

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Facultad de Salud**

**Departamento de Psicología**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ADULTOS MAYORES  
INSTITUCIONALIZADOS**

**Presentado por:**

**LIZ MARILYN MORA BASTO**

**DEXY JOHANA RAMOS CADENA**

**CÚCUTA**

**2018.**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA**

**Facultad de Salud**

**Departamento de Psicología**



**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y RESILIENCIA EN ADULTOS MAYORES  
INSTITUCIONALIZADOS**

**Tutor:**

**PS. ESP. LUIS FELIPE CELY GUTIERREZ**

**Presentado por:**

**LIZ MARILYN MORA BASTO**

**DEXY JOHANA RAMOS CADENA**

**CÚCUTA**

**2018.**

## **Agradecimientos**

Primeramente agradecemos a DIOS por el don de la vida, por ser nuestra guía y fortaleza en cada momento de nuestra vida, por la oportunidad de hacer parte del alma mater de la UNIVERSIDAD DE PAMPLONA, por permitirnos culminar satisfactoriamente nuestro proceso como psicólogas en formación

Agradecemos a nuestros padres por brindarnos el apoyo incondicional, resaltando la comprensión en los momentos de desesperación, de duda y de felicidad. Agradecemos inmensamente a ellos por ser el motor, que nos inspiran a superar los obstáculos y adversidades de la vida, por el acompañamiento y constancia en cada etapa de nuestro desarrollo. A ellos gracias por lo que somos hoy en día.

Agradecemos al doctor RÚBER SIMÓN VÉLEZ LARROTA, Quien primeramente fue nuestro director y gracias a su colaboración se logró elaborar gran parte de nuestro proyecto de investigación.

Agradecemos a nuestro director LUIS FELIPE CELY GUTIERREZ, por el acompañamiento, aporte y asesoría ante la culminación de nuestro proyecto de investigación.

Gracias a todos nuestros amigos y compañeros por que aportaron a nuestra experiencia académica y por su apoyo.

De ante mano agradecer a la institución HOGAR SANTA TERESA DE LOS ANDES por permitirnos la entrada y darnos la confianza para el desarrollo de cada una de las herramientas que aportaron grandes resultados a nuestra investigación.

## Tabla de Contenido

<b>RESUMEN</b>	<b>6</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>7</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>10</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>12</b>
OBJETIVO GENERAL	12
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>13</b>
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
<b>ESTADO DEL ARTE</b>	<b>17</b>
INTERNACIONALES	17
NACIONALES	21
REGIONALES	24
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>30</b>
CAPÍTULO I: CONFLICTO	30
CAPÍTULO II: CICLO VITAL (ADULTO MAYOR).	36
CAPÍTULO III: BIENESTAR PSICOLÓGICO	40
<i>Teoría de la auténtica felicidad.</i>	42
<i>Teoría del bienestar.</i>	42
<i>Teoría de la autodeterminación.</i>	43
CAPÍTULO IV. RESILIENCIA	44
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>50</b>
TIPO DE INVESTIGACIÓN:	50
ENFOQUE.	50
DISEÑO.	50
POBLACIÓN.	50
MUESTRA.	51
INSTRUMENTOS.	51
FICHA TÉCNICA.	51
VARIABLES.	52
FASES.	53
<b>RESULTADOS</b>	<b>54</b>
ESCALA DE RYFF	54

ESCALA DE RESILIENCIA ER.	59
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>63</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>66</b>
<b>APÉNDICES</b>	<b>69</b>
ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO BP RYFF	69
ESCALA ER	73
CARTAS	75
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>78</b>

## Resumen

La presente Monografía tiene como objetivo principal, analizar el nivel de bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados, a través de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala ER de Wagnild & Young para el desarrollo de conductas adecuadas y de calidad ante la última etapa de su vida, ubicados en la ciudad de San José de Cúcuta a través de la investigación cuantitativa, basándonos en las características plasmadas en la teoría del bienestar psicológico de Ryff citado por Hernández, L y A. (2016), Autonomía, crecimiento personal, propósito de vida, relaciones positivas, dominio del entorno y según Vanistandael (1996) y citado por Eneida puerta en el (2012), quien define la resiliencia como la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y esto de manera socialmente aceptable. El tipo de investigación es cuantitativa de tipo descriptivo univariado, aplicando escalas Likert de bienestar psicológico de Ryff y de resiliencia ER, a manera de conclusión se evidencia que no existe relación entre las escalas con el hecho de estar institucionalizado, puesto que los resultados reflejaron un nivel alto de resiliencia y de bienestar psicológico en la población.

Palabras claves, bienestar psicológico, resiliencia, escala Likert, adulto mayor.

### **Abstract**

The main objective of this research is to analyze the level of psychological well-being and resistance in institutionalized older adults, through the escalation of Ryff's Psychological Well-being and the Wagnild & Young ER scale for the development of appropriate and quality behaviors. before the last stage of his life, the results in the city of Cúcuta through quantitative research, the results of the characteristics embodied in the theory of psychological well-being of Ryff cited by Hernández, L and A. (2016), Autonomy , personal growth, life purpose, positive relationships, domain of environment and resilience according to Vanistandael (1996) and the one cited by Eneida Puerta in (2012), that the writing of a person or a social system to live well and develop positively despite the conditions of life and the socially acceptable way. The type of research is quantitative of a univariate descriptive type, applying Likert scales of Ryff psychological well-being and ER resilience, a form of research becomes an institutional report. High level of resilience and psychological well-being in the population.

Keywords, psychological well-being, resilience, Likert climbing, older adult.

## Introducción

La siguiente monografía está enfocada de forma cuantitativa y de tipo descriptivo univariado, analizando el nivel de bienestar psicológico y resiliencia en el adulto mayor del hogar Santa Teresa de los Andes Ubicado en la Ciudad de San José de Cúcuta, aplicándose la escala Likert de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala de Resiliencia ER de Would y Young abarcando la totalidad de la población de la institución; se realizó la aplicación a 30 adultos mayores con el fin del cumplimiento del objetivo.

Según García (2002) el Bienestar Psicológico es un juicio global a partir del cual, mediante elementos cognitivos y afectivos, la persona valora su estado de ánimo, además de los logros alcanzados y expectativas cumplidas y retos pendientes a lo largo de su vida, por lo anterior se pudo analizar que los adultos mayores presentan un nivel alto y medio de bienestar psicológico ya que el estar institucionalizados afecta en las diferentes dimensiones que conforman el total de bienestar psicológico.

Según Vanistandael (1996) y citado por Eneida puerta en el (2012), definen la resiliencia como la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y esto de manera socialmente aceptable, por consiguiente, se pudo analizar en el Hogar Santa Teresa de los Andes que los adultos mayores no se ven influenciados por el habita en su centro vida.

Este proyecto se realizó a partir de tres fases, en la primera se realizó el planteamiento del problema y junto con este una revisión teórica y de antecedentes desarrollando así diferentes hipótesis para seleccionar así los instrumentos a aplicar, en la segunda fase, se realiza el proceso de selección de la muestra y se realiza la aplicación de los instrumentos a la población para la recolección de los datos y una tercera fase que corresponde al análisis de los datos arrojados por



las escalas y así mismo la realización de aportes, resaltando la elaboración de la cartilla mi tiempo, mi vida, como una herramienta y recomendación para aplicar a el adulto mayor.

A modo de conclusión, se considera viable la realización de este proyecto, considerando que es un asunto de trascendente en el ciclo vital de las personas, ya que es un tema que no se ha tocado seguidamente en la Región, por consiguiente, esta genera un recurso para posteriores investigadores.

## Justificación

La presente investigación estudia el proceso que se lleva a cabo en el adulto mayor de 60 a 85 años de edad con respecto al bienestar psicológico y la resiliencia, actualmente radicados en el Hogar Santa Teresa de los Andes de la Ciudad de Cúcuta, teniendo en cuenta que el hecho de desplazarse a una nueva vivienda en este caso institución, tiende a generar innumerables rupturas, tales como la distancia con su familia, de la red de amistades, de costumbres y estilos de vida

De esta manera el adulto mayor se encuentra sometido a aceptar nuevas costumbres y nuevos roles dentro de la institución de acogida, causando frecuentemente estrés psicológico, problemas emocionales y afectivos, que con el paso del tiempo llegan a generar disruptivas ante la salud mental de las personas. Los problemas psicológicos del adulto mayor institucionalizado repercuten en la depresión por el distanciamiento de la familia y por la pobre red social, siendo esta un detonante para la salud mental, emocional y física de la persona caminando de la mano de la autoestima.

Es importante recalcar que el 26.5% de los adultos mayores colombianos viven en centros vida (Dane, 2005), Por lo anterior es innovador realizar la investigación, determinando el estado psicológico, de quienes se llegara a tener una convivencia en la institución, teniendo en cuenta sus pensamientos, costumbres y cultura, ya que estas han sido afectadas por el traslado a un centro vida y así conocer su capacidad de adaptación a situaciones adversas en un sitio diferente al hogar.

La idea es brindar orientación a la población y así potencializar en ellos la resiliencia, aunque estos tengan la habilidad de enfrentar los diferentes obstáculos, que con el desarrollo de la vida y los días se van presentando, es por esto que la monografía tiene como tema de investigación la resiliencia y el bienestar psicológico este con la finalidad de aportar una herramienta hacia la

promoción de estas mismas y así proporcionar un recurso más para la universidad ya que en la región existen pocas investigaciones sobre resiliencia y Bienestar Psicológico en los adultos mayores, por otro lado es gratificante en el área personal y académica ya que el trabajo con esta población es enriquecedora en el aprendizaje sobre los comportamientos de los mismos.

Del mismo modo resulta relevante la investigación planteada, porque el análisis de los datos obtenidos, permitirá conocer cuál es el nivel de bienestar psicológico y resiliencia en los adultos mayores según su contexto y así aportar nuevos conocimientos a futuras propuestas de intervención que mejoren estas dos variables importantes en los adultos mayores institucionalizados, finalmente no se han encontrado investigaciones en la ciudad de Cúcuta que estudien el nivel de resiliencia y bienestar psicológico en la adultez tardía.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar el nivel de bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados de la ciudad San José de Cúcuta, a través de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la escala ER de Wagnild & Young para el desarrollo de conductas adecuadas y de calidad ante la última etapa de su vida.

### **Objetivos Específicos**

Identificar las dimensiones más afectadas en el adulto mayor a través de la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala ER.

Determinar el nivel de bienestar psicológico y resiliencia en el adulto mayor en el hogar Santa Teresa de los Andes mediante la valoración de las escalas planteadas.

Promover el bienestar psicológico y la resiliencia a través de una cartilla didáctica e informativa para los adultos mayores.

## **Planteamiento Del Problema**

### **Formulación Del Problema**

¿Cuál es el nivel de resiliencia y bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores en edades comprendidas entre 60 y 85 años de edad?

## **Planteamiento Del Problema**

Uno de los desafíos que enfrenta una persona se evidencia durante la etapa de adulto mayor, puesto que dentro de ella se da una serie de acciones o actividades que requieren de esfuerzo, capacidad e incluso pensamiento que en ocasiones es superior a las capacidades propias de cada individuo al llegar a esta edad. Sin embargo ante esto se tiene como estrategia el uso de la resiliencia como forma de aprender ante las distintas situaciones adversas encontradas a lo largo de la vida. (Andrade, 2013)

Junto con la resiliencia, juega un rol importante el bienestar psicológico por ello Solano (2010), manifiesta que este es de vital importancia en esta etapa identificar el grado de conformidad que tiene la persona con la vida que ha llevado hasta el momento.

De igual manera esta población se ve expuesta a dejar su hogar, debido a que son personas más dependientes teniendo como destino quedar a cargo de un familiar, un cuidador o una institución destinada a su atención y cuidado; por lo general estas instituciones se convierten en espacios poco satisfactorios llevando al adulto mayor a tener sentimientos de soledad, marginación y abandono. (Gonzalvo, 2014)

Una vez mencionado lo anterior, el interés de la presente investigación está en evaluar la resiliencia y el bienestar psicológico en adultos mayores institucionalizados con edades entre 60 a 85 años.

### **Descripción Del Problema**

Una de las problemáticas que actualmente tiene que afrontar una persona y a la que todos le tienen miedo es llegar a la vejez, ya sea por el temor a sentirse solo o por el hecho de sentir no haber hecho nada en el transcurso de su vida e indudablemente por temor de llegar a un centro de vida a lo que le llaman ancianito.

Según Martin y Kliegel 2004, Las personas se exponen a cambios duraderos con el pasar de los tiempos. Estas coinciden el cambio y la estabilidad, ya que estas se van dando de forma y velocidad diferente lo cual produce en algunos cierta estabilidad, por ejemplo, en la autonomía de la persona o en su bienestar citado por (Ángel Izquierdo, 2015), se puede decir que a medida que se va cumpliendo nuestra etapa de desarrollo no solo el cuerpo experimenta cambios sino se ve involucrado nuestro bienestar psicológico, físico y social. Los adultos mayores tienen como posibles destinos el quedar a cargo de una persona o instituciones destinadas a su cuidado y atención. Estas instituciones también llamados centros vidas están muy lejos de ser similares a los hogares familiares debido a que la mayoría pasa por sentimientos de soledad y abandono por parte de su núcleo familiar; El adulto mayor debe dejar el ambiente de su casa para internarse en una institución en la cual el entorno es mucho más formalizado, regulado e impersonal (Rodríguez Feijóo, 2008); Siendo así la vejez es el cambio fisiológico que sufre el individuo, cuyo término inevitablemente es la muerte (Medawar Peter, 1953)

Las causas de las conductas anteriormente dichas se pueden generar ya que en esta etapa, que

es la última etapa de sus vidas, a la cual llamamos adultez tardía pueden aludir al decaimiento fisiológico, biológico y psicosocial que estas personas llegan a tener durante el transcurso del proceso, Sería de vital importancia que como psicólogos Planteemos diversas técnicas y/o herramientas para crear conductas asertivas en ellos frente a las diferentes situaciones adversas que puedan estar afectando su bienestar psicológico y por ende su estado anímico.

En esta etapa la mayoría de las personas pueden tener choques emocionales por el hecho de pensar que pasara después de esto “ la muerte”, en este sentido se ve afectado su bienestar psicológico donde se incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo; Está relacionado cómo la gente que lucha en su día a día afrontando los retos que se van encontrando en sus vidas, ideando modos de manejarlos, aprendiendo de ellos y profundizando su sensación de sentido de la vida. (Muñoz, 2016).

Dicho lo anterior se entrara a hablar de bienestar psicológico según Ryff y Keyes (1995) lo definen como el esfuerzo agregado que tienen las personas para llegar al perfeccionamiento y a lograr su potencial siendo esto un lazo que tiene que ver con el propósito y el sentido de la vida, lo que implica asumir y realizar sus metas citado por (Teresa Mayordomo y otros, 2016)partiendo de esto se puede decir que es la capacidad que tiene el ser humano para aceptar y asumir los cambios llegando al logro de los objetivos.

Sentirse apoyado por los demás, disponer de una red social de apoyo y estar integrado en la comunidad más próxima son elementos que repercuten positivamente en la satisfacción vital (Palys y Little, 1983; Emmons, 1986), en otras palabras aporta a su bienestar físico, psicológico y social.

Por otra parte se hacer referencia a la resiliencia según (Vanistendael, 1995) es la capacidad de

la persona o grupo de enfrentar adecuadamente las dificultades de una forma socialmente aceptable y correcta citado por (Juan Uriarte, 2005), viendo esta definición de otra manera es la capacidad de reacción que tienen las personas ante dicha situación haciéndolo de forma asertiva.

El término fue incorporado en las ciencias sociales a partir de los años 60 y caracteriza la capacidad que tienen las personas para desarrollarse psicológicamente sanos y exitosos a pesa de vivir en contextos de alto riesgo, como entornos de pobreza y familias multiproblemáticas, situaciones de estrés prolongado, centros de internamiento, etc. (Juan Uriarte, 2005).

Llegar a ser adulto mayor es un proceso que empieza en la última etapa de vida del ser humano, caracterizada por tener una caída en todos los aspectos de la vida y con el paso del tiempo y a través de las experiencias previas con los adultos mayores se puede observar ciertas clases de conductas que llevan a los abuelitos a enfrentarse con un mundo de emociones y enfermedades las cuales llegan a ser de gran peso en su estado anímico, lo cual puede afectar de alguna u otra forma su bienestar psicológico donde se puede evidenciar la poca resiliencia que pueden llegar a tener estos con respecto a los obstáculos que en este ciclo se presentan.

En otros casos podemos ver que no cabe duda que los adultos mayores logren de forma asertiva sobre pasar muchos obstáculos en el transcurso de su vida inclusive en esta última etapa, a lo cual podríamos definir como resiliencia a la adaptación que tiene el ser humano frente a traumas, tragedias, amenazas o eventos traumáticos (Garmezy, 1991) El término se adaptó al uso en psicología y otras ciencias sociales para referirse a las personas que a pesar de sufrir situaciones estresantes no son afectadas psicológicamente por ellas. (Leviatan, 2007)



## Estado Del Arte

### Internacionales

Resiliencia y su relación con estilos de vida de los adultos mayores autovalentes.

*Por (Juana Cortés, Pablo Flores, Carolina Gómez, Katherinne S. Reyes, Lilian Romero, 2012. Concepción, Chile).*

El objetivo de esta investigación es relacionar la capacidad de resiliencia de un grupo de adultos mayores autovalentes de la comuna de Chillán Viejo (Chile) respecto a sus estilos de vida. En cuanto a lo teórico los autores citan a Melillo quien define la resiliencia como “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de adversidad”; Las ciencias sociales adaptaron este término para referirse o caracterizar aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos, Se utilizó un método de estudio de tipo correlacional y de corte transversal de 176 adultos mayores autovalentes de ambos sexos entre 65 y 85 años de edad asistentes a un centro de salud primaria de la comuna de Chillán Viejo Región del Bío- Bío, Chile y se les aplicó la escala Resiliencia de Wagnild y Young adaptada por las autoras del estudio; Los resultados obtenidos son que el 82,4% de los adultos mayores autovalentes encuestados poseen una alta capacidad de resiliencia (n=145) y un 17% tiene una mediana capacidad de resiliencia (n=30), mientras que tan sólo un sujeto posee una baja capacidad de resiliencia, que representa el 0,6% de la muestra. También se observó que la capacidad de resiliencia depende significativamente de la situación de pareja, la mantención de actividad sexual, las actividades recreativas y el estado de ánimo. Este Artículo es clave para la investigación ya que según los autores existen características de sus estilos de vida que se relacionan en mayor medida a su nivel de resiliencia, que le permite enfrentar cambios propios del

proceso natural de envejecimiento de los adultos mayores.

Bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados por (María Paula Gonzalvo Ranise, 2014. Buenos Aires, b Argentina).

El objetivo de la investigación es indagar la relación entre los niveles de bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. Se examinó una muestra de 136 personas (75 institucionalizadas y 61 no institucionalizadas), entre esos 59 hombres y 77 mujeres, con un rango etario de 75 a 85 años, residentes de la localidad de Lomas de Zamora, Buenos Aires, Argentina. La estrategia teórico metodológica ha sido cuantitativa, de tipo correlacional y comparativa, y la secuencia temporal, transversal. Para la evaluación de las variables se administraron la Escala BIEPS-A (Casullo, 2002), La Escala de resiliencia (Wagnild & Young, 1993; Versión Argentina: Rodríguez et al., 2009) y un breve cuestionario de datos sociodemográficos.

Este Artículo es trascendental en la investigación ya que las autoras citan a (Jiménez Ambriz, 2008) quien menciona el concepto de resiliencia en la vejez refiriéndose a esta como una parte relevante de tal etapa ya que ellos suelen presentar diversos eventos críticos y altamente estresantes aunque cabe mencionar que muchas personas mayores se adaptan a tales condiciones sin mostrar una disminución en el bienestar o en la satisfacción con la vida, aunque es relevante conocer los distintos recursos para potencializar la resiliencia en los adultos mayores como lo son la identidad positiva, el control personal, la autoeficacia, la autoestima, el optimismo, el afrontamiento, las redes de apoyo, apoyo social y emociones positivas; en cuando al bienestar psicológico cobra especial relevancia por identificar el grado de conformidad que tienen estas personas con la vida que han llevado hasta el momento (Castro Solano, 2010), y su capacidad resiliente juega un papel importante a la hora de adaptarse a esta nueva etapa de sus vidas con sus múltiples variables

ambientales y contextuales (Villalba Quesada, 2003).

Los Resultados han señalado que el Bienestar Psicológico y la Resiliencia es menor en aquellos adultos mayores institucionalizados que en aquellos no institucionalizados. Al mismo tiempo, los altos niveles de Bienestar Psicológico se relacionan con una Resiliencia alta, tanto en los adultos mayores institucionalizados como en los que no lo están.

Adaptación al español y validación de la escala de bienestar mental de warwick- edinburgh en una muestra de adultos mayores argentinos Por (Daniel Serrani Azcurra, Argentina, 2015)

El estudio analiza las propiedades psicométricas y la estructura factorial de la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edinburgh luego de realizar la traducción directa y revertida y su adaptación al español. Dentro de la investigación Se validó la escala mediante su aplicación a una muestra de 910 adultos mayores argentinos, con edades comprendidas entre 71 y 96 años (media 81.4 años; DE 10.9 años). Se obtuvieron los siguientes indicadores: distribución de respuestas, consistencia interna, confiabilidad test-retest, validez de constructo, y se realizó un análisis Factorial exploratorio y confirmatorio. Dentro de los resultados la muestra estuvo constituida por adultos mayores con una media de edad aproximada de 80 años y con una mayoría de mujeres, lo que refleja la composición demográfica habitual en esa franja etaria. No hubo, sin embargo, diferencias significativas en las variables estudiadas entre ambos géneros. La discusión de la investigación, la adaptación al español de la EBMWE en una población argentina de adultos mayores ofrece una buena validez externa, ya que permite evaluar la mayoría de los conceptos asociados con la salud mental positiva, incluyendo, tanto los aspectos hedónicos, como los eudaemónicos, afectos positivos, relaciones personales satisfactorias y un nivel de funcionamiento general positivo. En la presente muestra no se observaron efectos de saturación; es decir, el instrumento permitió documentar los cambios en el bienestar mental de manera ajustada

a cada participante, como quedó establecido por la amplia diferencia entre los cuartiles superior e inferior de respuestas a los ítems. Lo anterior permite suponer que esta escala resulta adecuada en estudios de intervención donde se requiere detectar los mínimos cambios en bienestar mental como respuesta al tratamiento. Y como conclusión podemos decir que el diseño exhibe fortalezas metodológicas y puede considerarse robusto en su validez externa, al haber sido aplicado en ambientes cotidianos. En ese sentido, las conclusiones obtenidas fueron válidas ecológicamente dado que las conjeturas tuvieron en cuenta el contexto de producción de los fenómenos. La EBMWE muestra niveles de consistencia interna y confiabilidad adecuados, además de ser relativamente breve en su aplicación, comprensible y relevante para grupos poblacionales amplios.

Validez de la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años por (María Dolores Serrano-Parra, Margarita Garrido-Abejara, Blanca Notario-Pacheco, Raquel Bartolomé-Gutiérrez, Montserrat Solera-Martínez, Vicente Martínez-Vizcaíno, España, 2012).

El objetivo de este trabajo fue evaluar las características psicométricas de la versión española del CD-RISC en una muestra de personas mayores no institucionalizadas y comparar su estructura factorial con la que muestra la escala original. Los resultados salieron de la media de edad fue de 67,15 (DE=7,55), de éstos 58 eran hombres (media=67,78; DE=4.7) y 110 mujeres (media=66; DE=10,4). El nivel de estudios era bajo (un 81% tenía estudios primarios), la mayoría estaban casados (un 84,5% en hombres y un 68,2% en mujeres) con percepción de buenas o muy buenas relaciones de pareja tanto en hombres como en mujeres. La mayoría de los hombres (80%) y de las mujeres (77%) referían estar satisfechos con su nivel de ingresos.

Hubo una discusión sobre los resultados obtenidos de La escala CD-RISC en su versión en

castellano no muestra la misma estructura factorial en los mayores de 60 a 75 años que la versión original en inglés. Por ello con los datos de nuestro estudio parece más apropiado una versión en castellano del CD-RISC de 17 ítems distribuidos en tres dimensiones. Esta escala muestra propiedades psicométricas aceptables, y los indicadores de bondad de ajuste del AFC verifican la validez de constructo de la estructura en tres dimensiones. Además, es importante porque esta nueva versión evidenciaba adecuada validez convergente ya que se demuestra que las personas con menor resiliencia presentan peor tolerancia al estrés y peor estado de ánimo, mientras que las personas con mayor nivel de resiliencia presentan mejor percepción de apoyo social y de salud mental. Como conclusión podemos decir que la versión española del CD- RISC, con 17 ítems configurados en tres dimensiones, tiene características psicométricas suficientes para pensar que es adecuada para medir resiliencia en adultos mayores, es por esto que es importante para la investigación ya que abre un panorama o crea hipótesis sobre los posibles resultados con los adultos mayores o la diferencia que se puede encontrar ya que este artículo fue realizado para adultos mayores no institucionalizados.

## **Nacionales**

Fomento de la actitud resiliente en los adultos mayores en situación del abandono familiar Por (Victoria Eugenia Carvajal Correa, Blanca Arelis Castaño Restrepo, Greissy Yadith Noguera, Olena Klimenko, Antioquia, 2011)

El objetivo de esta investigación fue diseñar, aplicar y evaluar un Programa de fomento de la actitud resiliente en adultos mayores que se encuentran en situación de abandono familiar pertenecientes al Hogar Gerontológico Santa Isabel. La muestra de esta población fue representada por adultos mayores en situación de abandono familiar institucionalizados en el Hogar Santa Isabel

del Municipio de Envigado. La muestra del presente estudio se realizó según un muestreo no aleatorio, que correspondió a siguientes criterios de inclusión: pertenecer a la institución Hogar Santa Isabel del Municipio de Envigado, participación voluntaria, capacidades cognitivas conservadas. Dentro de los resultados se encuentran Las categorías que mostraron la menor mejoría fueron proyección al futuro y la actitud frente a la pérdida y fracaso, siendo sus puntuaciones iniciales bajas, el aumento no fue significativo. Este hecho puede ser explicado por la avanzada edad de participantes y la presencia de una concepción cultural arraigada que las personas de esta edad ya no pueden pensar en un futuro, al igual como por la presencia de profundos resentimientos frente a la familia, hijos y demás personas, los cuales requieren de una intervención más a nivel clínico para poder ser superados. Lo anterior permite afirmar que la aplicación del Programa de fomento de la actitud resiliente en las personas de la tercera edad pertenecientes al Hogar Santa Isabel tuvo en general un impacto significativo en sus participantes. De lo anterior, se puede concluir también que gracias al contexto, a las personas que permanecen en las historias de vida de los adultos mayores y a los recursos psíquicos que han desarrollado desde su infancia, los adultos mayores en situación del abandono familiar, pertenecientes al Hogar Gerontológico Santa Isabel, encuentran diferentes formas de resiliar, como alternativas para transformar sus adversidades. Las formas de resiliar en los adultos mayores son actitudes puestas en acto, con las cuales han aprendido a poner frente a la adversidad, lo cual les ha posibilitado asumir cada vez más responsabilidad por lo que son y por lo que hacen, en lugar de depositarla en actitudes y comportamientos negativos o pesimistas, es por esto que este artículo es indispensable para la investigación, puesto que en el refieren que los adultos mayores en actitud de abandono tienen una forma de actuar para resiliar frente a las adversidades y esto importante ya que algunos adultos mayores institucionalizados se encuentran en estado de abandono.

Responsabilidad social universitaria: acción aplicada de valoración del bienestar psicológico en personas adultas mayores institucionalizadas desde una perspectiva humanista, se constituye una comunidad social de investigación entre la Unidad de Investigación Enfoque Centrado en la Persona de la Universidad de Valencia. (Juan José Martí Noguera, Francisco Martínez, Manuel Martí, Richard Mari, Bucaramanga, Santander, 2008)

España-, el grupo Prisma de la Universidad Autónoma de Bucaramanga –Colombia- y la Fundación Albeiro Vargas (FAVAC) –Colombia- cuya finalidad es la atención al adulto mayor. La concreción de la responsabilidad social de las universidades en el siglo XXI va a depender, por un lado, de cómo se defina su misión y, por otro, de los problemas que enfrente la sociedad en la cual ellas operan. La muestra de esta investigación fue En la FAVAC, donde residen 50 personas adultas mayores, y acoge a 30 abuelos durante el día hasta la noche como centro de día. El número de personas que han participado en la actividad de generación de una CIS y han participado en las encuestas y entrevistas son 48. Las personas participantes en este estudio se caracterizan por ser mayores de 55 años, residentes en la FAVAC y personas adultas de centro de día, todos ellos en condiciones físicas y mentales adecuadas para contestar los cuestionarios. Se describen los datos socios demográficos de los 48 participantes que consideramos más relevantes de nuestra investigación, sexo de los participantes, rango de edad y estado civil. En los resultados, la comunidad social de investigación analizó los resultados extraídos de la escala de Ryff y las comparamos posteriormente con el análisis de discurso de las entrevistas semi estructuradas que

pasamos a 16 adultos mayores, ambos instrumentos se basan en las seis categorías del modelo de Ryff., y el análisis estadístico de la adaptación española de la escala de bienestar psicológico de Ryff se observa un descenso en las dimensiones de propósito en la vida y crecimiento personal a partir de los 85 años y por otra parte un mayor dominio del entorno por parte de los adultos mayores a partir de los 71 años. Y para concluir, las restantes dos dimensiones (propósito en la vida y crecimiento personal) muestran un decrecimiento a lo largo de los diferentes momentos vitales estudiados, siendo este decrecimiento especialmente acusado al comparar personas de mediana edad y personas mayores es por esto que los resultados son indispensables para la investigación ya que abarca de una forma más explícita las seis dimensiones propuestas por Ryff, es por esto que las investigadoras se capacitan un poco más para la aplicación y tabulación de resultados.

## **Regionales**

Evaluación del bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en Cúcuta, Norte De Santander, por (Viviana Hernández Vergel, 2017).

Este informe reporta una investigación en torno al grado de bienestar propio que reconoce un grupo de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Departamento Norte de Santander, en Colombia. En correspondencia con la tendencia mundial, en el país la expectativa de vida ha aumentado significativamente en los últimos años. En este sentido, se hace preciso conocer no solo la proporción actual y las proyecciones demográficas en torno al número de adultos mayores, su salud y el acceso a asistencia sanitaria adecuada. Además de estos aspectos, es necesario conocer la percepción que este segmento de la población posee acerca de sus condiciones de vida (biológicas, psicológicas y ambientales), lo cual, en conjunto, constituye el bienestar. La importancia de este tipo de mediciones radica en la necesidad de establecer políticas



públicas de asistencia social para este segmento poblacional. En este sentido el bienestar que propone Lawton (1983) es la noción del buen vivir, fundamento en cuatro categorías, tres de las cuales son de carácter psicológico, como la competencia conductual, que se refiere a la capacidad funcional y ala posesión de una salud adecuada, un buen comportamiento social y unas funciones mentales preservadas; En cuanto al bienestar psicológico, que tiene que ver con la congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados en la vida, un buen estado de ánimo y un nivel afectivo optimo; La calidad de vida percibida asociada a la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y los amigos, con su trabajos y también la satisfacción en torno a las actividades que realiza o el lugar donde vive, el medio ambiente objetivo, las características del entorno físico donde desarrolla la vida el sujeto /García Martín, 2002) Para la investigación se ha fijado como objetivo el establecer el nivel de bienestar mental subjetivo por adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Colombia y se ha seleccionado una muestra aleatoria en la población de adultos mayores institucionalizados en asilos de ancianos de la ciudad de Cúcuta, Colombia. Como instrumento de recolección de datos se ha empleado la adaptación al español del perfil PERMA, de Butler y Kern (2016), que mide emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros. Los resultados muestran un nivel de bienestar autorreportado medio.

La edad resultó ser un factor de peso en la percepción del bienestar de los adultos mayores institucionalizados, no así la discapacidad, independientemente de su grado. La vinculación con el mundo laboral también incide significativamente en su percepción de bienestar integral. La prueba también estableció una correlación alta y significativa entre todas las dimensiones del modelo y la percepción de la salud. Las dimensiones consideradas. Finalmente, resultaron predictores adecuados para la medición del bienestar y con esto se puede tener una perspectiva más exacta de

los posibles resultados en la región.

Cambios neuropsicológicos del envejecimiento y su relación con la actividad física en adultos mayores, Por (Sandoval Cardozo Natalia Andrea, Castellanos Carrascal Julieth Stefany, Cúcuta, Norte de Santander, 2017)

Este proyecto reporta una investigación cuantitativa en torno a los cambios neuropsicológicos y su relación con la actividad física en los adultos mayores pertenecientes a diferentes asociaciones del programa de adulto mayor del Instituto Municipal de Recreación y Deporte (IMRD) ubicadas en 10 (Diez) comunas en la ciudad de Cúcuta, Norte de Santander, Colombia; Esta población abarca en el género femenino entre los 55 y 60 años y en el género masculino entre los 60 a 85 años activos y funcionalmente independientes sin antecedentes de enfermedades neurológicas.

Aunque en la etapa de la adultez existen cambios que son “temidos”, uno de los principales es la disminución de las funciones neurcognoscitivas, ello es en cierta medida por todos los procesos psicológicos que intervienen y la forma como cambia el estilo de vida de una persona. Sin embargo, existen estudios donde se reconoce algunos factores protectores los cuales fomentan y mantiene en funcionamiento dichos procesos. Según autores como (Franco-Martin & Cols., 2013): Los estudios revisados muestran que hay una alta probabilidad de que el ejercicio físico produzca un impacto en las funciones cognitivas, logrando prevenir el deterioro cognitivo durante el envejecimiento y mejorar las funciones cognitivas de adultos mayores con primeros signos de declive cognitivo (pp. 8).

Es por esto que se decide realizar la presente investigación con el objetivo de establecer la relación entre el funcionamiento cognoscitivo y el nivel de actividad física con el fin de determinar los cambios neuropsicológicos de los adultos mayores en la ciudad de Cúcuta adscritos al Instituto

Municipal para la Recreación y el Deporte (IMRD), utilizando como instrumento de recolección de información la evaluación Neuropsicológica Breve en español (Neuropsi).

En cuanto a los resultados del funcionamiento cognitivo se tiene en cuenta que existe una heterogeneidad de los procesos del envejecimiento, según el modelo de la multidimensionalidad y multidireccionalidad donde convergen la variabilidad interpersonal y el intrapersonal. Entre los factores que determinan la heterogeneidad del envejecimiento cabe remarcar el estado de salud general, los factores hereditarios, el nivel de actividad física y cognitiva, el nivel educativo y/o social y los factores económicos, sociales y familiares. (Cornachiome Larrínaga, 2016). Este modelo se ajusta debido a la dispersión que se encuentra en los resultados de las pruebas del funcionamiento cognitivo donde no hay un patrón definido debido a las características individuales de cada adulto mayor.

Para finalizar esta investigación es relevante para el trabajo a realizar porque se tiene una percepción de los adultos mayores en cuanto a su nivel del funcionamiento cognitivo y es importante ya que se puede inferir que los adultos mayores cuentan con buen funcionamiento cognitivo y correlación a la actividad física es por esto que pueden puntuar alto a el bienestar psicológico y con ella la resiliencia.

Análisis de la relación entre las estrategias de afrontamiento en el ciclo vital del adulto mayor y el mejoramiento de la calidad de vida del “vivero los abuelos” de la ciudad de Cúcuta, por (Contreras Miguel Enrique y Colombani Ortiz Anyela Leoniry, Cúcuta, 2006)

La siguiente investigación es de tipo acción Participativa de análisis mixto, teniendo como objetivo brindar a los adultos mayores estrategias de afrontamiento que permitan mejorar su

calidad de vida a quince (15) adultos mayores que oscilan entre 65 y 75 años de edad, pertenecientes al “Vivero los Abuelos” del Parque Recreacional San Rafael de la ciudad de Cúcuta.

Los instrumentos y técnicas que se utilizaron para detectar y analizar la información obtenida fueron principalmente la revisión de cada una de las Historias Clínicas de los adultos mayores, la entrevista semiestructurada y la aplicación del Test de Clifton que consta de dos escalas, una de evaluación a nivel cognitivo y otra de valoración a nivel conductual.

Posteriormente se interpretó la información arrojada por los instrumentos con una metodología de análisis mixto de tipo transversal, teniendo como objetivo lograr profundizar en la problemática detectada con el fin de apoyar desde la psicología, referentes que proporcionen aportes relevantes al brindar estrategias de afrontamiento a los adultos mayores que les permitan mejorar su calidad de vida.

Como resultados de la investigación se puede concluir que el adulto mayor es un ser vulnerable debido a los cambios físicos y fisiológicos que presenta, enfrentan duelos, enfermedades físicas, jubilación, problemas económicos y sociales convirtiéndose en algunas causas que se relacionan con el deterioro de su calidad de vida y la falta de estrategias de afrontamiento positivas para resolver estos conflictos.

Para finalizar esta investigación se puede observar que existen múltiples detonantes a la falta de resiliencia y bienestar psicológico en los adultos mayores puesto que los autores refieren que los adultos mayores tienen una falta de afrontamiento para resolver conflictos.

Diferenciación de género en las conductas hostiles de adultos mayores institucionalizados del hogar san José pamplona, por (Ortiz Gamboa Jessica, Pamplona, 2016)

En la presente investigación cualitativa, de carácter descriptivo, no experimental se tiene una mirada a las fases de las conductas hostiles de los adultos mayores como son la agresividad física,

la agresividad verbal nombrados como factores externos que afecta su funcionalidad en la adaptación en la condición de institucionalidad igualmente la ira y la hostilidad como factores internos de estas adaptaciones de conductas lo cual se demostrar un aproximación mediante un estudio de casa desarrollado en el hogar San José de la ciudad de Pamplona a tres (3) sujetos del género masculino y tres (3) de género femenino los cuales son seleccionados a conveniencia de la investigación con ciertas características de adaptación e institucionalidad para poder analizar las diferencias propias de cada género en las conductas hostiles por medio de un estudio de caso que se emplea, la entrevista a semiestructurada, observación no participante y la aplicación de una adaptación del inventario de agresividad de Buss.

Para los dos géneros podemos observar características comunes como la emocionalidad entrelazada en los factores desencadenantes como la funcionalidad desencadenantes como la ausencia de círculos de apoyo lo cual entrelaza que según las teorías las características emocionales, cognitivas y comportamentales de la hostilidad, influyen en la salud de las personas (Smith et al., 2004).

Para concluir fue necesario indagar esta investigación porque se puede encontrar que algunos adultos mayores no cuenten con resiliencia si no con conductas hostiles y eso influye en la salud y bienestar psicológico de ellos.

## **Marco Teórico**

El siguiente marco teórico tiene como finalidad conocer las teorías y conceptos que fundamentan nuestra investigación, sobre el bienestar psicológico y la resiliencia en la adultez tardía como un conflicto del ciclo vital, donde se verá reflejado cuatro capítulos, conflicto, ciclo vital (adultez tardía), bienestar psicológico y resiliencia.

### **Capítulo I: Conflicto**

El conflicto es un tema que abarca la mayor parte de nuestras vidas, puesto que cada quien es diferente, piensa y actúa de la manera como cree correcta, dentro de estos se ven inmersas las diferentes conductas en el ser humano, que se dan de alguna manera de forma positiva o negativa, buscando así una solución de los mismas.

Según la RAE (2014), el conflicto es definido como combate, lucha, pelea, enfrentamiento armado, apuro, situación desgraciada y de difícil salida, problema, cuestión, materia de discusión. Conflicto de competencia, coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos, momento en que la batalla es más dura y violenta.

Según lo anterior se puede definir entonces el conflicto como algo negativo, que depende de las diferencias que existen entre las personas o prácticamente se alimenta de ello, logrando así las miles de conductas disruptivas que presenta la sociedad, donde no se consigue salida y se llega a los actos violentos.

Tipos de conflicto, Según Moore, 1994 y citado por (Ramón Álzate, 2013) identifica cinco tipos de conflictos en función de sus causas el primero hace referencia a los conflictos De Relación los cuales se deben a fuertes emociones negativas, percepciones falsas o estereotipos, a escasa o

nula comunicación o las conductas negativas que son de constante repetición, a lo cual llega a definirse como conflictos irreales.

Otro tipo de conflictos son los de Información los cuales son evidentes en personas mal informadas o faltantes de información, por el contrario el conflicto De Interés se preocupa más por la competencia que se da ante las necesidades donde solo uno toma beneficio. Por otra parte encontramos que los conflictos Estructurales son causados por estructuras opresivas de relaciones humanas (Galtung, 1975 citado por Alzate en el 2013). Las cuales se conforman por entes ajenos a lo que es el conflicto. La escasez de recursos físicos o autoridad, condicionamientos geográficos (distancia o proximidad), tiempo (demasiado o demasiado poco), estructuras organizativas, etc., promueven, con frecuencia conductas conflictivas.

El Conflictos De Valores y sus causas no son compatibles. Estos dan sentido a sus vidas, explican lo que es bueno o malo, verdadero o falso, justo o injusto. Valores diferentes no tienen por qué causar conflicto. Donde se puede vivir en una armonía pensando de manera diferente. El conflicto surge cuando unos intentan imponer por la fuerza un conjunto de valores a otros, o pretende que tenga vigencia exclusiva un sistema de valores que no admite creencias divergentes. (Sáez, 2013: 3-7).

Según Edmundo Barón (2006), existen tres tipos de conflictos:

El primero son los conflictos intrapersonales el cual remite al conflicto interior con uno mismo. En diversas ocasiones, donde se discute aquello que se quiere y lo que se debe. El segundo tipo de Conflictos son los interpersonales los cuales refieren que existen entre dos o más personas, porque existen intereses, necesidades, opiniones, y valores opuestos; o bien aspectos socio-emocionales que les generan conflictos y por último se plantea los conflictos organizacionales los cuales son los conflictos que tienen lugar entre las diferentes áreas u objetivos aparentemente contrapuestos. (Barón, E.2006: 3-12).

Teniendo en cuenta lo expuesto por los autores anteriormente mencionados, cabe resaltar que un conflicto no se da solo en miembros opuestos sino que también se presentan de forma individual debido a las diferentes emociones que presentan las personas ante cualquier acontecimiento que le genere comportamientos negativos.

Según Caireta, M y Barbeta C (2005:7), existen actitudes a tomar ante un conflicto como la competición (gano o pierdes) en esta situación se puede reflejar aquella persona que no le importa los intereses de los demás, no piensa en el buen actuar, no le interesa el bienestar del prójimo sino el propio, estas personas son poco tolerantes por lo cual presentan frustración a situaciones que no están en alcance de sus objetivos o metas.

Otra actitud es la acomodación (pierdo/ganas) con tal de no afrontarse a la otra parte, ni plantea ni hace valer sus objetivos, y deja a la otra parte que haga lo que le parezca. A menudo confundimos el respeto, la buena educación, con no hacer valer nuestros intereses porque esto puede provocar tensión o malestar. Así, vamos aguantándonos hasta que ya se cansa la persona y entonces su pensamiento es o bien nos destruimos o bien destruimos a la otra parte.

La evasión (pierdo/pierdes) ni los objetivos ni la relación son respetados. Cuando se evade y no se afronta los conflictos y se ejerce la política del avestruz, sea por miedo a afrontar un problema complicado o por pensar que se resolverá por sí solo. Pero, como ya se ha apuntado, los conflictos tienen su propia dinámica y, una vez iniciada, no se para por sí sola.

Otra estrategia es la cooperación (gano/ganas) en este modelo, conseguir los propios objetivos es muy importante, pero también lo es la relación con las personas con quien se tiene el conflicto. La cooperación intenta que tanto el fin como los medios sean coherentes, y busca soluciones en que todas salgan ganando. Cabe señalar que cooperar no es acomodarse y que, por tanto, no podemos renunciar lo que nos es fundamental.



Para finalizar se encuentra la negociación ya que es la que llega a la cooperación plena es muy difícil; por esta razón, planteamos un quinto modelo en el que se trata que todas las partes ganen en lo que les es fundamental, ya que no pueden llegar a una salida 100 % satisfactoria.

Por otra parte, Roció Navarro (2018), propone tres actitudes importantes ante el conflicto:

La actitud Agresiva es la expresión del conflicto mediante la violencia verbal, física, psicológica el cual resulta afectada la dignidad de las personas; en otras palabras son todas esas conductas que atacan o exponen la integridad de las personas.

La actitud Asertiva es la capacidad que tienen las personas para expresar sus sentimientos, emociones u opiniones sin ofender o violar la dignidad de la otra persona, esto conlleva a que se dé una buena resolución del conflicto, lo cual se dará una buena satisfacción del individuo, como de las personas que participan en el conflicto, en lo que se puede decir que son personas capaces de tolerar cualquier tipo de obstáculo y adversidad y verle así de forma positiva y la actitud Pasiva que es la que se manifiesta a través de la inseguridad, la persona pasiva busca agradar a todas las personas olvidando sus intereses, por lo general las personas buscan huir de los problemas o enfrentamientos, deja que sus derechos sean violados porque no son capaces de expresar libremente sus opiniones, deseos o sentimientos, en otras palabras son personas que pueden caer en cualquier situación dejándose llevar por la influencia de otros.

Para Barón en el 2006, Los factores que intervienen en un conflicto son las características personales ya que es la parte del conflicto que se caracteriza por ser humana (personas), las actitudes y características personales de cada uno frente al conflicto, las emociones pues son ese tipo de expresiones que se pueden generar ante la tensión entre el acuerdo y desacuerdo propio de la situación de conflicto, el contexto hace referencia al grupo, la familia, la organización en la que se manifiesta el conflicto “. El contexto indica qué es permitido o no, qué es conveniente o no, y

qué consecuencias pueden tener nuestras acciones”.

Por otro lado se encuentra la historia que es la evolución que tiene para la formación del mismo. Esta historia, sea positiva o negativa, influirá en la posibilidad de abordaje del mismo. Los Terceros que son las personas del entorno que rodean la situación también se ven afectadas, de algún modo.

Los recursos que hacen referencia al afrontamiento de un conflicto y se cuenta con diversos recursos como los externos tales como, el tiempo, el dinero, la cercanía de los centros de poder, los procedimientos de trabajo, los bienes y los internos tales como la paciencia, la inteligencia, la fuerza, la capacidad para relacionarse, la creatividad para “echar mano” a otros recursos, etc. (Barón, E.2006: 3-12).

Para schitman Y schitman, (2000) la visión positiva del conflicto implica observar las diferencias desde un punto de vista constructivo, proponiendo una serie de soluciones para la resolución de los mismos, en otras palabras es ver el que el conflicto ayuda a la persona al autodesarrollo y a tener el dominio para dar respuesta a dicho conflicto.

Tuvilla rayo (2004) habla del conflicto positivo con el fin de mirar lo que aporta y no de lo que pueda ser molesto para la persona.

García R y Barrio Ordoñez (2015) nos habla de la resolución de conflicto, que poseen características propias para la solución de las mismas, apoyando la comunicación y las emociones, liberación de estrés y aportes para mejorar la ansiedad, sin dejar de lado el aporte que hace a los grupos promoviendo el desarrollo y entendimiento de nuevas herramientas.

Partiendo de lo anterior se puede sacar provecho de forma positiva a los conflictos ayudando así al desarrollo y la integridad como seres humanos.

Para Barón (2006), Pasos para la resolución de conflictos se desarrolla por cuatro etapas:

Etapa I hace referencia al conocimiento el cual es el punto de inicio de donde se genera un conflicto o se da conciencia de que existe alguno. Hay una alta energía emocional en esta etapa como el miedo, agresión o ataque o una reacción de autodefensa.

Etapa II o de diagnóstico puesto que es la etapa que evalúa si el conflicto es de necesidades o valores. Si el conflicto tiene consecuencias concretas y tangibles para las partes, es decir, si afecta el tiempo, dinero, los recursos, entonces es de necesidades. Si ataca el respeto, la imagen profesional, el status, o los intangibles es un conflicto sobre valores, en otras palabras es la observación y análisis que se da ante dicha situación y así generar una posible reacción.

Etapa III es la reducción en esta etapa envuelve la reducción del nivel de energía emocional, y la comprensión de las diferencias. Incluye un compromiso de ambas partes para acordar reducir las conductas y actitudes negativas de uno hacia el otro. Consiste en explorar las diferencias y generar respeto mutuo, es decir dar la oportunidad de analizar los diferentes puntos de vista y así hacer más comprensible la situación.

Etapa IV es la solución por ser la última etapa comprende la visualización de las alternativas de soluciones al conflicto, y el establecimiento de acuerdos sobre los cursos de acción posibles, que satisfagan los intereses de ambas partes, como se dice anteriormente y a través de lo ocurrido en las anteriores etapas es el último paso a seguir para la solución del mismo.

## Capítulo II: Ciclo Vital (Adulto mayor).

Los diferentes factores ambientales, económicos y sociales por los que pasa un adulto mayor, hacen que haya una disminución de su funcionamiento en general, ocasionando algún tipo de conflicto entre los que se puede destacar su nivel psicológico, pero a su vez cabe recalcar y por experiencias previas que muchas de estas personas llegan a esta etapa con un estilo de vida y conductas asertivas para con la sociedad y con ellos mismos.

Según Rojas K, Gómez J y Pazos V (2014), El ciclo vital individual lo constituyen las etapas que las personas atraviesan a lo largo de la vida; el pasar por cada una de ellas implica un cambio que puede considerarse como una crisis, no solo en quien lo vivencia, sino también en el grupo familiar; pasada esta situación se puede decir que se ve afectada negativa o positivamente sus intereses psicológicos, sociales y culturales

El ciclo vital además ayuda a explicar la conducta del individuo, a entender las fases normales del desarrollo y a predecir los problemas y los conflictos que puedan surgir. (Rojas K, Gómez J y Pazos V, 2014: 9). En otras palabras es dar una explicación de los cambios evidenciados en las personas con el pasar de los tiempos, desde su momento de fecundación hasta la muerte.

Según Harry Stack Sullivan “Considera el desarrollo humano como un fenómeno conformado por factores externos y por las interacciones sociales”; según su modelo, cada fase del desarrollo corresponde con una necesidad, una interacción con ciertas personas, y la calidad de ellas influenciarán la personalidad humana. Citado por (Rojas K, Gómez J y Pazos V, 2014). Es decir que por cada etapa de vida que las personas tengan viene un agregado el cual se puede ver reflejado ya sea de forma positiva o negativa en la personalidad.

Erikson menciona la disyuntiva psicosocial o ‘crisis’ específica en cada etapa; dicho de otra manera, un conflicto entre los impulsos personales y el mundo social. Al dar solución a la misma

creara un sistema homeostático entre la sociedad y el hombre, que por consiguiente puede crear una vida sana y gratificante a direncia de los cambios desfavorables que dificultan las crisis posteriores, citado por (Rojas y otros, 2014).

En este caso presentamos la etapa ocho y nueve de la teoría de Erickson a lo que corresponde como, integridad versus desesperanza y desesperación frente a la esperanza:

La primera se da después de los 60 años de completar el ciclo y ayudar a las generaciones siguientes, se logra la integridad o aceptación, esta implica el desarrollo de la sabiduría; no obstante, si se pierde esta noción de integridad, ocurre la desesperación, el temor a la muerte, el sentimiento de una vida irrealizada.

Analizando esta parte se puede decir que hay personas que pasan esta etapa con total plenitud logrando así sus objetivos y metas sin prejuicio de nada y logran entonces culminar su ciclo de vida con conductas más asertivas con respecto a aquellas que sienten frustración y miedo al llegar a esta etapa de la vida.

La segunda se da hacia los 80 años, su característica es enfrentar un nuevo sentido de sí mismo, en los órganos que fallan, llevando a la necesidad de atención; el resultado es lograr un nuevo sentido de la sabiduría y trascendencia. (Rojas K, Gómez J y Pazos V, 2014:12-13), en otras palabras es la plena conciencia que como persona se le da a la vida en la llegada a su adultez tardía, teniendo la autonomía de enfrentar en pasar de los días.

Havighurst, Neugarten y Tobin (1964) “afirman que el envejecimiento óptimo va unido a un estilo de vida activo continuado. Las personas mayores deben prolongar todo lo posible sus actividades acostumbradas y buscar nuevas alternativas para aquellas otras que deban interrumpir por mandato de la edad”. Citado por: (izquierdo, 2007), partiendo de lo anterior se puede decir que el hecho de llegar a la etapa de adultez tardía implica una búsqueda nueva de costumbres ya que

con el pasar del tiempo muchos adultos llegan a su etapa de jubilación y esto afecta de forma emocional al mismo.

### *Teoría del ciclo vital*

El ciclo vital hace referencia al conjunto de etapas consecutivas por las que pasa el ser humano desde que nace hasta que muere, en las diferentes etapas del ciclo de la vida el ser humano se va transformando poco a poco.

En este caso es importante mencionar a Erik Erikson citado por (Rojas y otros, 2014), donde propone ocho etapas relevantes en el ser humano

La primera es la Infancia posnatal la cual se comprende desde el nacimiento hasta los dieciocho meses de vida, en ella se comprende el periodo de la lactancia, en ella se crea un vínculo emocional entre madre e hijo, además es un factor importante en la alimentación del niño. En esta etapa se crea un conflicto básico denominado confianza vs desconfianza, el niño recibe el calor que es procedente de la madre lo que genera un vínculo de amor y de confianza lo cual es importante para que el niño se pueda desenvolver satisfactoriamente en las relaciones que tendrá a futuro. En esta fase el niño está expuesto a los estímulos ambientales, por lo tanto, el niño se siente vulnerable y sensible a las experiencias de frustración. Los sentimientos que le generen confianza al niño serán reflejados con los padres y con las demás personas. La ausencia de la madre o el padre traerá consigo la desconfianza, si el niño logra con éxito superar la crisis de desconfianza crecerá desarrollando vínculos emocionales y sociales estables, sin inseguridades y sin ansiedad.

La segunda etapa es la de Primera infancia y esta comprende desde los dieciocho meses hasta los 3 años de vida, va ligada a la capacidad de hacer cosas por sí mismo, ejemplo agarrarse, moverse. En esta etapa se crea un conflicto básico denominada Autonomía vs vergüenza El niño empieza a experimentar su propia voluntad autónoma experimentando fuerzas impulsivas que se

establecen en diversas formas en la conducta del niño, y se dan oscilando entre la cooperación y la terquedad, las actitudes de los padres y su propio sentimiento de autonomía son fundamentales en el desarrollo de la autonomía del niño, es importante no limitar estrictamente al niño y el castigo lleva a la vergüenza.

La tercera etapa es la segunda infancia y Comprende desde lo cinco hasta los diez años de vida, en esta etapa el niño empieza a desarrollar su parte cognoscitiva, es decir la percepción, la memoria, el razonamiento.

La cuarta etapa es la pubertad puesto que comprende desde los 13 años de edad, se da un aumento en la estatura, incremento del peso, además presentan cambios a nivel cognoscitivo, social y afectivo.

En la quinta etapa se desarrolla la adolescencia y comprende desde los 16, presenta cambios a nivel cognoscitivo, etapa donde madura el pensamiento lógico, a nivel social se tiene un mayor y variado contacto con las experiencias sociales.

Madurez, Periodo dedicado a la crianza de los niños. La tarea fundamental aquí es lograr un equilibrio apropiado entre la productividad y el estancamiento. La productividad es una extensión del amor hacia el futuro; tiene que ver con una preocupación sobre la siguiente generación y todas las demás futuras: teniendo y criando los hijos, la enseñanza, la escritura, la inventiva, las ciencias y las artes, el activismo social complementan la tarea de productividad. En definitiva, cualquier cosa que llene esa “vieja necesidad de ser necesitado”.

La vejez la cual está basado el presenta trabajo, dicha etapa está comprendida de los 60 años en adelante, conocida como la tercera edad o etapa final, se caracteriza por una carencia de las fuerzas físicas, lo que ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental. (Ramos, J. 2009: 48-56).

Teniendo en cuenta lo anterior es oportuno mencionar Peter Medawer en 1953 citado por (Ramos Júpiter, 2009) que decía que la vejez es un cambio fisiológico que sufre el individuo, cuyo término inevitable es la muerte.

Desde la psicología, se ha evolucionado diferentes definiciones que plantea el envejecimiento, a través de lo primario y lo secundario, autores Horn y Meer citado por Papalia, Wendkos y Duskin, 2004, (...) proponen que el envejecimiento primario, es un proceso gradual e inevitable que comienza con el deterioro corporal la vida y continúa a lo largo de los años y que no puede evitarse, el envejecimiento secundario se da a partir de enfermedades factores que pueden ser evitables y que están en el control de la gente. (Ramos, J. 2009: 48-56).

### **Capítulo III: Bienestar Psicológico**

En la adultez tardía pese al decaimiento que estos poseen a nivel fisiológico se puede ver afectada gran parte de su bienestar psicológico el cual lleva a tener conductas no adecuadas, desencadenando muchas falencias en ellos en los cuales se puede observar la depresión, el estrés, agresividad entre otras y puede causar un daño en sí mismo o a nivel grupal por ejemplo a nivel familiar.

Para García (2002) el bienestar psicológico es un "juicio global a partir del cual, mediante elementos cognitivos y afectivos, la persona valora su estado de ánimo, además de los logros alcanzados y expectativas cumplidas y retos pendientes a lo largo de su vida", por lo anterior son todas esas habilidades que son innatas a la personalidad de las personas y que influyen de alguna manera para el desarrollo de las mismas.

Según Ryff en (1989) y citado por Hernández y Hernández en el (2016), propone seis dimensiones.

La primera dimensión es Auto aceptación está determinada por el grado en que la persona



se siente satisfecha con sus atributos personales. Éste es un rasgo central de la salud mental, la persona presenta buena aceptación, reflejándola en una autoestima alta y aceptándose como es, esto favorece el bienestar psicológico general.

Relaciones positivas, son las relaciones de confianza con otros, se caracteriza por que la persona tiene la capacidad de amar; esta capacidad disminuye el estrés e incrementa el bienestar psicológico.

Helgelson (1994) citado por Hernández (2016), Menciona que el tener relaciones satisfactorias con los demás, lleva a las personas a participar en grupos e interesarse por establecer nuevos vínculos incrementando el bienestar psicológico.

En cuanto al dominio del entorno se hace referencia a la habilidad personal para hacer uso de los propios talentos e intereses, así como de las opciones que se vayan presentando. Es la participación activa en el medio ambiente que permite funciones psicológicas positivas.

El crecimiento personal, es el nivel en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, obteniendo logros, enfrentándose a los retos que la vida presenta.

El propósito en la vida es cuando la persona establece objetivos, tiene sentido de dirección y una intencionalidad en la vida; funciona positivamente y todo esto contribuye al sentimiento de tener una orientación y un lugar en la vida.

La autonomía se refiere a la autodeterminación, la independencia de la persona y la capacidad para regular su propia conducta; si una persona sacrifica su autonomía, entonces se sentirá insatisfecha y presentará niveles bajos de bienestar psicológico.

Según Adler (1964) citado por (Ballesteros, B. Medina, A. Caycedo, C. 2006: Pp 241- 243), también se refiere al bienestar, el cual implica afrontar los problemas de la vida, sin eludirlos y sin esconderse en el funcionamiento infantil.

### **Teoría de la auténtica felicidad.**

Según Seligman (2002), libro de “la auténtica felicidad”, el cual propone que la felicidad y el bienestar son el resultado para la búsqueda de la psicología positiva, donde la primera se divide en tres elementos: la emoción positiva, el compromiso y el significado; a lo cual refiere que las emociones positivas están enfocadas al pasado en lo que tiene que ver con la satisfacción, el orgullo y la serenidad, las emociones positivas en el futuro que corresponde al optimismo, la esperanza y la confianza y las emociones dirigidas al presente que corresponde a los placeres y gratificaciones; el compromiso se relaciona con las gratificaciones las cuales se pueden obtener gracias a las destrezas de las personas pero esta sin ninguna duda lleva a un grado de absorción y aquí aparece la tercera vía que seligman propone que es la vida significativa, considerada para servir a otras cosas y no solo centrarse en sí mismo. Citado por (Meneses, M. Ruiz, S y Sepúlveda, M. 2016: 6-16).

### **Teoría del bienestar.**

Según esta teoría compuesta por Seligman en el libro “flourish” en el (2011), nos indica las características que componen el bienestar, La primera debe contribuir con el bienestar, mientras que la segunda hace referencia a que las demás personas busquen al ser como fin para sí mismo y no como medio para alcanzar otras cosas. La tercera característica y última hace referencia a que la persona se defina de manera independiente a otros elementos, para este existen cinco elementos que cumplen con las anteriores características:

El primer elemento es la emoción positiva, en esta caben los componentes de felicidad y satisfacción con la vida ya que estas terminan siendo el centro de atención de esta teoría a ser solo un componente de la misma donde también se incluye el placer, la comodidad entre otras.

El segundo elemento es el compromiso o flujo, este es solo valorado de forma subjetiva pero

a diferencia de éstas porque el estado subjetivo de las emociones positivas es el presente, es decir, los pensamientos y sentimientos con respecto a los placeres se pueden expresar en el momento en que están sucediendo, mientras que en el estado de flujo que es donde las personas no saben lo que piensan y sienten, pues están tan ocupados que en realidad no tienen conciencia plena en sí mismos.

El tercer elemento es el sentido se trata de pertenecer y servir a algo que uno considera superior a uno mismo. El cual toma componentes sobre lo que realmente es importante y significativo.

El cuarto elemento es el logro o realización, se busca por el solo hecho de ganar o de lograr algo más, que se puede evidenciar.

El quinto y último elemento que es la relación positiva con los otros. Cumple con tres características descritas para ser considerada un elemento del bienestar, es decir, contribuye al bienestar y puede medirse independientemente de los otros elementos; las relaciones positivas que se establecen con los otros, tienen efectos importantísimos sobre el bienestar de las personas, pues siempre producen emociones positivas, compromiso, sentido o logro, aunque éstos sean o no el principal motivo para establecerlas. (Meneses, M. Ruiz, S y Sepúlveda, M. 2016: 6- 16).

### **Teoría de la autodeterminación.**

Richard Ryan y Edward Deci Richard Ryan y Edward Deci, se centran en la motivación, esta incluye diversidad de temas sobre la anterior, donde se destaca la personalidad y el bienestar, esta teoría se enfoca en el desarrollo del ser humano y el funcionamiento asertivo de las personas lo cual puede y se considera como una teoría del bienestar. Según sus autores es una teoría orgánismica-dialéctica, considera a los seres humanos como organismos proactivos, con evolucionadas tendencias hacia el crecimiento psicológico y el desarrollo, pero no se desarrolla bajo cualquier circunstancia, sino que puede ser facilitado o impedido por las condiciones que

presenta el contexto social.

Esta teoría se divide en cinco subteorías.

La primera es la teoría de la evaluación cognitiva la cual refleja los aspectos externos en la motivación intrínseca el cual lleva a las diferentes conductas en cuanto al condicionamiento, esta se centra en las relaciones interpersonales lo cual aumentaría este tipo de motivación pero no quiere decir que esta se quebrante. La segunda teoría es la integración orgásmica la cual se centra en la motivación extrínseca y los factores que esta conlleva para el condicionamiento de las conductas

La tercera teoría es la de las orientaciones de causalidad la cual se basa en los aspectos que a los actos individuales, y en esta se puede observar lo que es la autonomía, el control y la desmotivación, como cuarta teoría se encuentran las necesidades psicológicas básicas, aquí según los autores de la teoría expuesta se construye de tres aspectos autonomía, competencia y relación, la autonomía involucra interés e integración de los valores”

Por último la teoría de la motivación relacional son las interacciones interpersonales son necesarias para las personas y para el bienestar de las mismas, satisfaciendo entonces las necesidades de autonomía y competencia así como lo refieren sus autores. (Meneses, M. Ruiz, S y Sepúlveda, M. 2016: 6-16).

#### **Capítulo IV. Resiliencia**

Este marco teórico se enfoca en la capacidad de los seres humanos para afrontar diversas adversidades pero no es solo la capacidad sino las herramientas y habilidades que podemos emplear para superarlas.

La resiliencia es el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, tragedia, amenaza, o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares o de relaciones personales,

problemas serios de salud o situaciones estresantes del trabajo o financieras.

Según Vanistandael 1996 y citado por Eneida puerta en el 2012: “la capacidad de una persona o de un sistema social para vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles y esto de manera socialmente aceptable”. Se puede decir que es la habilidad de afrontar positivamente las condiciones y obstáculos que presenta el desarrollo de la vida.

Según la (Asociación Americana de Psicólogos, 2017), La investigación ha demostrado que “la resiliencia es ordinaria, no extraordinaria. La gente comúnmente demuestra resiliencia”. Un ejemplo es la respuesta de las personas en los Estados Unidos a los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 y sus esfuerzos individuales para reconstruir sus vidas.

Dentro de lo que cabe resaltar la Resiliencia es un factor importante en cuanto a las estrategias de afrontamiento que se manejan, puesto que es entendido como la capacidad de afrontar situaciones desagradable, en las cuales debe adaptarse para así poder seguir en la vida, es por tanto que Grotberg, (1995), citado por Uriarte, (2005), refiere que la Resiliencia es un “proceso evolutivo”, ya que en ella se transcurre mediante una interacción con el contexto involucrándose las relaciones personales, por esta razón la Resiliencia comprende dos nivel, donde en primer lugar se trasciende en una resistencia, teniendo la capacidad de hacer frente ante los golpes y como segundo nivel se encuentra la construcción, positiva ante las dificultades.

Por consiguiente Michuad, (1996) citado por Uriarte, (2005), describe los siguientes ámbitos de la Resiliencia, el ámbito biológico, el cual hace referencia a las dificultades ya sean físicas o psicológicas por las que se encuentre la persona, siendo capaz de llevar una vida tranquila; ámbito familiar, este apartado es de suma importancia en este trabajo, ya que se encuentra vinculado a aquellas personas las cuales vivan una desvinculación de algún familiar, sean víctimas de violencia

intrafamiliar, abusos, abandonos, entre otros; ámbito social, hace referencia a las dificultades sobre naturales, guerra, entre otras, por las que una persona haya tenido que vivir y aun así siga en pie. Estos tres ámbitos reflejan las problemáticas más comunes en las que atraviesa una persona, sin embargo a partir de ella se convierte en una persona resilientes.

Con respecto a lo anterior, Wolin (s, f) citado por Vásquez y Puerta, (2012) la Resiliencia puede manifestarse de diferentes formas en los cuales tiene siete pilares que son, la perspicacia, que es la capacidad de conocerse a sí mismo, además autoevaluándose de lo que está bien o está mal; la autonomía, refiriéndose a la capacidad de tener autonomía de la circunstancia en la que se encuentra, dándole frente a la misma; la interrelación: entendido como la capacidad de poder contar con otra persona, requiriendo ayuda en el momento en la que se necesite; la creatividad: es la capacidad de mirar los problemas y dificultades como retos; la iniciativa, como aquella capacidad de empezar de nuevo, exigiéndose aún más para tener un fin; el Humor, por el cual nace la capacidad de darle una mira alegre y tranquila a las dificultades, sin perder la cordura; y por último la ética, que es la capacidad de comprender y respetar a otro.

Partiendo de lo anteriormente mencionado, se hace hincapié en que una persona resilientes es capaz de asumir la situaciones ya sean complejas, cuando se enlaza ante la violencia intrafamiliar, es de conocer que tan capaz es de afrontar la problemática, y no solo darle una mirada resilientes ante la dificultad., sino emplear estrategias de solución para los demás integrantes de la familia, puedan darle una visión resilientes.

Ser resilientes no quiere decir que la persona no experimenta dificultades o angustias. El dolor emocional y la tristeza son comunes en las personas que han sufrido grandes adversidades o traumas en sus vidas. De hecho, el camino hacia la resiliencia probablemente está lleno de obstáculos que afectan nuestro estado emocional, de otra manera es ver el significado de esta donde

se puede evidenciar la forma en la que se responde ya sea positiva o negativamente ante una determinada situación.

Según Denz-Penhey y Murdoch (2008). “Una teoría fundamentada de resiliencia personal. La resiliencia personal como tema principal en las historias de personas que han sobrevivido inesperadamente a serias enfermedades. La resiliencia está formada por cinco dimensiones: conexión con el ambiente social, familiar y físico de uno mismo, la sabiduría interior procedente de la experiencia y la fuerza psicológica propia”, entonces esta no solo abarca su estado emocional sino que se enfoca en todos los aspectos que proporcionan salud mental.

*“La resiliencia se relaciona con el bienestar psicológico, ya que las personas resilientes suelen ser capaces de mantener su salud física y psicológica, y de recuperarse más rápidamente de eventos estresantes”* (Carver, Scheier, y Segerstrom, 2010; Gutiérrez y Romero, 2014; Ryff y Singer, 2003), es decir que pese a las adversidades buscan mirar la cara positiva a todos sus obstáculos, lo cual implica que se muestren conductas asertivas.

Stefan Vanistendael en 1996 (Eneida Puerta, 2012), apoyándose en Werner y otras investigaciones quién conceptualiza resiliencia como x es básicamente la reacción y la capacidad positiva de accionar ante determinada situación.

Según los estudios de los esposos Wolin citados por (Eneida Puerta, 2012), la resiliencia puede manifestarse de diversas formas a los cuales se les llaman pilares y que de una u otra manera nos da un acercamiento positivo a lo que se denomina un factor resiliente.

Perspiciacia, Capacidad para observar y observarse a sí mismo simultáneamente, para hacerse preguntas difíciles y responderse honestamente.

Autonomía, Capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, para mantener distancia física y emocional respecto a los problemas y a las personas, sin llegar a

caer en el aislamiento.

Interrelación/Relación, Crear vínculos íntimos, fuertes con otras personas, con quienes se sabe que se puede confiar cuando se necesita apoyo incondicional.

Creatividad, Capacidad de crear orden, belleza y objetivos a partir del caos y el desorden. Iniciativa, Tendencia a exigirse a sí mismo y a ponerse a prueba en situaciones cada vez más exigentes. Humor, Es la capacidad de encontrar el lado positivo para ver lo absurdo en los problemas y dolores propios, para reírse de sí mismo.

Ética, Capacidad de desearles a otros el mismo bien que se desea para sí mismo y comprometerse con valores específicos. Existen entonces los elementos que componen la resiliencia en los cuales se encuentran los siguientes (Eneida puerta, 2012).

Adversidad, El término adversidad puede designar una constelación de muchos factores de riesgo o una situación de vida específica, la adversidad puede ser definida objetivamente a través de instrumentos de medición, o subjetivamente, a través de la percepción de cada individuo.

Proceso, La noción de proceso permite entender la adaptación resiliente en función de la interacción dinámica entre múltiples factores de riesgo y de protección, los cuales pueden ser familiares, biológicos, fisiológicos, cognitivos, emocionales afectivos, sociales y/o culturales.

Superación de la adversidad, Esto ocurre cuando el individuo ha alcanzado expectativas sociales asociadas a una etapa de desarrollo, o cuando no ha habido signos de desajuste.

### *Factores en la resiliencia*

Según la APA, Muchos estudios demuestran que uno de los factores más importantes en la resiliencia es tener relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que emanan amor y confianza, que proveen modelos a seguir, y que ofrecen estímulos y seguridad, contribuyen a afirmar la resiliencia de la persona, todo esto ayuda desde el desarrollo a obtener



conductas mucho más asertivas a la hora de actuar.

Otros factores asociados a la resiliencia son.

La capacidad para hacer planes realistas y seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo. Una visión positiva de sí mismos, y confianza en sus fortalezas y habilidades.

Destrezas en la comunicación y en la solución de problemas. La capacidad para manejar sentimientos e impulsos fuertes.

Todos estos son factores que las personas pueden desarrollar por sí mismas.

### *La Construcción De La Resiliencia*

CyruLink (2002) habla de la construcción de la resiliencia que "la genética tendrá algo que decir, pero que las interacciones precoces hablarán mucho más, mientras que las instituciones familiares y sociales contendrán lo esencial del discurso", en otras palabras y según la capacidad que tenemos para procesar y formar de forma correcta la respuesta al ambiente.

CyruLink (2002) pone así en valor el carácter social de cada ser humano, cuya individualidad se construye en un campo de tensiones afectivas estructurado por palabras. Pero que en términos de la resiliencia las posibilidades de reestructuración no cesan nunca. Por eso acomete la posibilidad de trabajar con pacientes que padecen el mal de Alzheimer e insiste en que la mente de un niño, de una persona, es como un submarino que aguanta toneladas y toneladas de presión sin romperse y siempre (mientras hay vida) puede volver a flote. Para él "no hay herida que no sea recuperable. Al final de la vida, uno de cada dos adultos habrá vivido un traumatismo, una violencia que lo habrá empujado al borde de la muerte. Pero aunque haya sido abandonado, martirizado, inválido o víctima del genocidio, el ser humano es capaz de tejer, desde los primeros días de su vida, su resiliencia, que lo ayudará a superar los shocks inhumanos. La resiliencia es el hecho de arrancar placer, a pesar de todo, de volverse incluso hermoso".

## **Metodología**

### **Tipo de Investigación:**

*Descriptivo*

### **Enfoque.**

*Cuantitativo*

El presente estudio es de abordaje cuantitativo descriptivo univariado de corte transversal. Cuantitativo porque se dedica a recoger, procesar y analizar datos numéricos sobre variables previamente determinadas. Descriptivo univariado (Hernández, S, quinta edición), porque describe el bienestar psicológico y resiliencia en la cierta población que en este caso corresponde a adultos mayores en edades comprendidas de 60 a 85 años institucionalizados en el hogar Santa Teresa de los Andes, específicamente en la ciudad San José de Cúcuta, de corte transversal por que mide las variables en un momento determinado en el tiempo, se utilizara la técnica de observación directa por parte de los investigadores a los participantes estudiados.

### **Diseño.**

No experimental según Hernández, S (2003) se define como la investigación que se realiza sin manipular variables en los cuales se observan fenómenos del ambiente y a su medida analizarlos.

### **Población.**

La población del objeto de estudio está conformado por ciudadanos que residan en Cúcuta y que estén institucionalizados en el HOGAR SANTA TERESA DE LOS ANDES, con un rango de edad de 60 a 85 años y mínimo 6 meses de estancia en la

institución.

### **Muestra.**

La muestra del presente estudio se seleccionara por muestreo intencional por consecuencia hasta alcanzar la saturación teórica; ya que el muestreo intencional permite que los investigadores seleccionen los casos más ricos en información del fenómeno en cuestión. 30 adultos mayores de la institución el cual abarca la totalidad de la población.

Se tendrá en cuentas algunos criterios de inclusión tales como, Adulto mayor institucionalizado en el hogar Madre Teresa de Calcuta de Cúcuta, Con edades comprendidas entre 60 a 85 años de edad, Con un tiempo de estancia entre 6 meses a un año como mínimo, Que quiera participar voluntariamente en la investigación y los criterios de exclusión, que tenga alguna limitación (auditivas, verbal), que posea un estado de salud deteriorado o en caso de presentar patologías

### **Instrumentos.**

Los instrumentos para determinar la información son de la escala de bienestar psicológico de Ryff, y la Escala de Resiliencia (ER) de Gail M. Wagnild & Heather M. Young la que determina el grado de resiliencia individual, considerado como una característica de personalidad positiva que permite la adaptación del individuo y a su vez se anexa un formato para datos sociodemográficos.

### **Ficha técnica.**

NATURALEZA METODOLÓGICA	<b>CUANTITATIVO.</b>
TÉCNICA METODOLÓGICA	<b>CUESTIONARIOS Y OBSERVACIÓN DIRECTA.</b>
UNIVERSO	<b>PERSONAS MAYORES COMPRENDIDAS EN EIDADES DE 60 A 85 AÑOS.</b>
ELEMENTOS DE MUESTRA	<b>PERSONAS CON LAS CARACTERÍSTICAS ANTERIORES PERTENECIENTES A LA CIUDAD.</b>
UNIDADES DE MUESTRA	<b>30 ADULTOS MAYORES (PERSONAS)</b>
ÁMBITO GEOGRÁFICO	<b>COLOMBIA: CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER</b>
TAMAÑO DE LA MUESTRA	<b>30 PERSONAS EN CÚCUTA EN EL HOGAR SANTA  TERESA DE LOS ANDES.</b>
PROCEDIMIENTO	<b>INTENCIONAL</b>
DISEÑO	<b>NO EXPERIMENTAL</b>
PERIODO DE RECOLECCIÓN	<b>2018</b>
TÉCNICA DE EJECUCIÓN	<b>DESCRIPTIVO UNIVARIADO DE CORTE TRANSVERSAL.</b>

### **Variables.**

Escala psicométrica ER está compuesta por 25 ítems de puntuación Likert de 7 puntos, el grado de conformidad con cada uno, desde 1 (desacuerdo) hasta 7 (muy de acuerdo) puntos. Esta prueba permite establecer el nivel de resiliencia del sujeto.

La ER se desarrolla en torno a 2 factores

Primero. (17 ítems) Competencia personal: autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia.

Segundo. (8 ítems) Aceptación de uno mismo y de la vida: adaptabilidad, flexibilidad, balance y perspectiva de vida estable.

Con estos 2 factores se representan 5 áreas de la resiliencia: Satisfacción personal (4 ítems), Sentirse bien solo (3 ítems), Confianza en sí mismo (7 ítems), Ecuanimidad (4 ítems), Perseverancia (7 ítems).

Escala de bienestar psicológico de Ryff es la que Considera seis dimensiones: 1. Auto aceptación, 2. Dominio del entorno, 3. Relaciones positivas, 4. Crecimiento personal, 5. Autonomía y 6. Propósito en la vida.

Esta escala está compuesta por 39 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

Es así como el factor Auto aceptación se compone de 6 ítems, igual que los factores control de las situaciones, relaciones positivas y propósito de la vida. El factor crecimiento personal está compuesto por 7 ítems y Autonomía por 8 ítems.

### **Fases.**

Fase I: Se realizó el planteamiento del problema y junto con este una revisión teórica y de antecedentes desarrollando así diferentes hipótesis para seleccionar así los instrumentos a aplicar.

Fase II: Se Selecciona la muestra y se realiza la aplicación de los instrumentos a la población para la recolección de los datos.

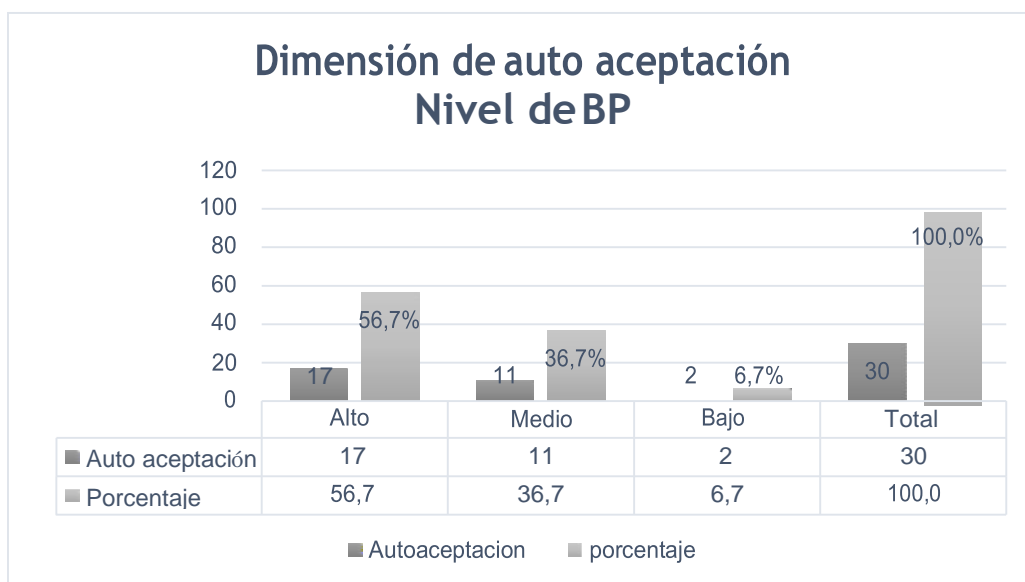
Fase III: Se Analizan los datos recolectados y se realiza el reporte de los mismos.

## Resultados

En la investigación de Bienestar Psicológico Y Resiliencia En Adultos Mayores Institucionalizados ubicados en el Hogar Santa Teresa de los Andes de la Ciudad de Cúcuta, Se Aplica la escala Likert del bienestar psicológico de Ryff.

### Escala de Ryff

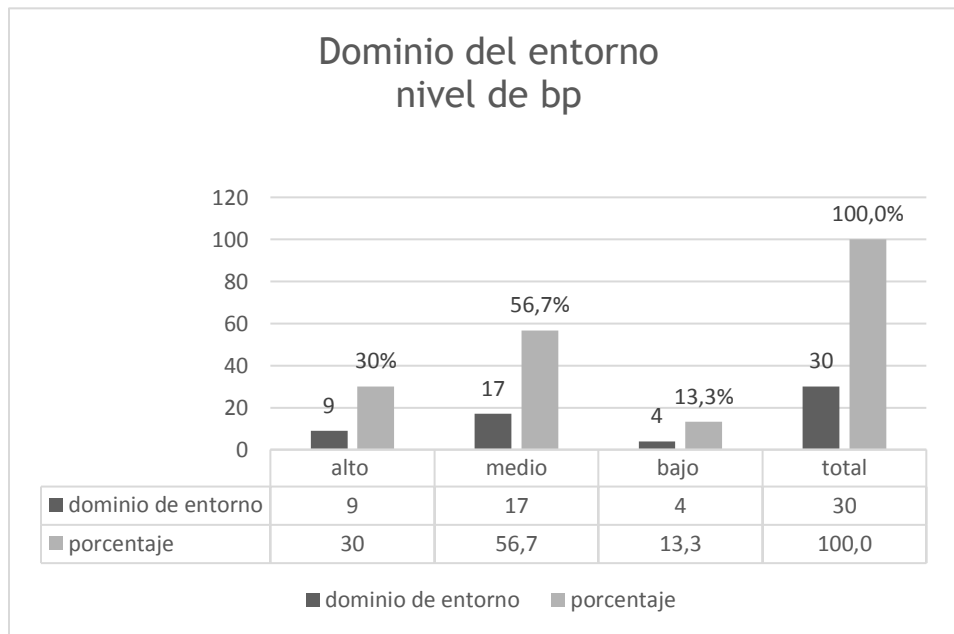
Según (Ryff, 1989, 1998) citado por Nayra Toledo y otros (2015), El Bienestar Psicológico hace referencia al funcionamiento humano óptimo ya que es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, por ende, Ryff declara seis dimensiones las cuales encontraremos en este apartado.



La primera dimensión hace referencia a la Auto aceptación en esta se pudo observar que el promedio de los adultos mayores de este hogar tienen un nivel de auto aceptación Alta haciendo referencia al 56.7% de la población, por otro lado el 36,7% de los adultos mayores tienen un nivel de auto aceptación medio y un 6.7% de la población un nivel de auto aceptación bajo, dejándose

afectar por la vivienda en la institución.

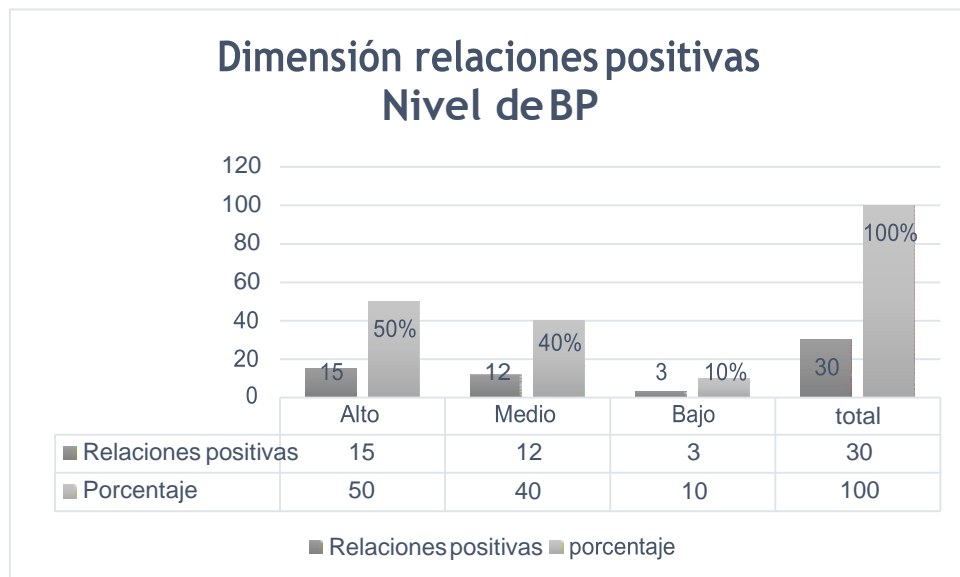
Ryff y citado por Hernández (2016) la auto aceptación está determinada por la satisfacción personal, presentándose como un rasgo de salud mental, reflejando en ellos autoestima, aceptación de sí mismo y favoreciendo entonces el bienestar psicológico, A través de esto se logra evidenciar dentro de la investigación las diferentes características en cada una de las personas y que a pesar de las circunstancias por las que se encuentran en esta institución la mayor parte de ellos logra tener una buena idea de sí mismos.



En diferencia a la dimensión de auto aceptación en esta se pudo observar que 9 personas poseen un alto dominio del entorno, haciendo referencia al 30% de la población, Esto se debe a que los adultos mayores ya afrontaron o se adaptaron a vivir en el Hogar Santa Teresa de los Andes, al contrario 17 participantes puntúan un nivel medio en cuanto al dominio del entorno, esto se debe a que están en el proceso de adaptación al inmueble por consiguiente es la parte más amplia del hogar aludiendo así al 56,7% de los adultos, para finalizar en esta dimensión 4 personas arrojaron

un nivel bajo, correspondiente al 13,3% de los participantes esto se da por que no aprovechan las oportunidades y así satisfacer sus necesidades personales presentando así un problema para manejar los asuntos de la vida diaria, sintiéndose incapaces de cambiar su entorno.

Ryff citado por Hernandez (2016), plantea que el dominio del entorno es la habilidad personal para hacer uso de sus propios talentos e intereses, así como las opciones que se van presentando, es la participación activa con el medio ambiente que permite funciones psicológicas positivas. Según lo encontrado en la investigación resalta que la mayor parte de la población abordada están en punto medio ante esta área ya que les dificulta utilizar habilidades que de una u otra manera aportan a su desarrollo y satisfacción personal, no porque se tenga la incapacidad sino por la falta de herramienta.



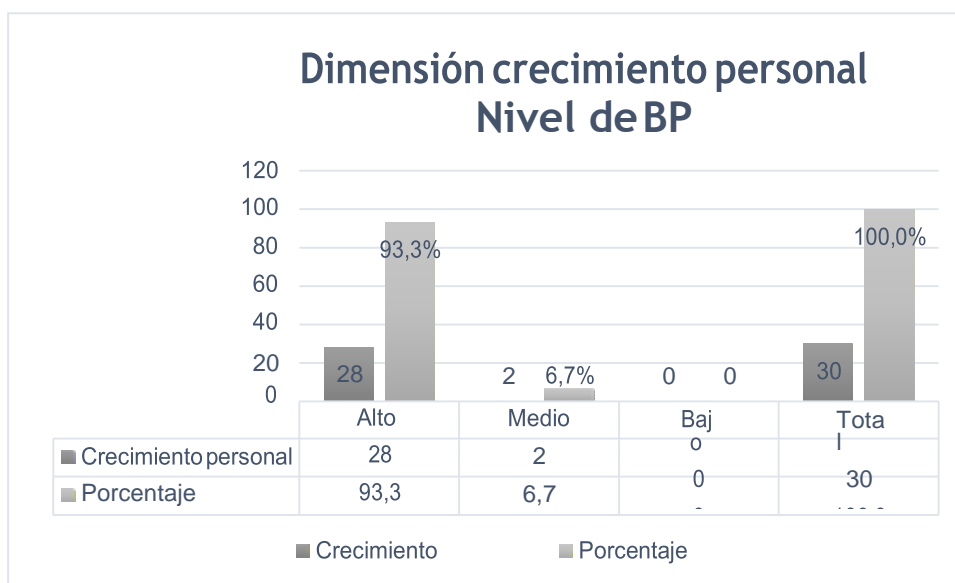
Por otra parte el 50% de los Adultos Mayores puntúan alto en la dimensión de relaciones positivas, por otro lado el 40% de los participantes poseen un nivel medio y un 10% un nivel bajo.

Según Seligman (2002), las relaciones positivas que se establecen con los otros, tienen



efectos importantes sobre el bienestar de las otras personas, estos producen emociones positivas, compromiso, sentido o logro, aunque estos sean o no el motivo principal para establecerlas, esta investigación arroja en gran medida una puntuación alta y media en lo que refiere a las relaciones interpersonales y positivas logrando satisfacción entre los mismos y mantener relaciones positivas entre ellos.

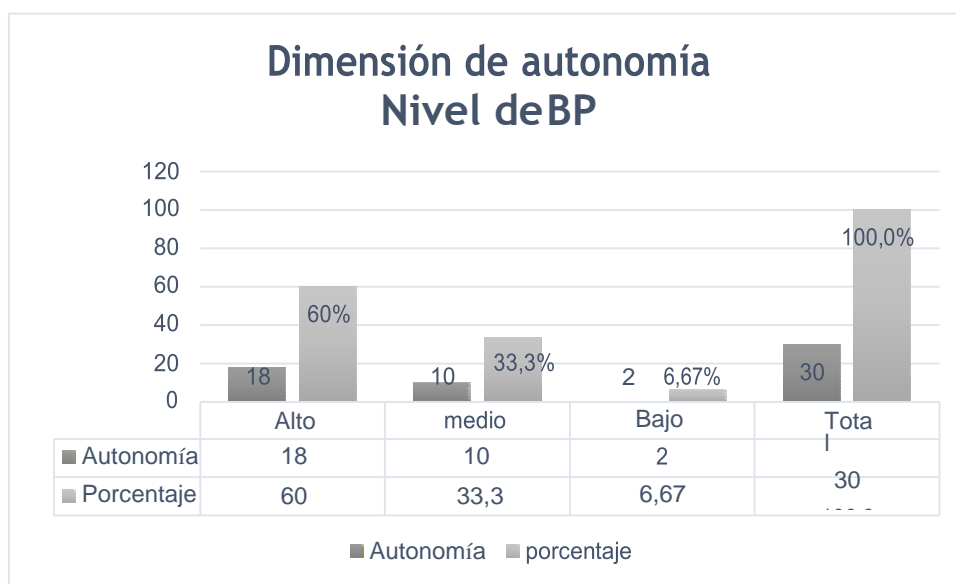
Helgelson (1994) citado por Hernández (2016), Menciona que el tener relaciones satisfactorias con los demás, lleva a las personas a participar en grupos e interesarse por establecer nuevos vínculos incrementando el bienestar psicológico. De esta manera se resalta la gratitud con la que reciben visitas y la comunicación que se genera dentro del ambiente haciéndolo entonces mucho más ameno.



En cuanto a su crecimiento personal se puede observar que el 93.3% de ellos mantienen un nivel alto, aunque un 2% de ellos tienen un nivel medio en esta dimensión no se encuentran indispuestos a vivir alguna nueva experiencia en su vida pero a veces presentan momentos de

aburrimiento con respecto a su vida.

En esta dimensión cabe resaltar que la mayor parte de la población está en alto y así mismo ninguno está en un nivel bajo la cual evidencia la capacidad y habilidad de las personas para adquirir nuevas experiencias y desarrollarlas de manera asertiva utilizando cada una de las capacidades adquiridas durante lo largo de su vida, definimos entonces el crecimiento personal como el nivel que las personas tienen para la adquisición de nuevas experiencias, la obtención de logro y los retos de la vida (Hernández, 2016).



Para finalizar con las dimensiones propuestas por Ryff se encuentra que 18 adultos mayores mantienen un nivel alto en su autonomía, es decir el 60% de ellos, mientras que, 10 participantes un nivel medio que equivale al 33.3% de la población y 2 personas un nivel bajo, representados como 6.67%, esto se debe a que su autodeterminación, su independencia y su capacidad para regular su propia conducta se puede llegar a ver afectada por la dependencia a sus cuidadores en el hogar.

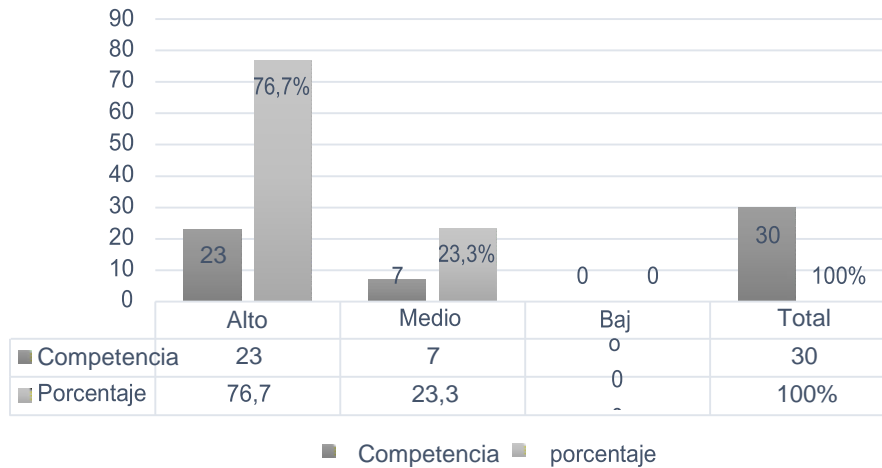
Para Eneida puerta (2012), la autonomía es la capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, en otras palabras mide el nivel de actuar ante una situación que puede provocar cierto nivel de estrés y de otra manera los resultados nos muestran que hay más de la media de la población puntuando alto en situaciones de problema y con gran capacidad para manejar la situación, de esta manera es importante resaltar que para Hegel son (1995) citado por Hernández (2016), la autonomía es la autodeterminación, la independencia que muestran las personas y la capacidad con que éstas presentan conductas asertivas.

Para Eneida puerta (2012), la autonomía es la capacidad para fijar los propios límites en relación con un medio problemático, en otras palabras mide el nivel de actuar ante una situación que puede provocar cierto nivel de estrés y de otra manera los resultados nos muestran que hay más de la media de la población puntuando alto en situaciones de problema y con gran capacidad para manejar la situación, de esta manera es importante resaltar que para Hegel son (1995) citado por Hernández (2016), la autonomía es la autodeterminación, la independencia que muestran las personas y la capacidad con que éstas presentan conductas asertivas.

### **Escala de Resiliencia ER.**

En la investigación de Bienestar Psicológico Y Resiliencia En Adultos Mayores Institucionalizados ubicados en el Hogar Santa Teresa de los Andes de la Ciudad de Cúcuta, Se Aplica la escala Likert de Resiliencia ER propuesta por Wagnild y Young, la cual está compuesta por dos factores.

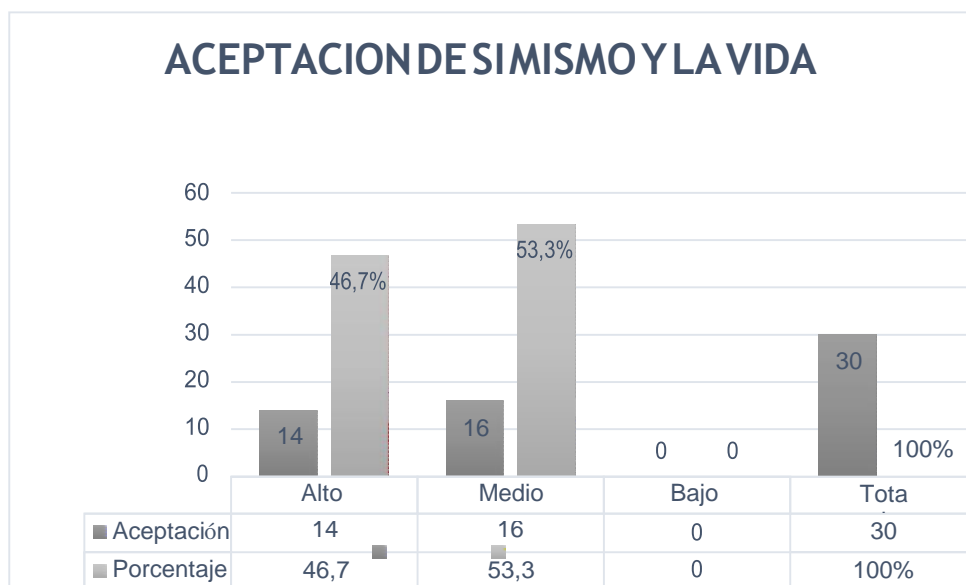
## COMPETENCIA PERSONAL



El primer factor hace referencia a la competencia personal de la persona, en cuanto a este factor en el Hogar Santa Teresa de los Antos el 76.7% de los adultos mayores puntúan alto por consiguiente se analiza que ellos confían en las capacidades que tienen al enfrentarse a una situación adversa creando así soluciones a los problemas mediante sus capacidades y habilidades, también se puede concluir que estas personas tienen la capacidad de estar solos y valorar este tiempo para ellos mismos; por consiguiente el 23.3% de los participantes puntúan medio presentando así ciertas dificultades en aceptar sus habilidades y llevar autodisciplina para alcanzar sus logros, aunque se recalca que muchas veces si lo logran.

De esta manera Wolin (s, f) citado por Vásquez y Puerta, (2012) muestra que la Resiliencia puede manifestarse de diferentes formas de las que se puede resaltar y siendo pilares muy importantes para el mismo, la creatividad: es la capacidad de mirar los problemas y dificultades como retos; la iniciativa, como aquella capacidad de empezar de nuevo, exigiéndose aún más para tener un fin, es decir la capacidad de agarrar todo lo negativo y transformarlo en algo positivos, apoyando entonces cualquier labor ante una determinada situación y el Humor, por el cual nace la capacidad de darle una mira alegre y tranquila a las dificultades, sin perder la cordura, mostrando

la mejor cara ante las adversidades ; y por último la ética, que es la capacidad de comprender y respetar a otro; todo esto apoyando a la persona a crear una competencia propia sin necesidad de pisotear a los demás volviendo al individuo mucho más integral.



El segundo factor hace referencia a la aceptación de sí mismo y la vida, en cuanto a este factor en el Hogar Santa Teresa de los Antes el 46.7% de los adultos mayores puntúan alto por consiguiente se deduce que son capaces de adaptarse a los cambios y uno de los más importantes en sus vida es el aceptar vivir en tal institución y es por esto que guardan una actitud flexible y positiva, conservando con si mismos una sensación de paz ante las adversidades; Aunque el 53.3% de ellos puntúan bajo se puede observar que es por el mismo factor de vivencia en la institución ya que refieren que en tal lugar suelen aburrirse contantemente y que no se han adaptado al vivir allí, guardando con si mismos la esperanza de que su familia vuelva por ellos.

Partiendo de los anteriores resultados Grotberg, (1995), citado por Uriarte, (2005), refiere

que la Resiliencia es un “proceso evolutivo” y este así nos muestra dos niveles, donde en primer lugar se trasciende en una resistencia, teniendo la capacidad de hacer frente ante los golpes y como segundo nivel se encuentra la construcción, positiva ante las dificultades.

Dicho esto se puede decir que todo aquello que se presenta como un obstáculo para el individuo puede al final dejar algo positivo, en consecuencia quien sabe responder a dichos obstáculos ya sea positiva o negativamente, su resultado será la formación de ser como persona, volviéndose mucho más íntegro y de cierta manera un mejor humano.

## Conclusiones

La idea de ingresar a una institución de centro vida, es para los adultos mayores un desafío, donde se comienza de cero, pero, con el paso del tiempo se puede llegar a sentir agradecimiento con el hogar de acogida y las personas que lo habitan, al realizar la aplicación de las escalas de Carol Ryff conocida como Escala de bienestar Psicológico y la Escala de Gail M. Wagnild & Hearther M. Young, conocida como la escala de Resiliencia en la Institución Santa Teresa de los Andes se determinó que:

Del proceso llevado a cabo por los temas de bienestar psicológico y resiliencia se puede evidenciar que estas no tienen correlación alguna con el hecho de habitar en un centro vida, gracias al análisis de las mismas se puede observar que no necesariamente el estado de bienestar tiene que ver con el hábitat o contexto en el que se encuentra las personas debido a que se evidencio en los resultados una aceptación media en el entorno de la institución, teniendo en cuenta que esto generaría una disminución en el bienestar psicológico lo cual no fue justificado.

Referente al bienestar psicológico en el adulto mayor del centro vida entendiéndose como bienestar psicológico según García (2002) como el *"juicio global a partir del cual, mediante elementos cognitivos y afectivos, la persona valora su estado de ánimo, además de los logros alcanzados y expectativas cumplidas y retos pendientes a lo largo de su vida"*, citándole ya que abarca la mayoría de las dimensiones que se pueden determinar dentro de la escala, donde a través de los resultados se destaca la dimensión de auto aceptación, por el hecho de obtener un rango alto en la población abordada, reflejando el hecho de que estos aceptan sus atributos personales,

llevando así a formar una autoestima alto en los mismos. Seguidamente las relaciones positivas en esta etapa son satisfactorias por el hecho de que según los resultados se obtienen un rango alto dentro de las mismas, destacando así relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza. Todo esto se manifiesta en la dimensión de crecimiento personal evidenciándose un nivel alto en aspectos como estar abiertos a nuevas experiencias, deseando desarrollar su potencial y habilidades.

Adicional a esto en el factor de resiliencia, donde cabe citar Grothger por Uriarte 2005 donde nos dice que la resiliencia es un “*proceso evolutivo*”, ya que en ella se involucran las relaciones personales, esta es comprendida por dos niveles, donde en primer lugar aparece la resistencia, teniendo la capacidad de hacer frente ante los golpes y como segundo nivel se encuentra la construcción, positiva ante las dificultades, siendo así se pudo evidenciar que el adulto mayor posee una competencia personal alta, es decir, confían en sus capacidades ante una situación adversa dando soluciones optimas a sus problemas y por consiguiente tienen la capacidad de estar solos valorando este tiempo para ellos mismos, son muy pocos los casos en los cuales el adulto mayor tiene dificultades en la aceptación y uso de sus habilidades.

Se realizar la creación y entrega de una cartilla con herramientas para fortalecimiento de resiliencia, actividades a realizar en el tiempo libre, recomendaciones de hábitos saludables, entre otras recomendaciones para los familiares como para los adultos mayores que pertenecen a la institución, generando un apoyo a los cuidadores.

Finalmente, se destaca que una población significativa da un rango alto en la dimensión de aceptación de sí mismo y la vida, demostrando así que son personas capaces de adaptarse a los



cambios, siendo como principal el hecho de adaptarse a vivir dentro de una institución pero ante ello guardan una actitud positiva y flexible.

## Recomendaciones

Se recomienda seguir abordando el tema de bienestar psicológico y resiliencia en los adultos mayores, puesto que se requiere de abordaje en este tipo de temas en la población que se estudió y de esta manera brindar al adulto mayor, apropiación sobre su estilo de vida.

Se recomienda seguir indicaciones y recomendaciones plasmadas en la cartilla, por el hecho de ser importante el seguimiento de las mismas.

Se recomienda realizar encuentros de lectura con los adultos mayores por lo menos una vez al día; según Rosales, M (2015) se entiende que leer es un encuentro entre el lector y un texto, suele hacerse de forma individual y colectiva, donde este interactúa bajo el conocimiento previo y el contexto de la misma el contribuye a la persona a dar un significado y relacionarlo con su experiencia, Sole(2010) dice que este es “un proceso dialectico entre un texto y un lector, proceso en el que este aporta su disposición emocional y afectiva, sus propósitos, su experiencia, su conocimiento del mundo y del tema” citado por Rosales 2015 (p.92.), así mismo fomentar el baile en el adulto mayor, a aquellos que pueden manejarlo, realizar este tipo de actividades dos veces por semana.

Idear herramientas artísticas, como la pintura, el tejido, entre otros, al menos una o dos horas durante el día y así mismo estimular al adulto mayor por lo menos dos veces al día; Por medio de las expresiones artísticas, como música, canto, lectura y otros, fomentar la estimulación cerebral así como la comunicación entre los mismos de forma asertiva.

Se recomienda regalar a un adulto mayor, un mensaje o frase positiva, al menos una vez por semana; ya que el recalcar pensamientos positivos en ellos trae felicidad para su vida, entendiendo el pensamiento positivo según García, M (2016), como un estilo de vida que nos ayuda a ser más felices. Todos sabemos ya que su importancia radica en como pensemos, así sentimos y nos comportamos, una persona se comporta en sus relaciones con los demás de una forma segura y decidida, porque se siente segura de sí misma; dicho lo anterior se recomienda con el fin de fortalecer la autoestima, emitirlo en voz alta, pero hacerlo por escrito con el fin de que las personas que no tienen alguna capacidad de escucha o visual puedan recibirlo.

Fomentar habilidades personales, resaltando en ellos cualidades, con el fin de reconocerse a sí mismo y fortalecer la autoestima, por medio de encuentros lúdicos y comunicación asertiva por parte de sus cuidadores. Según Posada, R (2014), lo lúdico se presenta, aporta la posibilidad de producir cambios sociales positivos, un espacio de construcción cultural, de conocimiento y lo más importante de encuentro social; la lúdica se percibe como una alternativa vital a nivel pedagógico, generando satisfacción y estímulo en su ejecución, además permite incluir temas concernientes a las relaciones sociales. (p. 15).

Fomentar la estimulación física y mental y así aportar al tiempo libre, por medio de terapia de baile y juegos de mesa como el ajedrez, el naipes, los parques, sopas de letras entre otros, así mismo practicar gerontogimnasia dos veces por semana para los adultos que se encuentren en capacidad, practicar yoga para la liberación de energía; estas prácticas se pueden realizar con frecuencia baja todos los días o en alta frecuencia dos veces por semana. La gerontogimnasia tiene como función

introducir hábitos y actitudes saludables del mundo de la gimnasia en la tercera edad, gracias a ella se mejora la calidad de vida del adulto mayor. Capote, G (2017. P.1).

Resaltar en ellos hábitos de higiene y presentación personal, aporta al autoestima y auto-imagen del adulto mayor, se recomienda a sus cuidadores ejercer carácter sobre estos, ya que es importante implementar este tipo de conductas todos los días; pues según la OMS la enfermedad más común en el adulto mayor es la gingivitis, no les gusta el aseo bucal.

Mantener una buena alimentación, aporta al desarrollo físico y biológico del adulto mayor, es importante que dentro de los establecimientos o por parte de los cuidadores se dé una buena alimentación balanceada a los mismos.

La estimulación de la autonomía y autoestima por parte de redes de apoyo, así como fortalecer o implementar el proyecto de vida en el adulto mayor; solicitar visitas por parte de sus familiares al menos dos veces por semana y así mismo por parte del cuidador manejar comunicación asertiva con los mismo generando en ellos confianza.

Se recomienda la formación de redes de apoyo, por parte de sus familiares o cuidadores, para el fortalecimiento de las emociones, habilidades, autoestimas, entre otros aspectos que contribuyen al desarrollo integral del adulto mayor.

## APÉNDICES

### Escala de bienestar psicológico BP Ryff

N°	ITEMS	1  Total mente en desacuerd o	2  En desacuer do	3  Alguna s veces de acuerd o	4  Frecuenteme nte de acuerdo	5  De acuerd o	6  Total mente de acuerd o
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quien compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4.	Me preocupa como otra gente evalúa 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 trabaja para hacerlo realidad.						
7.	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando quiero hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						

16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en 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						
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 el objetivo de mi vida						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						

26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos Polémicos						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						



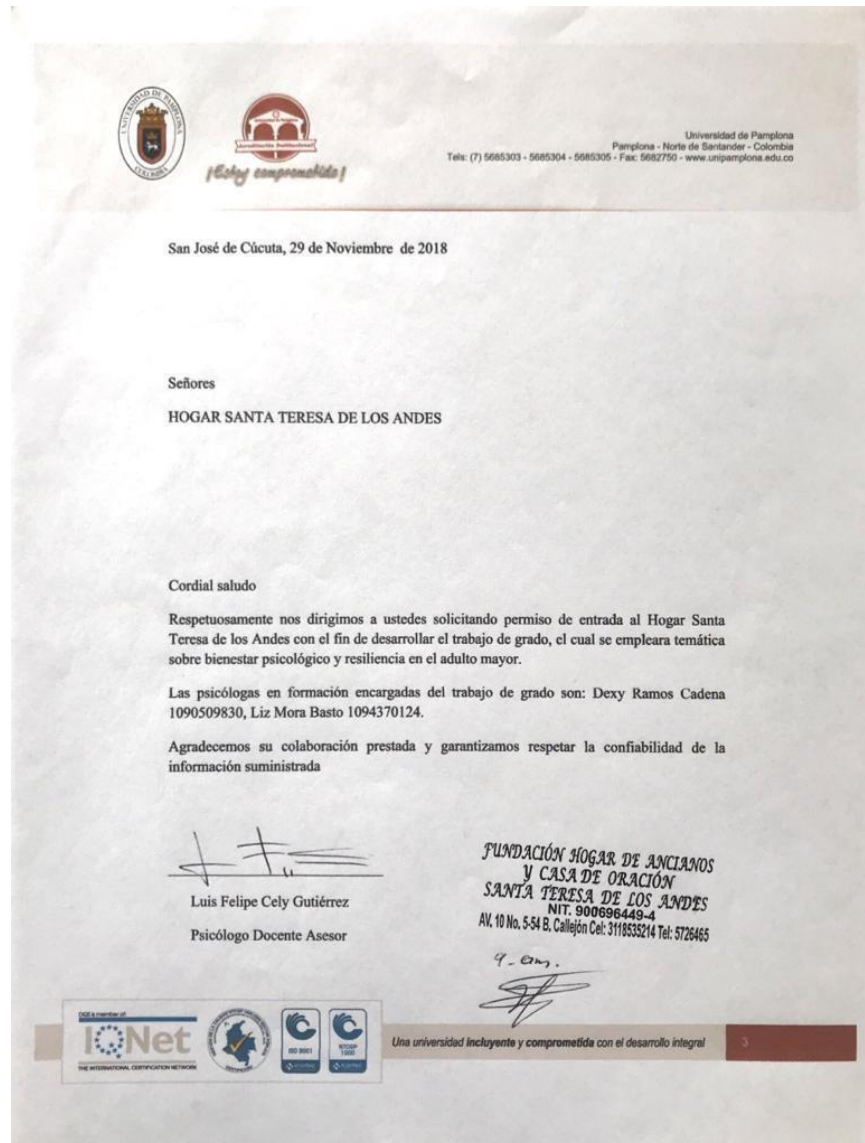
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
	Total						

### Escala ER

N°	ITEMS	1	2	3	4	5	6	7
1	cuando planeo algo lo llevo a cabo							
2	por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo							
3	me siento capaz de mí mismo más que nadie							
4	para mí, es importante mantenerme interesado en las cosas							
5	en caso que sea necesario, puede estar solo							
6	me siento orgulloso de haber conseguido algunas cosas en mi vida							

7	Tomo las cosas sin mucha importancia								
8	Soy amigo(a) de mí mismo(a)								
9	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez								
10	Soy decidido								
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo								
12	Tomo las cosas día por día								
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad.								
14	Tengo auto disciplina								
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas.								
16	Por lo general encuentro de qué reírme.								
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima								
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia.								
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista								
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no lo deseo.								
21	Mi vida tiene un sentido.								
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada.								
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles.								
24	Tengo la energía suficiente para llevar lo que tengo que hacer								
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado.								

## Cartas





Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

San José de Cúcuta, 29 de noviembre de 2018

Consentimiento informado

Yo Héctor Raúl Díaz Rincón Autorizo a los practicantes de psicología Dexy Johana Ramos Cadena identificada con C.C 1090509830 y Liz Marilyn Mora Basto identificado con C.C 1094370124, para tomar constancia por medio de fotos y aplicación de test de bienestar psicológico y resiliencia en los adultos mayores de la Institución Hogar Santa Teresa de los Andes, que actualmente están desarrollando su trabajo de grado en nuestra institución.

FUNDACIÓN HOGAR DE ANCIANOS  
Y CASA DE ORACIÓN  
SANTA TERESA DE LOS ANDES  
NIT. 900696449-4  
AV. 10 No. 534B, Cúcuta Col. 3416636214 Tel. 5728465

Héctor Raúl Díaz Rincón



Una universidad Incluyente y comprometida con el desarrollo integral

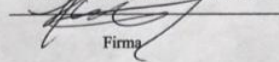


Universidad de Pamplona  
Pamplona - Norte de Santander - Colombia  
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

### Certificación

El Hogar Santa Teresa de los Andes hace constar que las psicólogas en formación DEXY JOHANA RAMOS CADENA identificada con C.C 1090509830 y LIZ MARILYN MORA BASTO identificado con C.C 1094370124 aplicaron el test de Bienestar Psicológico y Resiliencia en los adultos mayores de nuestra Institución a los 28 y 29 días del mes de noviembre del año 2018.

FUNDACIÓN HOGAR DE ANCIANOS  
Y CASA DE ORACIÓN  
SANTA TERESA DE LOS ANDES  
NIT. 900696449-4  
Av. 10 No. 5-84 B. Callejón Cat. 3118535214 Tel: 5726465

  
Firma



Una universidad incluyente y comprometida con el desarrollo integral

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, D. (2014-2015). Visión positiva del conflicto y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Universidad compútense de Madrid. Pp 1-93. Obtenido de: [https://www.ucm.es/data/cont/docs/506-2016-02-19-TFM%202014\\_15\\_Revista\\_Dara%20Alonso-seguridad.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/506-2016-02-19-TFM%202014_15_Revista_Dara%20Alonso-seguridad.pdf)
- Andrade, L, A. (2014). Influencia de los factores socioculturales en el grado de resiliencia en adultos mayores del crento de salud de Miraflores. (Tesis pregrado). Universidad Católica de Santa María. Arequipa. Perú. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/54221034.pdf>
- Ballesteros, B. Medina, A. Caycedo, C. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica*. Colombia: Pp 241-243. Recuperado de: [http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203\\_bienestarpsicologico.pdf](http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N203_bienestarpsicologico.pdf)
- Barón, E. (2013). *Manejo del conflicto*. Argentina: 3-12. Recuperado de: <http://www.gestionsocial.org/archivos/00000386/BaronResolConflicto.pdf>
- Caireta, M y Barbeito C. (2005). *Introducción de conceptos paz, violencia y conflicto*. Barcelona. Escuela de cultura de Pau. PP 7. Recuperado de: <http://escolapau.uab.cat/img/programas/educacion/publicacion002e.pdf>
- Capote, G. (2017). La gerontigimnasia y su influencia en la universidad central del Ecuador. Universidad central del Ecuador. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/321106430\\_La\\_gerontogimnasia\\_y\\_su\\_influencia\\_en\\_la\\_universidad\\_Central\\_del\\_Ecuador](https://www.researchgate.net/publication/321106430_La_gerontogimnasia_y_su_influencia_en_la_universidad_Central_del_Ecuador)
- Carvajal, E (2011). Fomento de la actitud resiliente en los adultos mayores en situación del

abandono familiar. Institución universitaria de Envigado. Facultad de ciencias sociales. Revista electrónica psico-espacios. Recuperado de:

<http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/68>

Central Informativa (2018) La Resiliencia en los Adultos Mayores. Revista electrónica, Recuperado de: <https://www.redadultomayor.org/la-resiliencia-en-los-adultos-mayores/>

Diener, P. &. (2006). *ScienceDirect. Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido*. Pp: 60-69. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438116000047>

Eibenschutz, V. y. (2007). *flacso*. Recuperado de: <http://www.flacso.org/secretaria-general/una-aproximaci-n-reacciones-psicol-gicas-migraci-n>

Eneida Puerta, M. V. (2012). *caminos para la resiliencia*.

Recuperado de: [http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2\\_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES](http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4997-9dc0-4dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES)

García-Andaleta, J. (2013). Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 48-58. Recuperado de:

<http://www.saludysociedad.cl/index.php/main/article/viewArticle/118>

García, M. (2016). Emociones positivas, pensamientos positivos y satisfacción con la vida. Facultad de psicología. Universidad de Salamanca. P.p 16-22. Artículo Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777002.pdf>

García MA. Aspectos Psicosociales del Envejecimiento. Diagnóstico [Internet]. 2003 [19 agosto 2012]; 42(2). Recuperado de: <http://www.fihu-diagnostico.org.pe/>

revista/numeros/2003/marabr03/43-46. Html

GOMEZ RODRIGUEZ, Agustina. (2011): Tiempos de resiliencia”Reingeniería, coaching y grafología”.ED. Lasra, Recuperado de:

<http://haciaunavejezdigna.blogspot.com/2011/12/resiliencia-como-nos-afecta-su.html>

Gonzalvo, R, M. (2014). Bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados. (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC114143.pdf>

Helgelson. (1994).Pp: 1-37. Recuperado de:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/espino\\_r\\_se/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/espino_r_se/capitulo1.pdf)

leviatan, B. (24 de febrero de 2007). *wikipedia* . Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia\\_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))

Inga J, Vara A. Factores asociados a la Satisfacción de vida de Adultos Mayores de 60 años en Lima, Perú. Univ Psicol. 2006; 5(3): 475-485. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/251072214\\_BIENESTAR\\_PSICOLOGICO\\_DE\\_LOS\\_ADULTOS\\_MAYORES\\_SU\\_RELACION\\_CON\\_LA\\_AUTOESTIMA\\_Y\\_LA\\_AUTOEFICACIA\\_CONTRIBUCION\\_DE\\_ENFERMERIA](https://www.researchgate.net/publication/251072214_BIENESTAR_PSICOLOGICO_DE_LOS_ADULTOS_MAYORES_SU_RELACION_CON_LA_AUTOESTIMA_Y_LA_AUTOEFICACIA_CONTRIBUCION_DE_ENFERMERIA)

Helgelson. (1994).Pp: 1-37. Recuperado de:

[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/espino\\_r\\_se/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/espino_r_se/capitulo1.pdf)

Hernandes, L y A. (2016). BIENESTAR SUBJETIVO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SIGNIFICACIÓN VITAL EN PERSONAS MAYORES. Universidad de la Laguna. pp 1-103. recuperado de:<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3811/Bienestar%20Subjetivo%20%20Bienestar%20Psicologico%20Y%20Significacion%20Vital%20en%20Personas%20Mayores..pdf?sequence=1&isAllowed=y>



- Hernandez, S. (2010). Metodología de la investigación. Quinta edición. Mexico, the MCGraw-Hill. Pp 1- 656.
- Hernandez, S (2003). Metodología de la investigación. Tercera edición. Capitulo tres. Pp 33, recuperado de:  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lad/hernandez\\_s\\_j/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/hernandez_s_j/capitulo3.pdf)
- Hernandez, V. (2017). Evaluación del bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en Cúcuta, Norte de Santander. Universidad internacional de la Rioja. Pp 1-59. Recuperado de:  
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/5823/HERNANDEZ%20VERGEL%2C%20VIVIANA%20KARINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Izquierdo, A. (2009). Psicología del desarrollo de la edad adulta: teoría y contextos. Universidad complutense de Madrid. Pp 1-21. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832315005.pdf>
- leviatan, B. (24 de febrero de 2007). *wikipedia* . Recuperado de:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia\\_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa))
- Meneses, M. Ruiz, S y Sepúlveda, M. (2016). *Revisión de las principales teorías de bienestar psicológica*. Colombia. PP.: 6-16. Recuperado de:  
[http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria\\_2016\\_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/517/3/MenesesVictoria_2016_RevisionPrincipalesTeoriasBienestarPsicologico.pdf)
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez Ojeda, N., Infante, F. & Grotberg, E. (1998) Manual de Identificación y Promoción de la Resiliencia en Niños y Adolescentes. Organización Panamericana de la Salud. Washington DC.
- Muñoz, A. (2017). *Bienestar psicológico caroll Ryff. aboutespañol*. Recuperado de: <https://www.aboutespanol.com/que-es-el-bienestar-psicologico-el->

modelo-de-carol-ryff- 2396415

Navarro, R. (2018). *Actitudes para resolver conflictos*. Recuperado de: <http://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-actitudes-resolver-conflictos-20160426152240.html>

Neuroanthropology. (19 de Julio de 2012). La Psicóloga Carol Ryff de Bienestar y Envejecimiento: La Entrevista FPR Recuperado 10 de Septiembre de 2016.: <http://blogs.plos.org/neuroanthropology/2012/07/19/psychologist-carol-ryff-on-wellbeing-and-aging-the-fpr-interview/>

Noruega, M. (2018). Responsabilidad social universitaria: acción aplicada de valoración de bienestar psicológico en personas adultos mayores institucionalizados. *Revista POLIS latinoamericana*. Universidad de los lagos. Santiago de Chile. Pp 1-16. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30501815>

OMS, (2004). Informe sobre el problema mundial de las enfermedades bucodentales. Recuperado de: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr15/es/>

Puerta, E, M. V. (2012). *Caminos para la resiliencia*. Recuperado de: [http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d044997-9dc04dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2\\_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES](http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d044997-9dc04dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES) texto

Posada, R. (2014). *La lúdica como estrategia didáctica*. Facultad de ciencias humanas. Departamento de educación. Universidad nacional de Colombia. Bogotá, Colombia. Obtenido de: <http://www.bdigital.unal.edu.co/41019/1/04868267.2014.pdf>

Ramos Júpiter y otros (2009). *Aportes para una conceptualización de la vejez*. Universidad de Michoacán de san Nicolás de Hidalgo. Facultad de salud. Revista de educación y desarrollo. Pp

49-57. Recuperado de:

[http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/11/011\\_Ramos.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf)

Real academia española, (2018). *Conflicto*. Madrid. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=AGHyxGk>

Ryff, C. (1989, 1998). *Crecimiento positivo*. Recuperado de:

<http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar-psicologico-de-ryff#>

Rojas, K. Gómez, J. Pazos, V. (2014). *El ciclo vital individual*. Colombia. Pp: 9. Recuperado de:

[https://scp.com.co/precop-old/pdf/4\\_1.pdf](https://scp.com.co/precop-old/pdf/4_1.pdf)

Rojas, K. Gómez, J. Pazos, V. (2014). *El ciclo vital individual*. Colombia. Pp: 12-13. Recuperado de:

[https://scp.com.co/precop-old/pdf/4\\_1.pdf](https://scp.com.co/precop-old/pdf/4_1.pdf)

Rosa-Rodríguez, Y., & Quiñonez-Berrios, A. (2013). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Recuperado de <http://ojs.uprrp.edu/index.php/griot/article/viewArticle/279>

Rosales, M (2015). El acto de leer: una experiencia en educación primaria. Universidad de los Andes.

Trujillo, Venezuela. Artículo. P 91-98. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/356/35646429010/>

Sáez, R. (2013). *Teoría del conflicto*. Madrid: escuela universitaria de trabajo social. Recuperado de:

<https://mediacionesjusticia.files.wordpress.com/2013/04/alzate-el-conflicto-universidad-complutense.pdf>

Serraní, D. (2015). Adaptación al español y validación de la escala de bienestar mental de warwick-edinburgh en una muestra de adultos mayores argentinos. Universidad Nacional del Rosario.

Facultad de psicología. Pp 79-93. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v18n1/v18n1a08.pdf>

Serrano, M. (2011). Validez de la escala de Resiliencia de ConnorDavidson (CD-RISC) en una población de mayores entre 60 y 75 años. *International journal of psychological research*. Pp 1-9.

Recuperado de: <file:///C:/Users/Autorizado/Desktop/diplomado/Dialnet-ValidezDeLaEscalaDeResilienciaDeConnorDavidsonCDRI-5134698.pdf>

Sevilla, V. (2014). Resiliencia, revisión bibliográfica. Universidad de Jaén. Facultad de humanidades y ciencias de la educación. Pp 1-34. Recuperado de:

[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/956/1/TFG\\_SevillaMartin,Vanesa.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/956/1/TFG_SevillaMartin,Vanesa.pdf)

Universidad inca de Colombia. *Naturaleza y definición del conflicto*. Colombia. Recuperado de:

<https://www.unincca.edu.co/permanencia/resolucionconflictos/1ori.html>

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29.

Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT)*. Madrid, España: Ediciones Pirámide, recuperado de:

<https://www.copcv.org/db/docu/170623091852u8mvU8sRpqiH.pdf>

Zamora, E (2016). Una propuesta para la resolución de conflictos en educación infantil.

Universidad internacional de la rioja. Facultad de educación. Pp 1-44. Recuperado de:

<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4485/ZAMORA%20SCHRIJVER%2C%20ELISA.pdf?sequence=1>

0ELISA.pdf?sequence=1