus vidas, aunque para muchos, la falta de claridad en sus metas y objetivos podría ser un factor que influye negativamente en su bienestar emocional y su percepción de la vida.

La aplicación de la escala de autoestima de Rosenberg a 75 adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte ha arrojado resultados interesantes y positivos, los datos revelan que un 48% de los participantes muestran una autoestima alta, esto apunta que estos adultos mayores se aceptan y valoran a sí mismos de manera equilibrada y positiva, lo cual es un indicio de una percepción sana de su identidad y valor personal, este nivel de autoestima puede estar asociado con una buena adaptación a los cambios y desafíos que enfrentan en esta etapa de la vida, permitiéndoles mantener una actitud resiliente y segura frente a las adversidades lo que los hace más seguros e independientes de sus vínculos familiares o sociales, recibiendo buena comprensión, comunicación y cariño de sus familiares o conexiones sociales, si bien es cierto que cuando este factor tiene una buena base es difícil que se desvanezca, generalmente esto ayuda al adulto mayor a lograr sus objetivos o actividades acordes a su edad y lo más importante a tener una vejez estable.

Por otro lado, el 52% de los adultos mayores evaluados presentan una autoestima media, lo que indica una cierta inestabilidad en la forma en que se perciben a sí mismos, este grupo parece oscilar entre momentos de confianza y seguridad, y otros de duda e inseguridad, esta fluctuación puede estar influenciada por factores internos y externos, como la salud física, el apoyo social, y las experiencias personales recientes, a pesar de esta variabilidad, es importante notar que este nivel de autoestima aún permite a los individuos manejar de manera razonablemente efectiva las demandas de su entorno, aunque con ciertas dificultades ocasionales.

Finalmente, un dato relevante y positivo es que no se identificaron casos de autoestima baja en la población estudiada, lo que representa un 0% en este rango, la

ausencia de autoestima baja es alentadora, ya que indica que ninguno de los participantes experimenta una percepción significativamente negativa de sí mismo, lo cual podría ser perjudicial para su bienestar general, este resultado puede reflejar los efectos beneficiosos de las intervenciones y programas del GAD parroquial, que probablemente han contribuido a mantener y fortalecer la autoestima de los adultos mayores.

4.2. Discusión

Los resultados revelaron que la población anciana del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Ricaurte de 65 años y más manifiesta emociones de abandono por parte de familiares biológicos o amigos que han propiciado el bienestar emocional y la autovaloración por parte del adulto mayor. Los resultados concuerdan con el estudio realizado por el autor (Martínez, 2022) quien demostró que el abandono familiar excluye por completo la satisfacción de diversas necesidades básicas de las personas mayores junto con la falta de disponibilidad de estabilidad emocional y protección, fenómenos esenciales para que la seguridad y se puede generar autonomía en las personas mayores.

Sin embargo, las investigaciones muestran que los adultos mayores en sus últimas etapas de la vida tienden a cambiar su energía, ritmo y lo más importante su edad, lo que ahora se ha convertido en un factor limitante para que puedan realizar sus actividades como lo harían normalmente, esto se debe a que en esta etapa deben cuidarse mucho y depende totalmente de la persona mantener una salud estable; Estos hallazgos resuenan con el estudio de (Chiriboga, 2018) donde el autor señala que los adultos mayores tienen una relación significativa con su ritmo y edad, aunque sujetos a variaciones, pero siempre dependientes de capacidades funcionales que impactan la autoestima general y el bienestar físico, típicamente liderado por los mayores.

Otra investigación realizada por (Chávez, 2018) señaló que típicamente, en la mayoría de los casos, las personas mayores muestran una estabilidad emocional negativa sobre sus logros; tienen depresión y otros factores psicológicos que pueden estar involucrados debido a la propia actitud de la familia hacia los adultos mayores. Esto podría estar relacionado con el presente estudio porque la población de 65 años y más presentaban una baja autoestima, la cual estaba influenciada por la falta de afecto, aprecio y, sobre todo, desinterés por parte de sus familiares, lo que hacía que los mayores se sintieran inadecuados e incapaz de resolver un problema en su hogar o algo muy personal.

La investigación realizada por el autor (Flores, 2023) se alinea con nuestro propio estudio ya que encontró que las personas mayores de 65 años en adelante tienen diversas necesidades, estos incluyen problemas de salud física, estilo de vida y ausencia de familiares por motivos económicos; estos son factores negativos para que las personas mayores lleven una vida llena de alegría y bienestar emocional estable.

Además, el estudio denominado calidad de vida y autoestima de las personas mayores realizado por (Cervantes, 2022) se alinea con este trabajo ya que efectivamente los adultos mayores tienen una baja autoestima debido a diversos factores como viudez, edad de jubilación, familiar o personal abandono, falta de bienestar físico y más importante aún, la socialización con individuos que no eligieron durante su vida y que ahora deben hacerlo por obligación.

La investigación formuló una hipótesis afirmativa, la cual fue confirmada a través de las herramientas y técnicas de recolección de datos estadísticos. Esto permitió descubrir que el determinante del abandono familiar que experimentan los adultos mayores sí influye en el bienestar psicológico del adulto mayor llegando a tal consideración no ser un factor positivo para el envejecimiento.

Las observaciones de los resultados de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff indican que la mayoría de las personas que asisten al Gobierno Autónomo Descentralizado tienen un bienestar psicológico disminuido, particularmente en las áreas de autonomía, propósito de vida y relaciones positivas, sólo una pequeña parte de las personas mayores tiene un nivel moderado de bienestar psicológico y sólo unos pocos disfrutaban de niveles altos. Los resultados obtenidos se comparan con los de Molina et al. (2018) quienes encontraron a través del mismo instrumento que los adultos mayores institucionalizados tienen bajos niveles en relaciones positivas y autonomía.

La investigación realizada por Flores (2023) coincide con nuestro estudio porque ambos revelaron que los adultos mayores de 65 años o más tienen un conjunto de necesidades que comprenden enfermedades de salud física, estilo de vida y el vacío financiero que deja la familia, factores negativos para que los adultos mayores lleven a cabo sus actividades una vida completa más estabilidad emocional estable.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

De acuerdo con la revisión y análisis bibliográfico se pudo verificar que, valorar la autoestima en adultos mayores es crucial para comprender y apoyar su bienestar general, la autoestima alta en adultos mayores está estrechamente relacionada con una mejor salud mental, las personas con una autoestima positiva tienden a experimentar menos síntomas de depresión y ansiedad, sentirse valorado y competente contribuye a un sentido general de bienestar y satisfacción con la vida, los adultos mayores pueden enfrentar desafíos que afectan su autoestima, como la pérdida de autonomía, la disminución de capacidades físicas y la pérdida de seres queridos.

Evaluar el bienestar psicológico en adultos mayores es fundamental para comprender su calidad de vida y ofrecer el apoyo adecuado, el bienestar psicológico de los adultos mayores no se limita solo a la ausencia de enfermedades mentales, incluyendo las dimensiones como: satisfacción con la vida, la resiliencia, la autoaceptación, la realización personal y las relaciones interpersonales, evaluar estas áreas proporciona una imagen más completa de su bienestar.

Comprobar la influencia entre la autoestima y el bienestar psicológico de los adultos mayores revela la estrecha interrelación entre estas dos variables, existe una relación positiva significativa entre la autoestima y el bienestar psicológico en los adultos mayores, la presente investigación muestra que una alta autoestima generalmente se asocia con un mayor bienestar psicológico, incluyendo mayor satisfacción con la vida y menor incidencia de síntomas depresivos y ansiosos.

5.2. Recomendaciones

En base a las conclusiones se recomienda que:

Valorar la autoestima de los adultos mayores es esencial para su bienestar general y calidad de vida, implementar evaluaciones periódicas de la autoestima para monitorear el bienestar de los adultos mayores a lo largo del tiempo, esto ayuda a identificar cambios y adaptar las estrategias de apoyo según las necesidades emergentes, animar a los adultos mayores a participar en actividades que les resulten significativas y que les permitan sentirse valorados.

Evaluar el bienestar psicológico de los adultos mayores es esencial para entender su calidad de vida y proporcionar el apoyo adecuado se recomienda emplear herramientas y cuestionarios validados para medir diversos aspectos del bienestar psicológico, como la satisfacción con la vida, el estado de ánimo, la ansiedad y la depresión, ejemplos que incluyen el Cuestionario de Salud del Paciente (PHQ-9) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS).

Comprobar la influencia entre la autoestima y el bienestar psicológico de los adultos mayores requiere un enfoque metódico y sensible, utilizar métodos de investigación que incluyan tanto enfoques cuantitativos (como encuestas y cuestionarios) como cualitativos (como entrevistas y grupos focales), involucra a los adultos mayores en el proceso de investigación y evaluación, su participación activa puede proporcionar perspectivas valiosas y asegurar que las evaluaciones sean relevantes y respetuosas con sus experiencias.

BIBLIOGRAFÍA

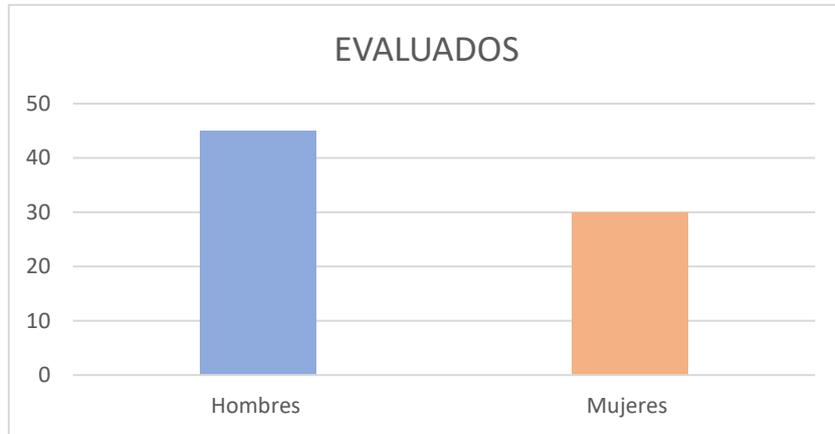
- Alba González, Q. (2021). Obtenido de <https://salusmayores.es/blog/salud-emocional-tercera-edad/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20salud%20emocional,de%20vida%20activo%20y%20saludable>.
- Aries. (2020). Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0104350/cap03.pdf>
- Arlet, C. V. (2024). *Repositorio UTB*. Recuperado el 26 de 05 de 2024, de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15968/TIC-UTB-FCJSE-PSICOLOGIA-000036.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Belmar, G. I. (2020). *Universidad Miguel de Cervantes*. Recuperado el 26 de 05 de 2024, de <https://www.umcervantes.cl/wp-content/uploads/2019/05/Influencia-de-la-autoestima-en-la-calidad-de-vida-en-los-adultos-mayores.pdf>
- Bernal. (2006). Obtenido de <https://virtual.urbe.edu/tesispub/0099597/cap03.pdf>
- Canchari Flores, Y. (2019). Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6641/Canchari%20Flores%2c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carla, L. (Diciembre de 2020). *Universidad Abierta Interamericana*. Recuperado el 29 de 05 de 2024, de <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/3d778fe2-ef1e-404a-b28f-f1b2929cc6c7/content>
- Carlos, M. B. (2019). *Repositorio UTB*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3525/P-UTB-FCJSE-PSCLIN-000081.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cristóbal Muñoz - Doris Cardona. (17 de junio de 2022). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802022000200151#:~:text=La%20salud%20mental%20y%20el,y%20disfrutar%20de%20la%20vida.
- Cuaresma, L. M. (2021). *Repositorio.autonmadeica.edu*. Recuperado el 25 de 05 de 2024, de UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA: <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1064/1/TESIS%20CAHUANA%20-%20HUAMAN.pdf>
- Damaris Enid García Espinoza- Andrea Dhamar Chanchay-Gualoto. (17 de agosto de 2023). Obtenido de

- file:///C:/Users/magab/Downloads/Bienestar+psicol%C3%B3gico+en+adultos+mayores+de+60+a+90+a%C3%B1os+de+edad+en+un+centro+p%C3%BAblico+en+la+ciudad+de+Quito+en+el+a%C3%B1o+2023.pdf
- Franco, L. E. (2022). *Scielo*. Recuperado el 02 de Junio de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-81462012000100001
- Gimenez, M. (18 de julio de 2023). *QIDA*. Obtenido de <https://blog.qida.es/10-consejos-salud-emocional-en-el-adulto-mayor/>
- Gómez, M. (06 de Octubre de 2023). *Mentalidad sana*. Recuperado el 25 de 05 de 2024, de https://mentalidadsana.es/autoestima-en-adulto-mayor/#Factores_que_influyen_en_la_autoestima_de_los_adultos_mayores
- Gonzales, S. d. (2021). Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/que-factores-ociden-en-el-bienestar/>
- Guerri, M. (01 de 04 de 2024). *Psicoactiva*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/que-es-la-autoestima/>
- Hanny Teresita García Cervantes, J. R.-M. (23 de 02 de 2022). Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/358821290_CALIDAD_DE_VIDA_Y_AUTOESTIMA_EN_ADULTOS_MAYORES_DE_UNA_ASOCIACION_DE_JUBILADOS_ECUATORIANA
- Hernández Vergel, V. K. (2021). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>
- Humberto, C. O. (2023). *Repositorio UTB*. Recuperado el 02 de Junio de 2024, de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/13916/E-UTB-FCJSE-PSICOLOGIA-000022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, N. F. (2012). Obtenido de <https://www.grupofinsi.com/blog.asp?vcSeccion=1&vcblog=1273>
- María José Guillen Moya1, K. A.-E.-V. (25 de 04 de 2022). Obtenido de SciELO: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000100004
- Marquesini, D. (Marzo de 2021). *Universidad Abierta Interamericana*. Recuperado el 21 de Junio de 2024, de <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC131189.pdf>

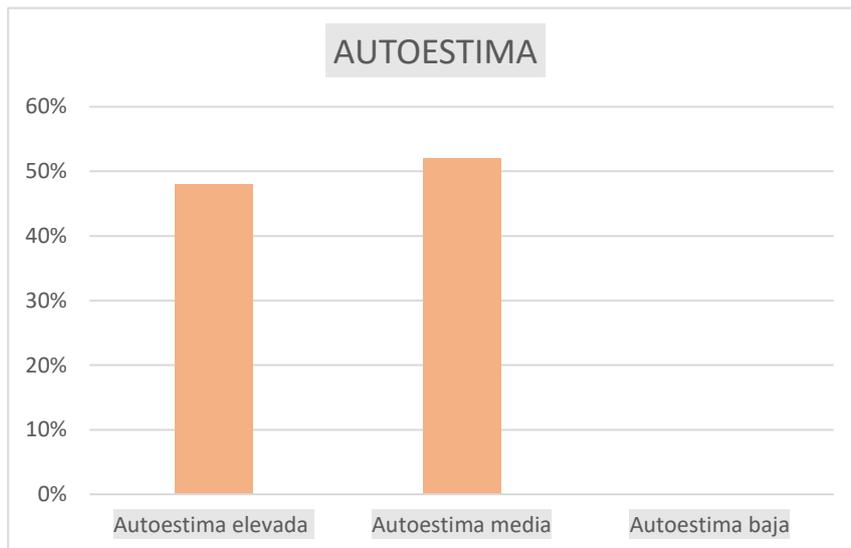
- Martinez, A. (2019). Obtenido de <https://www.antonimartinezpsicologo.com/modelos-bienestar/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20son%20los%20modelos%20de,para%20poder%20conceptualizarlos%20y%20promoverlos.>
- Núñez, L. (2021). *Métodos de enseñanza utilizados por docentes de educación tecnológica superior enfocados a necesidades educativas especiales: estudio de caso sobre discapacidad intelectual*. Obtenido de <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/4394/P-UTB-FCJSE-EBAS-000225.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oramas, S. y. (2006).
- Ortega, C. (2022). *QuestionPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/entrevista-estructurada-y-no-estructurada/>
- Ortiz Arriagada, J. B. (2019). *Redalyc*. (U. d. Chile, Ed.) Recuperado el 25 de 05 de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/3704/370441798004.pdf>
- Otavallo, C. R. (2021). Obtenido de Repositorio UTN: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/15170/2/PG%201651%20Tesis.pdf>
- Palacios, M. E. (2021). Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%C3%B1anPalaciosMaria.pdf
- Parra, T. (13 de 10 de 2022). Obtenido de <https://ilfam.utpl.edu.ec/node/216>
- Pérez, L. P. (s.f.). *Avancepsicologicos*. Obtenido de <https://www.avancepsicologos.com/bienestar-psicologico/>
- Pérez, V. C. (diciembre de 2023). Obtenido de <https://www.geriatricarea.com/2023/12/14/que-factores-contribuyen-a-fomentar-el-bienestar-psicologico-de-las-personas-mayores/>
- Quintero, D. C. (2021). Obtenido de <https://psicologiaclinica.co/como-mejorar-el-bienestar-psicologico-de-los-adultos-mayores/>
- Quiñonez, N. (2024). *Tu Significado*. Recuperado el 23 de Junio de 2024, de <https://tusignificado.com/psicologia/autoestima-positiva>
- Ramirez. (2022). Recuperado el 01 de 07 de 2024, de https://issuu.com/indtec/docs/revista_scientific_-_edici__n_espec/388
- Ramírez Leal, P. (2021). *UBIVERSIDAD DEL ZULIA*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>

- Ricardo, R. (16 de Noviembre de 2020). Recuperado el 22 de Junio de 2024, de <https://estudyando.com/teorias-de-la-autoestima-temprana-y-moderna/>
- Ruiz, Blanco. (2019). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55962867013>
- Salas, J. O. (2019). *Researchgate*. Recuperado el 04 de Julio de 2024, de https://www.researchgate.net/publication/251072214_BIENESTAR_PSICOLOGICO_DE_LOS_ADULTOS_MAYORES_SU_RELACION_CON_LA_AUTOESTIMA_Y_LA_AUTOEFICACIA_CONTRIBUCION_DE_ENFERMERIA
- Sampieri, H. (2018). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION*. Obtenido de <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/wp-content/uploads/sites/151/2021/08/Hernandez-Sampieri.-Metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Sampieri, R. (2013). Obtenido de <https://1library.co/article/enfoque-investigaci%C3%B3n-mixta-roberto-hern%C3%A1ndez-sampieri.zlg764oy>
- Santos, M. (12 de Junio de 2018). *Scribd*. Recuperado el 02 de Junio de 2024, de <https://es.scribd.com/document/368990392/Escala-de-Bienestar-Psicologico-de-Ryff-Manual>
- Torres, A. (2019). *Portal Psicología y Mente*. Recuperado el 02 de Junio de 2024, de <https://psicologiaymente.com/clinica/escala-autoestima-rosenberg>
- Unemi. (18 de 11 de 2019). *Sga.Unemi*. Recuperado el 31 de 05 de 2024, de https://sga.unemi.edu.ec/media/recursotema/Documento_202043015231.pdf
- Villalobos, H. P. (Julio de 2019). *Alternativas en psicología*. Recuperado el 25 de 05 de 2024, de <https://alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

Género de los evaluados



Escala de autoestima de Rosenberg

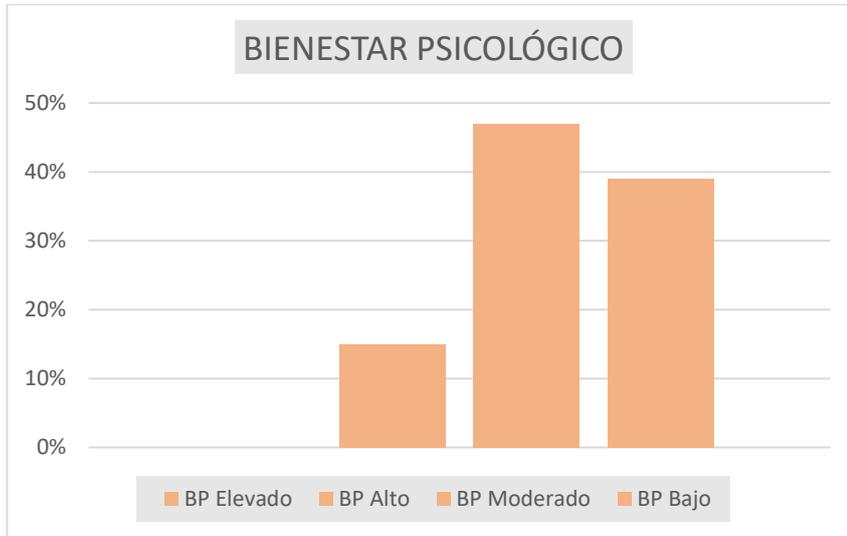




UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Escala Bienestar psicológico de Ryff





ESCALA DE ROSEMBERG



Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.			
2	Estoy convencido de que tengo cualidades buenas			
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.			
4	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.			
5	En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.			
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.			
7	En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.			
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.			
9	Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.			
10	A veces creo que soy buena persona.			



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

DATOS GENERALES

Sexo: (1) Masculino (2) Femenino Edad:

Profesión:

Tiempo de actividad en el lugar de trabajo:

Área de trabajo:

Estado Civil: (1) Casado (a) (2) Soltero (a) (3) Conviviente (4) Divorciado (a) (5) Viudo
 (a)

N°	Items	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.					
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



N°	Items	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.					
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL
Entrevista Estructurada



- ¿Cuál era la percepción inicial de los adultos mayores respecto a su autoestima y bienestar psicológico al llegar al programa del GAD parroquial? ¿Qué aspectos crees que influyeron en esta percepción inicial?
- ¿Cómo cree usted que estos programas han influido en la autoestima y bienestar psicológico de los adultos mayores?
- ¿Qué actividades realiza usted a los adultos mayores para que mantengan un buen bienestar psicológico?
- ¿Cómo valora la atención médica y psicológica que reciben los adultos mayores?
- ¿Qué cambios le gustaría ver en los programas actuales para mejorar la autoestima y bienestar psicológico?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Babahoyo, 29 de mayo del 2024

Presidente del GAD Parroquial de Ricaurte

Sr. Leyton Moreira Vásquez

Presente.

De nuestra consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de las estudiantes de 8vo semestre "B" de Psicología (Rediseñada) de la Universidad Técnica de Babahoyo

A través de la presente, solicitamos su autorización al programa de adultos mayores de su prestigiosa unidad con el fin de aplicar la Escala de autoestima de Rosenberg y la Escala de bienestar psicológico de Ryff, a los adultos mayores. Esta actividad es parte fundamental de nuestra investigación de Integración Curricular, que tiene como objetivo determinar la influencia de la autoestima en el bienestar psicológico de los adultos mayores del Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial de Ricaurte.

Nos comprometemos a ajustarnos al horario que la unidad nos permita para llevar a cabo esta actividad de manera organizada y sin interrumpir el normal desarrollo de actividades.

Agradecemos de antemano su atención y aceptación a esta solicitud, y reiteramos nuestros más sinceros agradecimientos por su colaboración.

Atentamente,

Msc. Walter Cedeño Sandoya
COORDINADOR DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA

Msc. Nathaly Mendoza Sierra
COORDINADORA DEL AREA DE TITULACION

Buendía Bustamante María

Sánchez Soto Sara

ESTUDIANTES INVESTIGADORES

Autorización de la secretaria general del Gobierno Autónomo Descentralizado parroquial de Ricaurte



Entrevista estructurada aplicada a la tecnóloga responsable de los adultos mayores de la unidad



Tutorías con el Master Xavier Franco



OS I





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL
Presupuesto



MATERIALES	CANTIDAD	VALOR
Lápiz	5	1,25
Esferos	4	2,00
Resma de hojas A4	1	5,00
Tinta de impresora	1	7,00
Movilización de transporte	5	15,00
Total Σ	16	30,25



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



Cronograma

N°	ACTIVIDADES	RESPONSABLE(S)	PERIODO (SEMANAS)																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	INTRODUCCION	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco					X												
2	CONTEXTUALIZACION DE LA SITUACION PROBLEMÁTICA	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco			X	X													
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco			X														
4	JUSTIFICACION	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco			X														
5	OBJETIVOS DE INVESTIGACION	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco			X	X													
6	MARCO TEORICO	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco					X	X											
7	METODOLOGIA	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco						X	X										
8	PROCESAMIENTO DE DATOS	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco						X	X										





UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGIA
MODALIDAD PRESENCIAL



9	RESULTADOS Y DISCUSION	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco							X	X									
10	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco										X	X X						
11	PRESENTACION DEL TRABAJO ESCRITO	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco													X				
12	DEFENSA ORAL	Sara Sánchez Gabriela Buendía Xavier Franco																	X

