

**Efecto de un programa de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores
institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto**

Martha Rubiela Muñoz Gómez

Natalia Camila Ramos Obando

Asesor:

Zeneida Ceballos Villada

Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades – ECSAH

Programa de Psicología

CEAD Pasto

2025

Agradecimientos

En primer lugar, queremos expresar gratitud a Dios, quien ha sido el soporte y nos ha dotado de las capacidades y recursos que nos permitió llevar a feliz término, este proyecto.

Gracias a la docente Sophia Araujo Romero quien fue nuestro apoyo, nuestra mentora y contribuyo significativamente desde lo académico, personal y profesional estando siempre con disponibilidad, acompañamiento en todo el proceso.

Gracias a la docente Zeneida Ceballos quien ha sido nuestra asesora quien apoyo de sus inicios este proyecto y apporto con todos sus conocimientos a la construcción del mismo.

Agradezco profundamente y de manera muy especial a Hermes Ordoñez, Patricia Ortiz,

Rosalba Gómez y a toda mi familia por creer en mí y brindarme un apoyo incondicional. Su presencia constante ha sido clave para el desarrollo de este proyecto, así como para cada etapa de mi vida personal y profesional. Su acompañamiento y apoyo ha tenido un valor significativo y

ha contribuido de forma esencial en este proceso.

Martha Muñoz.

Agradezco a Mónica Obando mi madre y ejemplo a seguir, agradezco a Jairo Ramos mi padre y fortaleza, agradezco Zory Obando quien es mi amiga y consejera de vida, a mi hermana Evelin Ramos y por último a Florita Botina quien me brindo su amor, apoyo y me abrió las puertas de su casa.

Natalia Ramos.

Dedicatoria

Dedico este proyecto a Dios, mi fundamento y guía, en quien construyo mis sueños. Con sus bendiciones me han demostrado que nunca estoy sola, que siempre camina a mi lado abriendo caminos e iluminando mis pasos. Gracias a Él, avanzo con confianza y seguridad, con la certeza de que toda obra para bien.

Dedico también este logro a mi sobrino, Daniel Alejandro Ordoñez Muñoz. Su llegada a mi vida ha sido una de las bendiciones más grandes que he recibido. El amor que despertó y todo lo que trajo consigo me fortaleció en este proceso. Espero ser para él una fuente de inspiración y un ejemplo que lo motive a seguir sus propios sueños.

Martha Muñoz

Dedico este proyecto a Dios, quien me ha brindado la fortaleza y sabiduría necesaria para seguir adelante. Gracias a él, he sido forjada para transitar este camino lleno de propósitos y significados. También quiero dedicar este logro a mi hermana, Sara Ramos, mi pequeño ángel, quien ha sido motivo y fuerza que me impulsa a seguir adelante.

Natalia Ramos

Resumen

Investigar el bienestar psicológico en la población de adultos mayores institucionalizados es un tema de gran relevancia, ya que el envejecimiento constituye una etapa inevitable del ciclo vital humano. Además, el incremento de esta población se ha convertido en una problemática a nivel global, lo que evidencia la necesidad de priorizar esta temática. Por ello, es fundamental diseñar y aplicar estrategias que promuevan el bienestar psicológico de los adultos mayores, especialmente aquellos que se encuentran institucionalizados, ya que esta condición puede aumentar su nivel de vulnerabilidad. El presente proyecto de investigación tuvo como objetivo general determinar el efecto de un programa de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto. Se empleó una metodología cuantitativa con un diseño cuasi-experimental, trabajando con una muestra de 15 adultos mayores institucionalizados. Para la recolección de la información se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff adaptada a Colombia por el doc. Luis Carlos Ruiz Domínguez, la cual evalúa seis dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida. Entre los resultados obtenidos se identificó que la mayoría de los participantes eran mujeres, con edades comprendidas entre los 67 y 87 años, presentándose una mayor concentración en los 70 años. Asimismo, la mayoría de los adultos mayores tienen un nivel educativo correspondiente a primaria incompleta. En cuanto a las dimensiones evaluadas por la escala, se observó que en el pre test la mayoría de la población presenta un nivel alto de bienestar psicológico. En el post test, las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas y autonomía se mantuvieron estables, sin cambios significativos. Por el contrario, las dimensiones de crecimiento personal y propósito de vida mostraron un

incremento significativo, reflejando una mejora en el bienestar psicológico de los participantes en dichas áreas.

Palabras clave: Bienestar psicológico, adulto mayor, institucionalizados, vulnerabilidad.

Abstract

Investigating the psychological well-being of the institutionalized elderly population is a topic of great relevance, as aging is an inevitable stage of the human life cycle. Moreover, the increase in this population has become a problem not only at the regional, municipal, and national levels but also globally, highlighting the need to prioritize this issue. Therefore, it is essential to design and implement strategies that promote the psychological well-being of older adults, especially those who are institutionalized, as this condition can increase their level of vulnerability. The main objective of the present research project was to determine the effect of a psychological well-being program on a group of institutionalized elderly individuals in a foundation in the city of Pasto. A quantitative methodology was employed with a quasi-experimental design, working with a sample of 15 institutionalized older adults. The Psychological Well-Being Scale by Carol Ryff was used for data collection, which evaluates six dimensions: self-acceptance, environmental mastery, positive relationships, autonomy, personal growth, and purpose in life. Among the results obtained, it was identified that the majority of participants were women, aged between 67 and 87, with a higher concentration around 70 years old. Likewise, most of the older adults had an educational level corresponding to unfinished primary education. Regarding the dimensions evaluated by the scale, it was observed that in the pretest, most of the population showed a high level of psychological well-being. In the post-test, the dimensions of self-acceptance, environmental mastery, positive relationships, and autonomy remained stable, with no significant changes. In contrast, the dimensions of personal growth and purpose in life showed a significant increase, reflecting an improvement in the psychological well-being of participants in those areas.

Keywords: Psychological, well-being elderly, institutionalized, vulnerability.

Tabla de contenido

Introducción	12
Planteamiento del problema.....	13
Justificación	17
Objetivos.....	19
Objetivo general.....	19
Objetivos específicos	19
Marco teórico	20
Psicología Positiva.....	21
Bienestar psicológico	23
Bienestar psicológico - Escala de Riff.....	25
Bienestar en adultos mayores.....	28
Adulter mayor o tardía.....	29
Marco de antecedentes	31
Metodología	34
Paradigma cuantitativo.....	34
Enfoque empírico analítico	34
Descripción del instrumento:	35
Muestra censo poblacional:.....	37

	10
Resultados	38
Discusión.....	54
Conclusiones	59
Recomendaciones	61
Referencias bibliográficas.....	62

Lista de tablas

Tabla 1 <i>Genero</i>	38
Tabla 2 <i>Edad</i>	39
Tabla 3 <i>Nivel de escolarización</i>	40
Tabla 4 <i>Autoaceptación</i>	41
Tabla 5 <i>Dominio del entorno</i>	42
Tabla 6 <i>Relaciones positivas</i>	43
Tabla 7 <i>Crecimiento personal</i>	44
Tabla 8 <i>Autonomía</i>	45
Tabla 9 <i>Propósito de vida</i>	46
Tabla 10 <i>Bienestar Psicológico</i>	47
Tabla 11 <i>Comparativos entre pre y post aplicación</i>	50
Tabla 12 <i>Efecto del programa de Bienestar Psicológico</i>	53

Introducción

El bienestar psicológico en la población adulta mayor es un tema de interés general, considerando que esta etapa del ciclo vital presenta muchos desafíos para el ser humano, caracterizado por múltiples cambios a nivel fisiológico, psicológico y mental. Cabe destacar el incremento constante de esta población, que continúa creciendo de manera significativa, lo que evidencia la necesidad de diseñar estrategias orientadas a mitigar el impacto que esta situación genera o ya venía generando en la salud integral de estas personas.

Adicionalmente, una proporción considerable de esta población se encuentra institucionalizada debido a diversos factores, entre ellos social, económicos y en muchos casos el abandono por parte de sus familiares y allegados. Esta situación afecta aún más el bienestar de los adultos mayores, provocando el desarrollo de trastornos como la ansiedad, depresión y estrés, los cuales mostraron una mayor incidencia dentro de esta población.

En este contexto, el bienestar psicológico basado en la Psicología Positiva presenta una alternativa valiosa, debido a su enfoque centrado en aspectos positivos, en las fortalezas individuales y en los recursos personales. Este enfoque facilita el desarrollo de herramientas orientadas a mitigar las afectaciones propias de esta etapa. Por ello, se diseñó un programa de bienestar psicológico cuyo objetivo es determinar su efecto en un grupo de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Pasto. Para su evaluación, se implementó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, quien lo define como la capacidad que tiene el ser humano para encontrarle sentido a la vida por lo cual diseño esta escala multidimensional que busca evaluar diferentes dimensiones del ser humano como lo es autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida.

Planteamiento del problema

Como se ha evidenciado a través de diversos estudios e investigaciones, el envejecimiento de la población es una problemática que está impactando en gran magnitud. Este fenómeno, presente a nivel mundial, representa un factor de impacto social significativo. En este contexto, la salud mental desempeña un papel fundamental, lo cual se convierte en una necesidad de atención integral. Así, se resalta la importancia del compromiso de los campos disciplinares en salud para que brinden apoyo y se logre demostrar un interés genuino por mejorar la salud mental, emocional y física de esta población.

Lehr (2008, citado por Mendizábal 2018), señala que diversos factores influyen en el bienestar en la etapa de la adultez mayor, entre ellos factores genéticos, biológicos, ecológicos, sociales, económicos, ambientales, nutricionales, así como también aspectos relacionados con la actividad física, el cuidado personal, la atención médica y una actitud positiva frente a esta etapa. Estos factores resultan determinantes para el bienestar y el adecuado desarrollo del adulto mayor, ya que están relacionados directamente con su calidad de vida. Además, el bienestar se construye a lo largo del ciclo vital. De este modo, la psicología positiva juega un papel clave en este proceso, al facilitar la aceptación de los cambios cognitivos y fisiológicos propios del envejecimiento entendiendo que no se trata de evitar esta etapa, sino de afrontarla con valentía, reconociendo su importancia desde una perspectiva positiva, mejorar las condiciones mentales y psicológicas, disminuyendo así los efectos del deterioro natural por el paso del tiempo (p. 3).

Se reconoce también que la vejez trae consigo cambios positivos que contribuyen a una mejor calidad de vida, con una buena salud mental y física y en condiciones óptimas, las

personas mayores desarrollan nuevas capacidades propias de esta etapa, la forma en que el adulto mayor percibe los cambios no solo en lo que concierne a la fisiología sino en lo que está presente en otros aspectos como culturales, sociales, económicos, salud en general, buenas relaciones, entre otros. Villafuerte, Pérez y Gómez (2017) señalaron que “Los cambios observados en la manera de envejecer son también, en lo fundamental, resultado de factores psicosociales y no exclusivamente biológicos” (p. 86).

Ahora bien, abordando estadísticamente el incremento en esta población en Europa, estudios realizados por For Health Metrics junto con la Universidad de Washington revelaron un aumento en la esperanza de vida de la población adulta mayor. Se proyectó que para el año 2040, la esperanza de vida aumentara en promedio 4,4 años tanto para hombres como para mujeres, destacándose países como España, Suiza, Portugal, Italia, Israel, Francia, Luxemburgo y Australia, con una expectativa máxima de 85,8 años y mínima de 81,1, lo cual resultó ser muy significativo (Rueda Hernández, 2022).

A nivel mundial, la población mostró una tendencia al crecimiento en la población adulta mayor. En 2019, se reportaron 7,7 mil millones de personas, cifra que varía según las regiones. Europa y Norteamérica registraron un crecimiento poblacional bajo, con 1,11 mil millones, mientras que América Latina y el Caribe registró un incremento más notable, con 648 millones hasta ese mismo año. Se proyectó que este crecimiento continuara por al menos tres décadas más. Por otro lado, de acuerdo con estas proyecciones, para el año 2050, una de cada cuatro personas en Europa tendría 65 años o más. En América Latina esta población accede al 9 % en el 2019 y se estima que para el 2050 se incrementará en un 19 %, lo que evidencia un porcentaje significativo en el incremento de esta población en tres décadas (Rueda Hernández, 2022).

Los estudios también indicaron que las enfermedades más comunes en esta población corresponden al cáncer y trastornos mentales, se estima que al menos el 20 % de los adultos mayores padecen alguna enfermedad mental o neurológica y el 6,6 % de los que padecen alguna discapacidad sufren afectaciones relacionadas con problemas mentales o del sistema nervioso (Rueda Hernández, 2022).

En Colombia, según datos del DANE proyectados en 2020, se registraron 6.808.642 personas mayores, de las cuales 3.066.140 eran hombres y 3.742.501 mujeres. Estos datos evidenciaron que el 51 % de esta población corresponde a mujeres y el 49 % a hombres (DANE, 2021).

En el departamento de Nariño, en el último censo poblacional registrado, el DANE reportó en enero de 2021 un 23,9 % de población adulta mayor, ubicándolo entre los departamentos con mayor proporción de personas mayores de 60 años. “Los departamentos con mayor porcentaje de personas de 60 años y más con discapacidad fueron: Putumayo (25,0 %), Nariño (23,9 %), Cauca (23,0 %) y Huila (20,1 %)” (DANE, 2021, p. 8).

Teniendo en cuenta este crecimiento poblacional de adultos mayores, el interés por garantizar una buena salud mental, psicológica y física debe priorizarse, ya que esta población resulta vulnerable a trastornos como la depresión, ansiedad, alteraciones del sueño, entre otros. Estos problemas, a su vez, contribuyen al deterioro cognitivo y al desarrollo de enfermedades relacionadas con factores psicológicos. En este sentido, el bienestar psicológico se consolida como una alternativa con gran potencial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (Chaves, 2020). De este modo, a partir de los datos obtenidos por el DANE, y como señala Sarabia (2009), citado por Chaves Hoyos (2020) se concluye que la población adulta mayor no es escasa. Por el contrario, es muy amplia y el crecimiento

de esta población genera un interés creciente, debido a los importantes cambios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales que enfrentan, a partir de esto, deriva un bajo nivel de bienestar psicológico, lo cual no les permite afrontar esta etapa con facilidad, lo que genera insatisfacción por su vida (p. 4).

Por tanto, reconociendo todas las afectaciones que surgen en esta etapa es importante tener en cuenta y valorar las capacidades y habilidades que aún están presentes en los adultos mayores, quienes han contribuido significativamente a la sociedad, algunos demuestran cualidades como la tolerancia, el buen humor, la solidaridad y el amor hacia los demás. Otros ofrecen orientación y transmiten conocimientos adquiridos a lo largo de su experiencia de vida tanto en lo personal, académico como en lo laboral. “Una de las características que poseen los adultos mayores y que influyen en las generaciones posteriores es la de ser transmisores por excelencia de valores que a su vez formaron parte de su identidad” (Aragón & Prado, 2020, p. 3).

Asimismo, los adultos mayores aprenden a identificar sus estados de ánimo: alegría, tristeza, enojo o depresión sin que esto afecte negativamente a su entorno. La Psicología Positiva no ignora la importancia de reconocer y tratar las psicopatologías. Más bien, propone una psicología equilibrada, que ofrece herramientas tanto para aliviar el sufrimiento como para cultivar aquello que genera valor y bienestar para las personas mayores (Seligman, Parks, & Steen, 2004; Tarragona, 2009).

Justificación

Con el propósito de generar una mejor calidad de vida en la población de adultos mayores, surgieron métodos basados en la Psicología Positiva que evidencian avances significativos en la salud de estas personas. Uno de los principales representantes de este enfoque es Martin Seligman, quien se interesó profundamente en los cambios positivos que podían lograrse a través de terapias enfocadas en el bienestar. Estas terapias ofrecen resultados favorables, generando un gran impacto dentro de la psicología moderna y llevando a esta ciencia a centrarse en la promoción del bienestar mediante herramientas propias de la Psicología Positiva.

Si bien durante la etapa de la adultez mayor se presentan diversos cambios a nivel físico, cognitivo, psicológico, mental y social, también se demuestra que es posible alcanzar estabilidad y mejoras en la salud. Por ello, surgen diversas iniciativas orientadas a mejorar la calidad de vida, no solo para prolongar los años vividos, sino para asegurar que estos se vivieran con dignidad, bienestar y respeto por los derechos fundamentales, especialmente en lo relacionado con una atención integral en salud de calidad.

Desde la Psicología Positiva, se propone observar lo positivo de cada situación. En el caso de los adultos mayores, se valoran sus experiencias de vida, fortalezas personales, hábitos saludables y pensamientos positivos, con el fin de mejorar su calidad de vida. Se fomenta el enfrentamiento de miedos, el reconocimiento de fortalezas y la promoción del bienestar psicológico, entendiendo que la salud mental influye directamente en los aspectos cognitivos, emocionales y físicos de la persona.

A través de diversas intervenciones basadas en la Psicología Positiva, se ha logrado demostrar mejoras sustanciales en la calidad de vida de los adultos mayores, especialmente

en el manejo de la depresión, al reducir significativamente los síntomas depresivos. La aplicación de programas positivos en distintos estudios confirma su eficacia. Como señalaron Cuello y Grasso (2021), “La implementación de talleres de Psicología Positiva puede enriquecer la promoción del envejecimiento saludable mediante experiencias emocionales y actividades cognitivas que propician la salud” (p. 2).

En resumen, el ciclo de vida es entendido como un concepto que explica las transiciones continuas de la existencia humana, proponiendo que tanto el crecimiento como el desarrollo social son el resultado de experiencias acumuladas en los ámbitos biológico, psicológico y social.

En este sentido, en el presente proyecto se propuso diseñar un programa dirigido a mejorar el bienestar psicológico en adultos mayores. Esta iniciativa surgió ante el evidente crecimiento de esta población dentro del conjunto social, fenómeno que cobra cada vez más relevancia.

Además, se reconoce que las personas mayores merecen y tienen el derecho de recibir un trato digno por parte de las instituciones de salud, los organismos gubernamentales, los entes encargados de su bienestar y la sociedad en general asumiendo así un compromiso colectivo para brindarles los cuidados necesarios, de manera que esta etapa del ciclo vital no sea vista como una carga o experiencia traumática, sino como una fase natural de la vida que debe ser transitada con confianza, seguridad y aceptación. Todo ello desde un acompañamiento adecuado, con apoyo emocional, respeto por sus derechos, acceso a servicios esenciales e inclusión social (García & Lara-Machado, 2022).

Objetivos

Objetivo general

Determinar el efecto de un programa de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto.

Objetivos específicos

Evaluar el nivel de bienestar psicológico de un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto.

Diseñar e implementar un programa de bienestar psicológico que integre las dimensiones propuestas por Carol Ryff para un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto.

Identificar el efecto de un programa de bienestar psicológico basado en las dimensiones de Carol Ryff a través de la evaluación post test, a un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto.

Marco teórico

Al llegar a la etapa de la adultez mayor y residir en una institución para su cuidado, los adultos mayores experimentan un impacto importante en su subjetividad. Aunque esta etapa ya presenta cambios significativos por sí sola, la institucionalización trae consigo múltiples dificultades que afectan negativamente su desarrollo. El entorno institucional limita la capacidad para realizar actividades que les generen bienestar, como practicar sus hobbies, disfrutar de espacios abiertos o interactuar libremente con otras personas. Estas restricciones, derivadas de normas y reglas internas, reducen su autonomía y dificultan la realización de proyectos o propósitos personales, generando sentimientos de frustración y malestar subjetivo. Por ello, se hace evidente la importancia de fomentar habilidades que les permitan resignificar sus vidas, encontrar sentido en esta etapa, y crear motivaciones que les ayuden a visualizar positivamente su presente desarrollando propósitos viables que contribuyan a su bienestar psicológico (López Aragón, 2019).

Por tanto, es propicio decir que el ser humano es comprendido como un ser biológico, psicológico y social, atravesado por distintas etapas a lo largo de su ciclo vital, lo cual es ampliamente estudiado por autores reconocidos. Piaget propuso una teoría del desarrollo del pensamiento haciendo énfasis en ello; Freud desarrolló su teoría del desarrollo psicosexual, estructurada en cinco etapas que buscan evaluar el desarrollo humano; y Erik Erikson formuló su teoría del desarrollo psicosocial, compuesta por ocho etapas. Dentro de esta última, la adultez mayor fue ubicada en la etapa de generatividad del ego vs estancamiento o desconfianza, la cual se presenta a partir de los 65 años hasta el final de la vida. Según Erikson, las personas mayores podían afrontar esta etapa desde dos perspectivas distintas. Desde la generatividad del ego, surgen sentimientos de gratitud, amor por las nuevas

generaciones, satisfacción por la vida vivida y la sensación de autorrealización. Por su parte, desde la desesperación o estancamiento, se presentan emociones como el arrepentimiento, la frustración y la culpa, esto, producto de oportunidades no aprovechadas o decisiones no tomadas. En esta fase, los adultos mayores evalúan su trayectoria vital, enfrentando una disyuntiva entre la satisfacción por lo alcanzado y el descontento por lo que no lograron (León, 2022).

Al evaluar el bienestar psicológico en la adultez mayor, se reconoce la influencia de diversos factores significativos. Desde la teoría de la actividad, se plantea que el bienestar podía lograrse mediante la participación en actividades físicas y sociales, ya que estas no solo beneficiaban el estado físico, sino también la salud mental y emocional. Esta teoría destaca la importancia de mantener roles activos propios de la edad, promoviendo la utilidad personal y la percepción de capacidad. Según Morales Saavedra (2020), “la teoría de la actividad plantea que la felicidad y la satisfacción se producen en las personas cuando se mantienen activas y se sienten productivas” (p. 11). Por su parte, la teoría de los efectos protectores sugiere que la percepción de una red de apoyo social que fortalece el bienestar integral protege emociones positivas, ayuda a afrontar enfermedades y facilita un desarrollo más saludable en esta etapa. Además, capacita a los adultos mayores para identificar factores de estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas, reduciendo la sensación de amenaza y previniendo la aparición de estrés provocado por factores sociales, ambientales y relacionales (Morales Saavedra, 2020).

Psicología Positiva

La psicología positiva se presenta como una propuesta contraria a la psicología tradicional, especialmente a la psicología clínica, la cual se ha centrado históricamente en las

patologías, conductas y emociones negativas. Mientras que la psicología clínica no ha enfocado su atención en las características positivas del ser humano, la psicología positiva sí lo hizo, destacando fortalezas y virtudes personales como pilares para el desarrollo individual. Desde esta perspectiva, el ser humano es concebido como un ser adaptativo y competitivo por naturaleza, capaz de mejorar su calidad de vida mediante el aprovechamiento de sus propias capacidades. Así, la psicología positiva busca potenciar el bienestar personal, utilizando como herramientas las fortalezas individuales y orientando al sujeto hacia metas específicas, claras y alcanzables. Como lo expresaron diversos autores, “la psicología positiva se halla relacionada con el impulso explicativo positivo y constructivo del ser humano y la necesidad del sentimiento de competencia” (Dweck, 2006; Goldstein, 1939; Maslow, 1954/1991; Rogers, 1961/1981; citado en Ríos, 2008, p. 162).

Según Gilraldez-Hayes (2020), el desarrollo de la psicología positiva tiene antecedentes remotos, siendo influenciada por pensadores clásicos como Sócrates, Diógenes, Platón y Aristóteles. Estos filósofos ya promovían la reflexión sobre las virtudes, la moral y la posibilidad de un cambio positivo en el ser humano a partir del cultivo de fortalezas personales. Su legado sentó las bases para el pensamiento posterior en el que la búsqueda del bienestar es concebida como un proceso interno, orientado hacia el autoconocimiento y la autorrealización.

En la actualidad, el principal exponente de la psicología positiva es Martin Seligman, presidente de la American Psychological Association (APA), quien estructuró este enfoque en torno a tres ejes fundamentales. En primer lugar, propuso el análisis de las experiencias positivas del ser humano, las cuales en la tercera edad podían relacionarse con el cumplimiento de metas vitales, los logros alcanzados y la satisfacción por la historia

personal. En segundo lugar, destacó la importancia de las fortalezas psicológicas, entendidas como cualidades únicas como el amor, la sabiduría o la apertura mental. Finalmente, abordó las características de las organizaciones positivas, las cuales incluyen habilidades como el liderazgo, la empatía, la planificación y la organización. Todo ello con el propósito de establecer una visión integral que conecta al ser humano con su esencia, su potencial y su calidad de vida. Como afirmaron Bolaños y Cruz (2017), “esta es la forma en que la psicología positiva, desde un abordaje científico, busca entender las emociones positivas, incrementar las fortalezas y las virtudes, promover el potencial humano y la búsqueda de la excelencia” (p. 662).

Por lo tanto, para implementar un programa de bienestar psicológico que permita determinar el nivel de bienestar de la población en estudio, es necesario medir distintos factores que influyen, entre ellos las emociones. Estas están presentes en todos los seres humanos y son fundamentales en la manera como enfrentan distintas situaciones vitales. Las investigaciones de Martin Seligman demuestran que las emociones, particularmente las positivas, influyen directamente en la salud física, mental y psicológica. Las emociones positivas favorecen la resiliencia y permiten afrontar distintos factores internos y externos que afectan el bienestar global del ser humano y una adecuada gestión de estas contribuye significativamente al bienestar integral. Como señaló Andrade (2023), “las emociones positivas también contribuyen a la resiliencia en las crisis y favorecen la salud física” (p. 110).

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se encuentra estrechamente relacionado con la salud mental y a su vez con la satisfacción de vida, pero esto lo determina la percepción que la persona

tiene de su vida en el momento presente. Este concepto evalúa la forma en que el individuo vive sus experiencias cotidianas y los sentimientos que dichas vivencias les genera, representa un estado que permite al ser humano evaluar su grado de aceptación personal, su estado de salud mental, así como otros aspectos físicos, emocionales y sociales. Según Moreta-Herrera et al. (2018), “se conoce como bienestar psicológico o eudaimónico y se refiere al deseo interno de las personas por la autoaceptación, el crecimiento como individuo, el afrontamiento de las dificultades y la superación personal” (p. 114).

Además, el bienestar psicológico se centra en el crecimiento personal y en el desarrollo de diversas habilidades mentales y físicas, considerando tanto las dimensiones interpersonales como intrapersonales. La satisfacción con la vida se encuentra ligada a la interacción entre lo que el individuo ofrece a los demás y lo que recibe de su entorno. Para lograr un adecuado nivel de bienestar psicológico, se identificaron varios aspectos clave. El primero es la aceptación, entendida como la capacidad de adaptarse y asimilar hechos positivos y negativos dentro de la realidad individual, manteniendo una actitud positiva hacia la propia historia de vida. El segundo es la autonomía, que permite a las personas sentirse capaces e independientes para adaptarse a la sociedad. Un tercer aspecto es el dominio del entorno, considerado como una habilidad mental para elegir o crear contextos que contribuyan a la satisfacción personal. Finalmente, se incluye el propósito de vida, relacionado con las metas trazadas por cada ser humano, las cuales otorgaron sentido de pertenencia, identidad y significado tanto al pasado como al presente. Según Fernández (2013, como se citó en Ruiz-Domínguez & Blanco-González, 2019), “este implica un juicio positivo sobre la vida o satisfacción vital, una vivencia de la felicidad y un balance favorable

frente al efecto tanto positivo como negativo, así como atributos psicológicos asociados al óptimo desarrollo y ajuste al medio” (p. 598).

Por tanto, se puede decir que el bienestar psicológico impacta diversos ámbitos de la vida personal, incluyendo factores familiares, laborales y sociales. Se observa que influye directamente en las relaciones interpersonales, en el desarrollo personal y en el rendimiento en todas las áreas de la vida. De modo que, si no hay estabilidad emocional o psicológica, su rendimiento tiende a disminuir; del mismo modo, sus relaciones sociales se ven afectadas, llevando a la persona a un estado de inestabilidad o incluso al aislamiento total. Estos efectos repercuten en el comportamiento, en los deseos, en la salud física y emocional, influyendo así en el desempeño general de la persona. Como afirmaron Keyes y Waterman (2003, citados en Moreta-Herrera et al., 2018), “es decir, que el bienestar se ve más como un medio que como un fin en la vida, porque respalda la productividad, la satisfacción, los comportamientos sociales deseables, la salud física y mental positiva” (p. 114).

Bienestar psicológico - Escala de Riff

Teniendo en cuenta la importancia de estudiar el bienestar psicológico en general, Carol Ryff, desde un enfoque centrado en mejorar la salud mental, buscó crear una escala que permita evaluar el desarrollo del crecimiento personal desde diferentes perspectivas, así como las distintas capacidades del ser humano. Su objetivo fue identificar aquellos factores que contribuyen a la generación de emociones positivas y a una sensación de satisfacción personal con sentido de vida, aspectos que permiten un mayor funcionamiento psicológico positivo teniendo en cuenta las diferentes dimensiones que se encuentran relacionadas con el bienestar, el adecuado y el funcionamiento de estas en las diferentes áreas de la vida. Como lo señalan Canchari Flores et al. (2019), “el bienestar psicológico se define generalmente

como una actitud o sentimiento positivo o negativo hacia la persona, basada en la evaluación de sus propias características, e incluye sentimientos de satisfacción consigo mismo” (p. 5).

Así, Ryff, junto a otros autores, identificó diferentes características del ser humano que, en conjunto, definen el bienestar psicológico. Con su escala conocida como la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff integró distintos aspectos que agruparon dichas características de manera amplia y sistemática. Esta escala fue estructurada en seis dimensiones: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito de vida. El propósito fue evaluar las características presentes en el ser humano para tomarlas como recursos con el objetivo de alcanzar un mayor bienestar psicológico, permitiendo además identificar los aspectos que fortalecen o debilitaban ese bienestar, y, a partir de ello, intervenir en las dimensiones que representan factores de riesgo (Canchari Flores, Y., 2019).

Al considerar las dimensiones propuestas en la escala de Ryff, se evidencia su estrecha relación con un bienestar psicológico integral. Por ello, se consideró relevante realizar una breve descripción de cada dimensión, permitiendo así una comprensión más clara del impacto que estas pueden tener a nivel general.

De acuerdo con Guivin Sánchez (2021), la dimensión de autoaceptación se refiere a la percepción positiva que una persona tiene de sí misma, no solo basada en la valoración actual, sino también en la interpretación de sus experiencias pasadas. Al poseer una visión positiva de su historia de vida, el individuo fortalece su autoconocimiento y proyecta una imagen optimista del futuro. Esta dimensión es fundamental para el bienestar emocional, al contribuir con el desarrollo de una autoestima saludable (p. 8).

La dimensión de crecimiento personal se enfoca en el desarrollo integral del individuo a lo largo del tiempo. Este proceso implica tanto la adquisición de nuevas habilidades como la valoración de los logros obtenidos en cada etapa de la vida. Es un fenómeno complejo, influenciado por factores sociales, culturales, demográficos y económicos. Tal como indica Guivin Sánchez (2021), “este concepto está marcado por la influencia de la cultura, el estatus social, género y otras condiciones sociodemográficas” (p. 9).

Por su parte, la dimensión de relaciones positivas se caracteriza por la creación de vínculos basados en la empatía y la conexión emocional, los cuales fortalecen el bienestar socioemocional del individuo. Estas relaciones se construyen a partir de la reciprocidad, el apoyo mutuo y la comprensión de las necesidades del otro. Según Guivin Sánchez (2021), esta dimensión “corresponde a la correcta relación interpersonal en calidad y confianza” (p. 9).

La dimensión de propósito en la vida se vincula con el proyecto vital de cada persona, definido por un conjunto de metas y aspiraciones que orientan sus decisiones y acciones. Este sentido de propósito otorga significado a la existencia, promoviendo el bienestar emocional y psicológico. Diversos estudios evidencian que las personas con un propósito de vida claro presentan mejor salud física y mental (Guivin Sánchez, 2021, p. 9).

En cuanto a la autonomía, esta es entendida como la capacidad del individuo para tomar decisiones propias y actuar de manera independiente. Esta facultad resulta esencial para la construcción de una identidad sólida, basada en valores y objetivos personales. La autodeterminación permite a las personas sentirse empoderadas frente a los desafíos del entorno (Guivin Sánchez, 2021, p. 10).

Finalmente, la dimensión de dominio del entorno se relaciona con la forma en que las personas lograron dirigir su vida de manera eficaz, eligiendo entornos que protejan su bienestar personal. Esta dimensión también incluye la capacidad para enfrentar presiones tanto externas como internas, y para establecer relaciones sociales significativas independientemente de las circunstancias del contexto. Según Guivin Sánchez (2021), esta dimensión refleja la habilidad para desenvolverse de manera autónoma y adaptativa ante los desafíos del entorno.

Bienestar en adultos mayores

Para evaluar el bienestar psicológico en la población adulto mayor, es necesario considerar una variedad de recursos que, sin duda, contribuyen al fortalecimiento de sus redes emocionales. Estas redes facilitan un estado de bienestar que posibilita cambios positivos en su salud integral. Se encontró que el ejercicio físico cuenta con componentes que generan efectos positivos, como el incremento de la autoestima y la mejora de las relaciones interpersonales.

Asimismo, otros factores como el desarrollo de habilidades de adaptación al entorno, el sentido de pertenencia a una comunidad, una comprensión clara del propósito de vida y el reconocimiento de las propias capacidades para afrontar esta nueva etapa del ciclo vital resultaron determinantes para alcanzar un mayor bienestar psicológico en los adultos mayores. Todo esto permite la construcción de fortalezas que influyen de manera positiva en los estados psicológicos, mentales y físicos del individuo (Álvarez-Cabrera et al., 2020).

Es importante considerar que el bienestar en esta etapa depende en gran medida de la actitud con la que los adultos mayores interpretan su vida, así como en la forma en que evalúan sus propias capacidades. Esta valoración propicia la generación de emociones

positivas y sentimientos de satisfacción con su realidad actual. Este aspecto resulta crucial para articular los ejes mencionados por Seligman, quien destaca elementos esenciales del ser humano que, al ser fortalecidos, permiten el desarrollo de habilidades que mejoran múltiples aspectos importantes como las relaciones interpersonales. Dichas relaciones son fundamentales en la construcción subjetiva, social y colectiva del bienestar. En consecuencia, se observa que el fortalecimiento de los lazos sociales genera efectos positivos en el estado emocional de los adultos mayores. Así lo señalaron Álvarez-Cabrera, Lagos-Lazcano y Urtubia Medina (2020), al afirmar que “las relaciones interpersonales actúan sobre el bienestar psicológico de un modo positivo” (p. 41).

Adulthood major or late

A continuación, se aborda el ciclo vital del ser humano, entendiendo que está compuesto por diversas etapas: la niñez, la adolescencia, la adultez joven, la adultez media y, finalmente, la vejez o adultez mayor, esta última, que es en la cual va enfocado el presente proyecto. En la etapa de la adultez mayor, también conocida como edad adulta tardía, surgen numerosos cambios tanto a nivel físico como psicológico. Al centrarse en esta fase del ciclo vital, se identifica como un periodo de especial vulnerabilidad, ya que las personas adultas mayores se enfrentan a múltiples desafíos. Entre estos se incluyeron los cambios fisiológicos, alteraciones en los procesos cognitivos y psicológicos, transformaciones en el ámbito social, laboral, afectivo, entre otros, lo cual termina por impactar significativamente su bienestar psicológico.

Por esta razón, resulta fundamental enfocar la atención en las fortalezas que aún poseen, ya que, si bien atraviesan situaciones difíciles, también existen grandes oportunidades para potenciar recursos personales que transformen esta etapa en una

experiencia significativa y a partir de ello, les sea posible construir nuevos proyectos, metas, sueños y propósitos, comprendiendo entonces que la vejez no representa un final, sino el inicio de una nueva etapa que trae consigo aprendizajes, retos y posibilidades de autorrealización, que al final del ciclo vital podía transformarse en una profunda satisfacción con la vida vivida. En este sentido, la actitud asumida por los adultos mayores frente a esta etapa es determinante para establecer un estado de bienestar y conformidad. Tal como lo afirmaron Hernández Vergel et al. (2018), “lo cual revela que la actitud ante el envejecimiento es lo que determina la forma cómo el adulto mayor y su entorno vivirá esa hermosa y sensible etapa” (p. 553).

Marco de antecedentes

El bienestar psicológico en adultos mayores institucionalizados ha sido objeto de creciente interés en la comunidad científica. Esto se debe a que el deterioro físico, cognitivo y mental propio de esta etapa de la vida los ha situado en una condición de vulnerabilidad. Esta situación no solo afecta a los adultos mayores, sino que también repercute en el sistema de salud y en factores socioeconómicos. Por ello, se considera una responsabilidad colectiva velar por el bienestar psicológico de esta población.

En este contexto, y como ya se mencionó, para profundizar y englobar en una mayor magnitud, en el presente proyecto se ha creado un programa que permite impactar las diferentes dimensiones en las cuales se desarrolla la etapa adulto mayor, de acuerdo con ello, diferentes autores también han evaluado este campo utilizando la misma herramienta multidimensional de Ryff. De este modo, a nivel internacional, Rentería Samaniego (2025) señala que todas las dimensiones abordadas por la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff son importantes, esto debido a que aborda el bienestar y la calidad de vida integral en sus seis dimensiones, de esta manera no se debe priorizar una sobre otra. Estas dimensiones en conjunto permiten identificar si existe un bienestar integral al facilitar comprender si los adultos mayores disfrutan de una vida satisfactoria.

Por su parte desde Chile, Cuadra et al. (2016) realizaron un estudio cuyo objetivo fue identificar la relación entre el bienestar psicológico, el apoyo social, el estado de salud física y mental y la calidad de vida en adultos mayores. Los autores concluyeron que todas estas variables se relacionaban de forma positiva y significativa con la calidad de vida.

Del mismo modo, Manyari Jiménez (2016) encontró una relación significativa entre los niveles de autoeficacia que está relacionada con la autonomía ya que la primera se trata

de la creencia del ser humano en sus propias capacidades y la segunda de las capacidades que poseen para tomar decisiones y la dimensión de propósito de vida, distándola como la más relevante en su investigación. No obstante, también resaltó la importancia de las demás dimensiones propuestas por Ryff, señalando que la realización de actividades recreativas vinculadas a estas áreas genera un bienestar significativo en adultos mayores institucionalizados.

Por otro lado, explorando otros contextos importantes en Perú, Méndez et al. (2023) en su investigación compararon el bienestar psicológico entre adultos mayores jubilados y no jubilados. Su estudio concluyó que no existían diferencias significativas entre ambos grupos, lo que sugiere que el estado de jubilación no influye directamente en el bienestar psicológico.

De forma similar, a nivel nacional, Mora Basto y Ramos Cadena (2019), en un estudio realizado en Colombia, analizaron la relación entre el bienestar psicológico y la residencia en adultos mayores. Concluyeron que no existía una correlación significativa entre estas variables y el lugar de residencia, lo que indica que el bienestar psicológico no depende necesariamente del contexto habitacional.

En Cúcuta, Colombia, Fabián, Villamizar y Sepúlveda (2019) evaluaron la relación entre el bienestar psicológico y las condiciones sociodemográficas de adultos mayores institucionalizados. Los resultados mostraron que no existía una relación predominante entre estas variables, lo que sugiere que los niveles bajos de bienestar psicológico no están necesariamente condicionados por factores sociodemográficos.

Asimismo, Ruiz Domínguez y Blanco González (2019) identificaron que las dimensiones más afectadas del bienestar psicológico en adultos mayores institucionalizados, según la escala de Ryff, son la autoaceptación, el dominio del entorno, la autonomía y el propósito en la vida, al obtener los puntajes más bajos. Sin embargo, los autores destacan que, en términos generales, el nivel de bienestar psicológico en esta población es alto.

A nivel regional, en el departamento de Nariño, Álvarez Romo (2020) encontró que la dimensión “propósito en la vida” fue la que obtuvo el mayor puntaje en su estudio realizado con adultos mayores institucionalizados. Además, identificó que las dimensiones “relaciones positivas” y “autoaceptación” se correlacionaban con la funcionalidad social, la cual, a su vez, se relaciona directamente con el bienestar psicológico.

Por último, en el municipio de Aldana (Nariño), Guerrero Martínez (2003) evidenció que los adultos mayores presentan niveles significativos de angustia, sentimientos de abandono y preocupación por el futuro. A partir de estos hallazgos, propuso la creación de un centro geriátrico para facilitar la institucionalización de esta población, medida que fue bien recibida por los propios adultos mayores, los cuales quieren institucionalizarse ya que perciben que de esta forma tienen mejor garantía de una estabilidad física y emocional.

Metodología

Paradigma cuantitativo

El enfoque cuantitativo, también conocido como paradigma positivista, se centra en la recolección, análisis, explicación y predicción de fenómenos. Este enfoque utiliza datos con el objetivo de responder a preguntas planteadas en la investigación, permitiendo así comprobar hipótesis previamente formuladas. Su medición se lleva a cabo mediante el uso de datos numéricos, lógicos y matemáticos, haciendo uso de herramientas estadísticas para obtener resultados exactos. A través de esta metodología, se busca medir conductas y comportamientos sociales con el fin de encontrar soluciones a diversas problemáticas o fenómenos.

Aunque es considerado un enfoque experimental y predominantemente objetivo, también permite cierto grado de aproximación a lo subjetivo, al reconocer las realidades personales de los sujetos. No obstante, siempre se mantiene dentro del marco científico, basándose en datos empíricos que posibilitan la comprobación de hipótesis mediante el rigor del método experimental. (Hernández Sampieri et al., 2018).

Enfoque empírico analítico

En la investigación científica, la información obtenida y los datos con los cuales se trabaja deben ser verificables; por ello, es necesario que estos sean recolectados mediante la observación y la experiencia directa, es decir, por medios empíricos. Este enfoque permite un análisis más preciso y confiable, ya que, al tratarse de un método empírico-analítico, facilita una profundización en el estudio, cuyo propósito es identificar la relación entre causas y efectos en la problemática o fenómeno abordado.

El enfoque empírico analítico consiste en la recolección, análisis e interpretación de los datos por parte del investigador, con el fin de comprender el porqué de una conducta, un comportamiento o un suceso, partiendo siempre de información que ya ha sido verificada a través de experiencias experimentales. Tal como señalaron Hernández Sampieri et al. (2018), “que sea ‘empírica’ denota que se recolectan y analizan datos” (p. 6).

Descripción del instrumento:

El bienestar psicológico es considerado un tema de gran relevancia en el estudio de la salud mental en diversas poblaciones. En este contexto, Carol Ryff realizó un aporte significativo al centrar sus investigaciones en la integración de distintos aspectos del ser humano, los cuales organizó en un conjunto de dimensiones que componen el bienestar. Así, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995) tiene como objetivo medir el bienestar psicológico a partir de seis dimensiones fundamentales que, en conjunto, permiten una evaluación integral desde una perspectiva saludable y aplicable a diferentes contextos del desarrollo humano. Las dimensiones evaluadas fueron: autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y propósito en la vida.

La escala está conformada por 39 ítems, cuyas respuestas se estructuran mediante una escala tipo Likert de seis niveles, que van desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”. La puntuación máxima posible es de 234 puntos, distribuidos de la siguiente manera:

De 176 a 234 puntos: bienestar psicológico elevado.

De 141 a 175 puntos: bienestar psicológico alto.

De 117 a 140 puntos: bienestar psicológico moderado.

De 116 puntos o menos: bienestar psicológico bajo.

Esta herramienta permite una evaluación multidimensional, integrando diversos aspectos emocionales y cognitivos del ser humano.

La distribución de los ítems en cada dimensión es la siguiente:

Autoaceptación: ítems 1, 7, 13, 19, 25, 31.

Relaciones positivas: ítems 5, 11, 16, 22, 28, 39.

Crecimiento personal: ítems 2, 8, 14, 20, 26, 32.

Autonomía: ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, 38.

Dominio del entorno: ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33.

Propósito en la vida: ítems 6, 12, 17, 18, 23, 29.

Estos ítems conformaron en total los 39 reactivos del instrumento.

La escala fue desarrollada originalmente por Carol Ryff en 1989 como una propuesta multidimensional para la medición del bienestar psicológico. Desde entonces, ha demostrado poseer propiedades psicométricas adecuadas, lo cual ha permitido su adaptación en distintos países. En el caso de Colombia, fue adaptada en el año 2008 por el Dr. Luis Carlos Ruiz Domínguez y su equipo, con el propósito de evaluar el bienestar psicológico en diferentes poblaciones.

A continuación, se presentan las fases en las que se realizaron las diferentes actividades relacionadas con la aplicación del instrumento.

Fases 1: En esta fase se llevó a cabo una sesión de evaluación en la que se entrevistó a 15 adultos mayores, a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. Todos los participantes cumplían con los criterios de inclusión establecidos para el estudio.

Fase 3: En esta fase se llevó a cabo la sesión de evaluación, durante la cual se realizó la post aplicación de la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff. A partir de esta aplicación, se obtuvieron los resultados finales que permitieron evaluar el impacto del programa implementado.

Fase 4: Se realizó el vaciado de la información utilizando el software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), el cual permitió obtener una significancia exacta a partir de los resultados del pretest y postest.

Muestra censo poblacional:

Esta investigación se llevó a cabo con un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto, Nariño, la cual albergaba a 58 residentes. El tipo de muestreo fue no probabilístico, ya que dentro de la población se encontraban adultos mayores no funcionales a nivel cognitivo, por lo que no fue posible su participación. De este modo, la muestra final estuvo conformada por 15 adultos mayores, cuyas edades oscilan entre los 67 y 87 años.

Resultados

En este apartado se presentan los resultados del proceso investigativo, dando respuesta a los objetivos específicos y concluyendo con el objetivo general; para una mejor comprensión de la información presentada, se describen a continuación, los datos demográficos de la población, tales como género, edad y nivel de escolarización.

Tabla 1 – Genero

		Frecuencia		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
			Porcentaje		
Válido	Hombre	9	60,0	60,0	60,0
	Mujer	6	40,0	40,0	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En relación con la variable de género, se identifica que, de 15 personas participantes, 9 son hombres, lo que representa el 60%, mientras que 6 son mujeres, equivalentes al 40% restante. Estos resultados reflejan una mayor participación masculina en la muestra, aunque la diferencia porcentual no es excesiva.

Tabla 2 – Edad

	Frecuencia Porcentaje		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 67	1	6,7	6,7	6,7
69	1	6,7	6,7	13,3
70	2	13,3	13,3	26,7
72	1	6,7	6,7	33,3
73	1	6,7	6,7	40,0
74	2	13,3	13,3	53,3
77	1	6,7	6,7	60,0
78	1	6,7	6,7	66,7
80	1	6,7	6,7	73,3
83	1	6,7	6,7	80,0
84	2	13,3	13,3	93,3
87	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

Las edades de la población oscilan entre los 67 y 87 años. Las edades con mayor frecuencia son 70, 74 y 84 años, con 2 personas cada una, lo que representa un 13,3%. Las demás edades tienen una sola frecuencia, equivalente al 6,7%.

Esta distribución sugiere una muestra variada en cuanto a edad, ya que los participantes están distribuidos a lo largo de dos décadas de los 60 a los 80 años, sin una concentración dominante en un grupo específico. Esto permite obtener una perspectiva amplia sobre las experiencias y percepciones de diferentes etapas del envejecimiento.

Tabla 3 - Nivel de escolarización

Frecuencia			Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
			Porcentaje		
Válido	Sin escolaridad	2	13,3	13,3	13,3
	Primaria Incompleta	5	33,3	33,3	46,7
	Primaria Completa	4	26,7	26,7	73,3
	Secundaria Incompleta	3	20,0	20,0	93,3
	Profesional	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En cuanto al nivel de escolarización, se evidencia que la mayoría de los participantes tienen estudios básicos incompletos, 5 personas, es decir el 33,3% reportaron haber cursado primaria incompleta, siendo esta la categoría con mayor representación. Le sigue primaria

completa, con 4 personas que corresponde al 26,7%, y secundaria incompleta, con 3 personas, o sea el 20%; le sigue 2 personas (13,3%) que manifestaron no haber recibido ningún tipo de escolarización formal, y, finalmente, 1 persona (6,7%) alcanzó el nivel profesional. De esta información se puede inferir que hay una barrera educativa en la población con un escaso acceso a la educación básica media y superior, factor que se consideró para el diseño de estrategias de intervención que se ajusten a sus capacidades de lectura, escritura y comprensión.

A continuación, en respuesta al primer objetivo específico “Evaluar el nivel de bienestar psicológico de un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto” se presenta la descripción del análisis de las 6 dimensiones de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff.

Tabla 4 – Autoaceptación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Medio	7	46,7	46,7	46,7
	Alto	8	53,3	53,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En relación con la variable de autoaceptación, como componente clave del bienestar psicológico, especialmente en la etapa de la vejez, donde la percepción del propio cuerpo, las

capacidades y la historia de vida pueden verse influenciadas por múltiples factores, se encontró que, de los 15 adultos mayores, 8 personas que corresponde al 53,3%, presentaron un nivel alto de autoaceptación, seguido de 7 personas (46,7%) que se ubicaron en el nivel medio. Esta distribución muestra que en general hay percepción positiva de sí mismos, lo que sugiere un grado importante de aceptación personal y no se identifican niveles bajos en esta dimensión, lo que indica una tendencia favorable hacia el reconocimiento y valoración personal, relacionada con experiencias de vida significativas, redes de apoyo o intervenciones psicosociales positivas.

Tabla 5 - Dominio del entorno

		Frecuencia		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		Porcentaje			
Válido	Bajo	1	6,7	6,7	6,7
	Medio	9	60,0	60,0	66,7
	Alto	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

El dominio del entorno, como segunda dimensión de análisis, que implica la capacidad de manejar su vida diaria, tomar decisiones y adaptarse a las circunstancias que

los rodean, evidencia una tendencia hacia el nivel medio, con 9 personas (60%), seguido por el nivel alto, con 5 participantes (33,3%), y una persona (6,7%) que reportó un nivel bajo.

De lo anterior se concluye que hay un predominio del nivel medio que sugiere oportunidades de mejora, especialmente mediante el fortalecimiento de habilidades de resolución de problemas y participación activa; la presencia de un caso en nivel bajo, aunque aislado, señala la necesidad de prestar atención a la variable, ya que un bajo dominio del entorno puede estar asociado con dificultades en la adaptación, dependencia, o escaso acceso a recursos sociales o institucionales.

Tabla 6 - Relaciones positivas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	7	46,7	46,7	46,7
	Medio	6	40,0	40,0	86,7
	Alto	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

Las relaciones positivas, las cuales implican tener relaciones significativas simbolizadas por la empatía y emocionalidad, como resultado se demuestran que 7 adultos mayores, es decir el 46,7% presentan un nivel bajo, seguido de 6 personas 40% en un nivel medio, y solamente 2 participantes 13,3% en un nivel alto. Esta distribución revela que una mayoría significativa de los participantes experimenta dificultades o limitaciones en sus

relaciones interpersonales, ya sea por falta de vínculos afectivos, escaso apoyo social, o dinámicas familiares y comunitarias frágiles.

El hecho de que casi la mitad de la muestra se ubique en el nivel bajo y que solo un pequeño porcentaje alcance un nivel alto, podría estar reflejando situaciones de aislamiento, poca interacción social o relaciones poco satisfactorias, aspectos que son especialmente relevantes en la etapa de la vejez, donde el acompañamiento y la calidad de los vínculos son factores protectores del bienestar psicológico.

Tabla 7 - Crecimiento personal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	1	6,7	6,7	6,7
	Medio	9	60,0	60,0	66,7
	Alto	5	33,3	33,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En lo que respecta al crecimiento personal, que abarca una actitud positiva hacia el desarrollo, lo cual puede reflejarse en la búsqueda de metas, el interés por aprender, o el fortalecimiento de habilidades emocionales y cognitivas, se observó que la mayoría de los adultos participantes, es decir 9 personas 60%, se ubican en un nivel medio, mientras que 5 personas 33,3% alcanzaron un nivel alto y 1 persona que corresponde al 6,7% reportó un nivel bajo.

Estos resultados sugieren que, en general, los participantes tienen una percepción media sobre su crecimiento personal, es decir, consideran algunas posibilidades para continuar desarrollándose, aprendiendo y adaptándose a los cambios propios de su etapa vital, sin embargo, aunque baja, hay una proporción de respuestas en el nivel bajo que sugieren una percepción de sentirse estancados y pasivos respecto a su evolución como personas, lo que puede conllevar a experimentar sentimientos de inutilidad, desmotivación o pérdida de sentido.

Tabla 8 - Autonomía

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	13,3	13,3	13,3
	Medio	13	86,7	86,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En relación con la variable autonomía, que se reconoce como un aspecto esencial del bienestar en la vejez, al relacionarse con la capacidad para elegir, actuar libremente y mantener el control personal sobre aspectos fundamentales de la vida cotidiana, se encontró que 13 de los 15 adultos mayores encuestados 86,7% se ubicaron en un nivel medio, y 2 personas 13,3% reportaron un nivel bajo, en esta dimensión no se registraron respuestas en el nivel alto.

Esta distribución sugiere que la gran mayoría de los adultos mayores poseen un nivel moderado de autonomía, es decir, cuentan con cierto grado de independencia y capacidad

para tomar decisiones sobre su vida diaria, pero no en un nivel óptimo. El predominio del nivel medio puede interpretarse como una señal que indica la necesidad de fortalecer esta dimensión para que más personas puedan alcanzar niveles más altos de independencia funcional y emocional.

Por su parte, los casos en nivel bajo 13,3% representan un grupo que podría estar en situación de vulnerabilidad o dependencia, por lo que resulta importante identificar los factores que limitan su autonomía, como el deterioro físico, la falta de apoyo social o la dependencia institucional.

Tabla 9 - Propósito de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	2	13,3	13,3	13,3
	Medio	11	73,3	73,3	86,7
	Alto	2	13,3	13,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En relación con la variable propósito de vida, componente fundamental del bienestar psicológico, ya que brinda motivación, sentido de continuidad, y contribuye a una actitud positiva frente al envejecimiento; se observó que, la mayoría de los adultos mayores

encuestados, 11 personas 73,3%, se ubican en un nivel medio, mientras que tanto el nivel bajo como el alto fueron reportados por 2 personas cada uno 13,3%.

Estos resultados indican que, si bien la mayoría de los participantes manifiestan una percepción media respecto al sentido y dirección de sus vidas, muy pocos alcanzan niveles altos, lo cual sugiere una posible necesidad de fortalecer esta dimensión existencial en esta etapa del ciclo vital. El predominio del nivel medio podría deberse a que los adultos mayores conservan ciertos intereses o roles significativos, pero también enfrentan retos como la jubilación, la pérdida de seres queridos o limitaciones físicas, que pueden afectar la claridad de sus metas personales. Por su parte, los casos en nivel bajo pueden reflejar una pérdida de sentido, desmotivación o desconexión con objetivos vitales, lo cual requiere atención especial para prevenir efectos emocionales negativos como la tristeza o la apatía. Finalmente, el bajo número de personas con alto propósito de vida puede señalar que, aunque existen fortalezas internas, podrían faltar oportunidades o espacios que permitan a los adultos mayores expresar, descubrir o renovar su sentido de vida.

Una vez analizadas las dimensiones identificadas en la teoría que sustenta este proyecto; se describen a continuación los resultados generales frente al Bienestar Psicológico.

Tabla 10 - Bienestar Psicológico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	moderado	4	26,7	26,7	26,7

alto	10	66,7	66,7	93,3
elevado	1	6,7	6,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Fuente: autoría propia

En relación con el bienestar psicológico, que abarca una percepción positiva frente a los recursos internos para afrontar los desafíos propios del envejecimiento, como la pérdida de roles, el aislamiento o el deterioro físico; en el proyecto se encuentra que el 66,7% de los participantes se ubicaron en un nivel alto, mientras que 4 personas 26,7% presentaron un nivel moderado, y solo 1 participante 6,7% alcanzó un nivel elevado.

Estos datos evidencian que una proporción significativa de los adultos mayores mantiene una percepción positiva de su bienestar psicológico y mental, lo cual puede estar relacionado con las dimensiones que evalúa dentro del mismo como la autoaceptación, la autonomía, las relaciones positivas, propósito de vida, dominio del entorno y crecimiento personal, dimensiones previamente analizadas.

Aunque solo una persona reportó un nivel elevado, este resultado refuerza la presencia de fortalezas psicológicas dentro del grupo, que podrían ser aprovechadas para generar dinámicas de apoyo entre pares. Por su parte, el grupo en nivel moderado representa una oportunidad de intervención preventiva, ya que podrían beneficiarse de programas de acompañamiento, estimulación emocional o espacios de escucha activa.

Ahora bien, la sección de este apartado que se presenta a continuación corresponde al segundo objetivo de este proyecto: “Diseñar e implementar un programa de bienestar

psicológico que integre las dimensiones propuestas por Carol Ryff para un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto” para su cumplimiento se diseñó e implementó un ciclo de ocho sesiones psicoeducativas, una sesión para cada dimensión del bienestar psicológico y una sesión complementaria para la dimensión de crecimiento personal y autoaceptación, dado su impacto en el bienestar de la población adulta mayor. Las sesiones se desarrollaron con una duración de 90 minutos, con una frecuencia semanal, y se complementaron con 60 minutos de actividades diarias para el refuerzo de la dimensión trabajada.

La intervención inició con un enfoque en el crecimiento personal, promoviendo la reminiscencia a través de la construcción de un "muro de recuerdos" con el propósito comprender la importancia de los eventos que han sido significativos como logros para crecer personalmente. Posteriormente, se abordó la dimensión dominio del entorno mediante la elaboración de un mapa que permitió identificar factores de riesgo y de protección con la finalidad de identificar los lugares donde se sentían seguros al igual que aquellos lugares en los cuales no se sentían a gusto con una intención de cambiar su percepción de manera simbólica. La tercera sesión se enfocó en la dimensión de relaciones positivas, con un cortometraje que incentivó la creación de vínculos significativos a partir de la gratitud y el servicio a los demás. Para abordar la dimensión de autoaceptación, se implementó una ruleta de preguntas diseñada para estimular el diálogo interno, la aceptación personal e identificación de sus características positivas. Más adelante, se retomó el crecimiento personal a través de una actividad introspectiva; la escritura de una carta dirigida al “yo del pasado” con la finalidad de recordar sucesos pasados desde las posibilidades de crecimiento que el evento permitió. En el trabajo relacionado con la

autonomía, se construyó una escala de retos progresivos que promoviera la toma de decisiones y el fortalecimiento del criterio propio. Para la sesión de refuerzo de la autoaceptación, se incorporaron actividades artísticas orientadas a resaltar las fortalezas individuales, destrezas que permiten visualizar al adulto mayor como un ser útil y capaz, desde sus diferentes habilidades. Finalmente, el proceso concluyó con la exploración del propósito de vida, favoreciendo la reconstrucción de historias personales que impulsaron el reconocimiento del legado y el intercambio intergeneracional reconociendo la importancia a su historia y propósito de vida.

Finalmente, en respuesta al tercer objetivo del proyecto “Identificar el efecto de un programa de bienestar psicológico basado en las dimensiones de Carol Ryff a través de la evaluación post test, a un grupo de adultos mayores institucionalizados en una fundación de la ciudad de Pasto”, se presenta la tabla 4 con los datos estadísticos y comparativos correspondientes al pre y post aplicación de la escala.

Tabla 11 – Comparativos entre pre y post aplicación

	Pre aplicación y Post aplicación	N	Rango promedio	Suma de rangos
Autoaceptación	Pre	15	15,50	232,50
	Post	15	15,50	232,50
	Total	30		
Dominio del entorno	Pre	15	14,23	213,50

	Post	15	16,77	251,50
	Total	30		
<hr/>				
Relaciones positivas	Pre	15	16,03	240,50
	Post	15	14,97	224,50
	Total	30		
<hr/>				
Crecimiento personal	Pre	15	13,30	199,50
	Post	15	17,70	265,50
	Total	30		
<hr/>				
Autonomía	Pre	15	16,00	240,00
	Post	15	15,00	225,00
	Total	30		
<hr/>				
Propósito de vida	Pre	15	9,87	148,00
	Post	15	21,13	317,00
	Total	30		
<hr/>				
Bienestar Psicológico	Pre	15	14,00	210,00
	Post	15	17,00	255,00
	Total	30		

Fuente: autoría propia

Al analizar la Tabla 4, se puede observar la dirección que tomó cada variable evaluada. A nivel general, se determina que no hubo un cambio significativo en las

dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas y autonomía. Sin embargo, sí se evidenciaron variaciones importantes en las dimensiones de crecimiento personal y propósito de vida.

De lo anterior se puede mencionar que, en cuanto a la autoaceptación, no se presentaron cambios, manteniéndose en un promedio de 15,50. Esto sugiere que el programa de bienestar psicológico no tuvo un efecto relevante directamente sobre esta variable. En cuanto a la dimensión de dominio del entorno, se registró un leve incremento, pasando de 14,23 a 16,77; sin embargo, esta variación no se considera estadísticamente significativa. Relaciones positivas evidenciaron un ligero movimiento de 16,03 a 14,97, lo cual tampoco representa un cambio sustancial en el bienestar psicológico. Por otro lado, la dimensión de crecimiento personal mostró un aumento considerable, pasando de 13,30 a 17,70, lo que indica un cambio positivo como resultado de la intervención. En la dimensión de autonomía, el puntaje se movió levemente de 16,00 a 15,00, sin que esto represente una alteración importante. Finalmente, la dimensión de propósito de vida presentó un cambio notable, aumentando de 9,87 a 21,13, lo cual representa una mejora significativa en el bienestar psicológico de esta población. De este modo, considerando todas las dimensiones evaluadas, el bienestar psicológico general mostró un incremento de 14,00 a 17,00, lo que sugiere una mejora sustancial tras la implementación del programa.

Es así como se puede concluir que el programa de bienestar psicológico implementado en la población de adultos mayores institucionalizados tuvo un efecto positivo, al evidenciarse cambios significativos en dos dimensiones clave del bienestar integral: crecimiento personal y propósito de vida. Estos resultados reflejan el impacto

favorable de la intervención, el cual se detalla en la Tabla 5, donde se presentan los datos comparativos antes y después del programa.

Tabla 12 – Efecto del programa de Bienestar Psicológico

	Autoaceptación	Dominio del entorno	Relaciones positivas	Crecimiento personal	Autonomía	Propósito de vida	Bienestar Psicológico
U de Mann-Whitney	112,500	93,500	104,500	79,500	105,000	28,000	90,000
Z	,000	-,907	-,372	-1,556	-,482	-3,933	-1,441
Sig. asin. (bilateral)	1,000	,364	,710	,120	,630	,000	,150
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	1,000 ^b	,436 ^b	,744 ^b	,174 ^b	,775 ^b	,000 ^b	,367 ^b

Fuente: autoría propia

En otras palabras, para determinar el efecto en el bienestar psicológico, se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, la cual permitió identificar las diferencias existentes entre la pre y post aplicación de la escala de Carol Ryff. Entonces mediante el valor de significación exacta, que indica que un resultado inferior a 0,25 refleja un cambio significativo entre la pre y post aplicación, se puede evidenciar que existe una diferencia significativa en las variables de propósito de vida y crecimiento personal. En contraste, las variables de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas y autonomía no presentan cambios significativos, lo que indica que se han mantenido estables.

Discusión

En esta sección, se realiza la discusión que surge del análisis de los resultados de este proyecto a la luz de investigaciones de orden regional, nacional e internacional, en torno al trabajo en Bienestar psicológico con adultos mayores institucionalizados; para iniciar es importante mencionar que la escala utilizada en este proyecto para la evaluación del bienestar psicológico cuenta con las propiedades psicométricas que determinan su validez y confiabilidad (Sanchez, G. 2021) por tanto, los resultados obtenidos en el anterior apartado y que dan respuesta al primer y tercer objetivo del proyecto, ofrecen información confiable.

El fundamento de este proyecto se encuentra en la psicología positiva que sugiere la necesidad de un enfoque en los aspectos positivos de la vida humana, como la autoaceptación, las relaciones positivas, el propósito de vida, entre otros, que en conjunto aportan al bienestar (Campo, S. 2020); sin embargo, hablar de bienestar posibilita una amplia gama de posibilidades, pues desde la postura de Bisquerra (2013), hay tantos enfoques desde los cuales abordar el bienestar, que ha sido necesario que el concepto esté acompañado de apellido para saber a qué corresponde; en ese sentido, el presente proyecto se sustenta sobre el concepto de Bienestar Psicológico, el cual ha sido abordado desde distintos autores, pero que para esta comprensión, se refiere al modelo de bienestar psicológico que Ryff propone, en el cual incluye como dimensiones la Autonomía, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal, Relaciones Positivas con los Demás, Propósito en la Vida y Autoaceptación (Ryff, C., & Lee, C. 1995).

En la evaluación inicial que se realiza en cumplimiento del primer objetivo, los resultados son similares a los aportes de Ruiz-Domínguez & Blanco-González (2019) al mostrar una concentración de la población en los niveles moderado y alto de la evaluación

global del Bienestar Psicológico; en cuanto a las dimensiones, relaciones positivas, crecimiento personal, propósito de vida, los adultos mayores evaluados por los autores se encuentran en los mismos rangos de los participantes de éste proyecto, y existe una mínima diferencia en las dimensiones de autoaceptación y dominio del entorno, y una diferencia significativa en autonomía siendo más favorable para los adultos del presente estudio.

No obstante, en la pre aplicación y en comparación con otras investigaciones como la de Manyari Jiménez, W. M. (2016) se observó que, aunque las escalas de medición fueron diferentes, ya que la investigación a comparar se expresa con una puntuación tipo Likert mientras que la presente investigación manifiesta un promedio de la sumatoria total, se evidenció que las dimensiones con mayor puntuación fueron propósito de vida $M=5.00$ y dominio del entorno $M=4.87$ encontrando una correlación con la investigación presente en la dimensión de dominio del entorno con una $M=25,20$. También se identificó que la dimensión crecimiento personal alcanzó la puntuación total más alta $M=29.80$ en comparación se identifica un mayor bienestar psicológico en la presente población. Por último, se identificó una relación en la dimensión de relaciones positivas donde en ambas investigaciones obtuvieron el puntaje más bajo $M=4.44$ y $M=18.60$ en general.

En relación con la investigación Fabián, D. J. C., Villamizar, M. A. S., & Sepúlveda, A. D. (2019) en comparación con los resultados globales de la evaluación inicial del bienestar y los datos específicos por dimensión de la presente investigación, se observa una coincidencia en cuanto a que el nivel de bienestar psicológico es moderado, en cuyas dimensiones también concuerda en que ninguna de ellas alcanzó valores extremos. La dimensión de crecimiento personal, con la media más alta (29,80), y autonomía (27,73) explica parcialmente por qué el 33,3% de los participantes se clasificó en un nivel alto en la

investigación en comparación. Por otro lado, el porcentaje de casos en nivel bajo (12,1%) y elevado (3%) en la distribución global resalta cómo la mayoría de los participantes se concentran en niveles intermedios de bienestar, lo que también se evidencia en la dispersión observada en las dimensiones individuales, con desviaciones estándar considerables en todas ellas. En conjunto, ambos análisis muestran que el bienestar psicológico de esta población se sitúa principalmente en niveles moderados y altos, con áreas de mayor fortaleza en el crecimiento personal, mientras que las relaciones positivas se mantienen como el aspecto más vulnerable.

En cuanto a los resultados que se lograron en la post aplicación, se puede reafirmar lo mencionado por Rentería Samaniego (2025) sobre la importancia de todas las dimensiones, las cuales en articulación, permiten generar un bienestar integral; pero además de lo anterior, los hallazgos permiten deducir que aunque en las dimensiones de autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas y autonomía no se presentan cambios significativos, es decir se mantiene, por otro lado, se puede evidenciar en las dimensiones de crecimiento personal y propósito de vida si muestran cambios significativos, ellas aportan generalmente a mejorar la dimensión de propósito de vida que se encuentra muy relacionada con crecimiento personal. En ese sentido, se puede inferir que, para lograr resultados positivos en el bienestar psicológico a nivel global, es necesario que los participantes también hayan fortalecido todas las dimensiones (aunque no se evidencien datos estadísticamente significativos).

Teniendo en cuenta la importancia de las dimensiones, hay diferentes factores que relacionan un aporte significativo para generar bienestar, la autonomía por su parte se encarga de facilitar la toma de decisiones y sumado a la autoeficacia que es la capacidad de

creer en las habilidades de sí mismo aportan a las dimensiones propuestas por Carl Ryff. Así lo menciona Manyari Jiménez (2016) afirmando que esto tiene estrecha relación con la dimensión de propósito de vida, la cual se destacó en su investigación y del mismo modo se puede evidenciar en esta investigación, en relación con ello se puede ver que surgieron cambios significativos en la misma variable lo que confirma el resultado en ambas investigaciones.

Este proyecto, presenta resultados similares a los hallazgos de Álvarez Romo (2020) quien en su investigación sobre calidad de vida y bienestar psicológico del adulto mayor, evidenció que los programas de intervención del bienestar psicológico basado en las dimensiones de Ryff, tienen un efecto positivo en la dimensión de propósito de vida, de manera que en acuerdo con el autor, se puede inferir que las dimensiones de relaciones positivas y autoaceptación, al favorecer las habilidades sociales, aportan al bienestar psicológico.

Ahora bien, la investigación realizada por Ruiz Domínguez y Blanco González (2019) identifica que las dimensiones más afectadas en la población adulto mayor son la autoaceptación, dominio del entorno, autonomía y propósito de vida, resultados que coinciden con este proyecto y por lo cual se hizo especial énfasis en la dimensión propósito de vida y crecimiento personal en el programa de intervención aplicado que tuvo un impacto positivo, por ello, se confirma que efectivamente, tener propósito de vida es vital en ésta etapa del ciclo vital para generar la esperanza que posibilita una mejor calidad de vida.

En esta investigación se puede ver la importancia de las dimensiones de Ryff y diferentes factores que pueden o no contribuir al bienestar psicológico de la población en estudio. De acuerdo con la investigación de Cuadra et al. (2016) acerca de la calidad de vida

de adulto mayor relacionado al bienestar psicológico, apoyo social y salud física y mental, ellos demuestran que existe una relación positiva entre las variables ya que son factores que están destinados a contribuir para que se dé o aumente la calidad de vida del adulto mayor. De este modo, y analizando los factores que no afectan se puede mencionar a Mora Basto y Ramos Cadena (2019) que afirman que no existe alguna afectación entre el lugar de residencia y el bienestar psicológico del adulto mayor, es por esto que en este proyecto se ha evidenciado que el hecho de estar institucionalizados no afecta directamente el bienestar psicológico, sino más bien depende de la percepción que se tiene acerca del entorno. Del mismo modo, Fabián, Villamizar y Sepúlveda (2019) concluyen que las condiciones sociodemográficas no se relacionan con el bienestar psicológico de la población adulto mayor. Para afirma lo anteriormente dicho, Guerrero Martínez (2003) menciona en su investigación que en la población adulto mayor, es frecuente los sentimientos de abandono y preocupación por el futuro, de este modo la población con la que este autor trabajo percibe un mejor bienestar psicológico si tienen la oportunidad de acceder a la institucionalización, por esto se puede afirmar que el bienestar psicológico en la población adulto mayor no depende del entorno social sino más bien de la percepción que los adultos mayores tiene de él.

Conclusiones

El bienestar psicológico de los adultos mayores institucionalizados participantes, se concentra principalmente en el nivel alto y moderado, dentro de ello, las dimensiones con puntajes más bajos fueron relaciones positivas y propósito de vida, lo cual reflejó ciertas dificultades en la construcción de vínculos significativos y en la percepción de un sentido claro en sus vidas. En contraste, la dimensión de crecimiento personal presentó el nivel más alto, indicando que, a pesar de las condiciones de institucionalización, los participantes mostraron disposición hacia el desarrollo personal y la adaptación a nuevas experiencias.

Además, la implementación del programa de bienestar psicológico, fundamentado en las dimensiones propuestas por Carol Ryff, permitió promover un desarrollo integral en los adultos mayores institucionalizados, al considerar no solo sus necesidades emocionales y sociales, sino también sus capacidades cognitivas preservadas. Por lo cual, la adaptación del contenido y las estrategias a las limitaciones cognitivas propias de la edad, como al entorno institucional, facilitó una participación y significativa. De esta manera, el programa está diseñado para contribuir al fortalecimiento de las dimensiones del bienestar psicológico las cuales son, la autoaceptación dominio del entorno, relaciones positivas, crecimiento personal, autonomía y propósito de vida. Como dato adicional, se evidenció que las dimensiones más impactadas de manera positiva se trabajaron a través de actividades con productos materializados y no en actividades reflexivas.

Finalmente, se evidenció con la post aplicación de la escala de bienestar psicológico, un efecto positivo y significativo, principalmente en la dimensión de propósito de vida, seguida por crecimiento personal, indicando que el programa contribuyó a fortalecer el sentido de propósito y la percepción de desarrollo en los adultos mayores institucionalizados.

Por ende, el bienestar psicológico global también mostró una mejora general después de la intervención. Sin embargo, no se observaron cambios significativos en las dimensiones de autoaceptación, autonomía y relaciones positivas y dominio del entorno.

Recomendaciones

Como recomendación para investigadores en el área de psicometría, se sugiere una revisión y actualización de la escala bienestar psicológico de Carol Ryff, pues si bien los resultados obtenidos en esta investigación permiten confirmar que es efectiva a la hora de medir el bienestar psicológico en el ser humano, se observa que la forma en que están redactados los ítems en la dimensión de relaciones positivas puede afectar el resultado global del bienestar, puesto que 4 de los 6 ítems que la componen, se encuentran redactados de forma negativa.

Se sugiere a las instituciones que acogen a la población adulto mayor para que los programas de bienestar psicológico sean transversales dentro de sus sistemas organizacionales, que permitan tener en cuenta aspectos importantes a nivel personal, de identidad, cultural, salud física y mental, el apoyo social, la funcionalidad, los aspectos socioeconómicos entre muchos otros, de tal forma que permeen y transformen la cultura organizacional, para con ello garantizar un mayor impacto en las intervenciones psicosociales que promuevan el tema.

Finalmente, sería de gran beneficio que los futuros investigadores de la UNAD se interesen por este tipo de proyectos, conducentes a la creación de programas que contribuyan al bienestar psicológico con el rigor de la pre y post aplicación para validar el efecto real de las intervenciones y creando protocolos que respondan a los criterios de alta calidad de los procesos de trabajos aplicados y de investigación.

Referencias bibliográficas

- Aleyén Cappó, Marianela. (2022). Capacitando a los docentes del I.Pe.M N°193. Hablemos del bullying, el rol de adultos referentes y pautas de acción. [Tesis, Instituto Provincial de Enseñanza Media(I.Pe.M) N°193 Jose María Paz].
<https://repositorio.21.edu.ar/handle/ues21/25706>
- Alvarado, A. & Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25 (2), 57-62. recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>
- Alvarez Romo, A. (2020). Relación de calidad de vida y bienestar psicológico en adultos mayores del programa Colombia Mayor en el municipio de La Llanada-Nariño.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/36705>
- Álvarez-Cabrera, P. L., Lagos-Lazcano, J. P., & Urtubia Medina, Y. A. (2020, diciembre 20). Percepción de bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores. *Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 20(20), 37- 60.http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v20n20/v20n20_a04.pdf
- Álvarez-Cabrera, Percy Leonardo; Lagos-Lazcano, Juan Pablo y Urtubia Medina, Yibrán Andrés. Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores. *Fides Et Ratio* [online]. 2020, vol.20, n.20 [citado 2024-01-19], pp.37-60. Disponible en: [502 Bad Gateway](#)
- Aragonés Lafita, L., & Prado Laffita, C. Y. (2020, julio 15). Algunas consideraciones sobre el desarrollo humano en la tercera edad. *Varona. Revista Científico Metodológica*, (71), 25-28.http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382020000200025&lng=es&nrm=iso

Bolaños, R. E. D., & Cruz, E. I. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Revista Razón y palabra*, 21(96), 660-679.

<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>

Cuadra-Peralta, A., Cáceres, E. F. M., & Guerrero, K. J. S. (2016, diciembre 15). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 567. <https://www.redalyc.org/pdf/836/83646545005.pdf>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE (2021) Informe sobre población adulta mayor en Colombia

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

Espin Cadena, K. A. (2019). *Modelo PERMA para incrementar la satisfacción con la vida y aumentar el florecimiento en adultos mayores que asisten al programa 60 y piquito* (Bachelor's thesis, Quito).

<https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8347/1/143018.pdf>

Fabián, D. J. C., Villamizar, M. A. S., & Sepúlveda, A. D. (2019, diciembre 20). Bienestar psicológico y variables sociodemográficas en el adulto mayor de dos instituciones de la ciudad de Cúcuta. *Infometric@-Serie Sociales y Humanas*, 2(2), 50

85.<https://www.infometrica.org/index.php/ssh/article/view/103/128>

García, H., & Lara-Machado, J. (2022, julio 15). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (17), 9108.http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222022000200095&script=sci_arttext

- Guerrero Martínez, M. L. (2003). *Baja calidad de vida del adulto mayor en el municipio de Aldana, departamento de Nariño, y propuesta de solución* (Doctoral dissertation, Universidad de Nariño). <https://sired.udenar.edu.co/14070/1/10385.pdf>
- Guivin Sánchez, C. (2021). Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Riff en la provincia de Jaén, 2020. [Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Riff en la provincia de Jaén, 2020](#)
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4, pp. 310-386). México: McGraw-Hill Interamericana. [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hern%C3%A1ndez+Sampieri,+R.,+Fern%C3%A1ndez+Collado,+C.,+%26+Baptista+Lucio,+P.+\(2018\).+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n+\(Vol.+4,+pp.+310-386\).+M%C3%A9xico:+McGraw-Hill+Interamericana.+&ots=TkYjXVYmL-&sig=13UQH--53-y5P3Opmah-5s5yKSs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hern%C3%A1ndez+Sampieri,+R.,+Fern%C3%A1ndez+Collado,+C.,+%26+Baptista+Lucio,+P.+(2018).+Metodolog%C3%ADa+de+la+investigaci%C3%B3n+(Vol.+4,+pp.+310-386).+M%C3%A9xico:+McGraw-Hill+Interamericana.+&ots=TkYjXVYmL-&sig=13UQH--53-y5P3Opmah-5s5yKSs&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021, julio 26). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista venezolana de gerencia*, 26(95), 530-543. <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/6562/36265-Article%20Text-63331-2-10-20210726.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández-Vergel, V., Prada-Núñez, R., & Hernández-Suárez, C. A. (2018, enero 10). Adaptación del perfil PERMA de bienestar subjetivo para adultos mayores institucionalizados colombianos. *Revista Ciencia y cuidado*, 15(1), 8397. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1235/1191>

Iacub, R., & Arias, C. J. (2010, diciembre 15). El empoderamiento en la vejez. *Revista de comportamiento, salud y cuestiones sociales* □ 2(2), 25–32.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282221720003>

Jiménez, L. (2020, mayo 20). Impacto de la investigación cuantitativa en la actualidad.

Convergence Tech, 4(1), 59-68. <https://www.researchgate.net/publication/352750927>

Leon, J. A. D. P. (2022, marzo 10). Principales planos teóricos de la psicología evolutiva y del desarrollo aplicados a la práctica docente entorno a la pedagogía contemporánea en América Latina. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 3505- 3520.

<https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/2105/3053>

López Aragón, D. S. (2019). *Condiciones del adulto mayor institucionalizado* (Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala).

<http://www.repositorio.usac.edu.gt/12529/1/13%20T%283279%29.pdf>

Manyari Jiménez, W. M. (2016). Bienestar psicológico y autoeficacia en adultos mayores de un centro de adulto mayor (CAM) de Lima. <https://repositorio.pucp.edu.pe/items/0418854f-3ed3-44dc-81c2-5387df298160>

Méndez-Chávez, A., Moreno-Vergara, L., Olascoaga-Montaña, O., Navarro-Obeid, J., Vergara-Álvarez, M., & Martínez, I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Revista Acciones Médicas*, 2(1), 66 75.

<https://accionesmedicas.com/index.php/ram/article/view/42/88>

Mendizábal, M. R. L. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula abierta*, 47(1), 45-54.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6292831>

Mora Basto, L. M., & Ramos Cadena, D. J. (2019). Bienestar psicológico y resiliencia en adultos mayores institucionalizados.

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/3942/1/Mora_Ramos_2018_TG.pdf

Moraga, S. A. C. (2020, agosto 14). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 3(1), 137-148.

<https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4507/24>

Murillo, J. (2011). Métodos de investigación de enfoque experimental. *Recuperado el, 2.*

[Experimental-libre.pdf \(d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net\)](#)

Nieto, E. (2018). Tipos de investigación. *Universidad Santo Domingo de Guzmán*, 2, 1-2.

[250080756-libre.pdf \(d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net\)](#)

Rentería Samaniego, A. Y. (2025). *Bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores* (Bachelor's thesis, Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo).

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/14597/1/Renteria%2c%20S.%20Arangely%20Y.%20%282024%29%20Bienestar%20psicol%C3%B3gico%20y%20apoyo%20social%20en%20adultos%20mayores..pdf>

Robledo Marín, C. A., Duque Sierra, C. P., Hernández Calle, J. A., Ruiz Vélez, M. A., & Zapata Monsalve, R. B. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *Revista CES Derecho*, 13(2), 132-160.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2145-77192022000200132&script=sci_arttext

Roldán Ramírez, Elvia Lucía et al. Efectos positivos y negativos del rol del adulto mayor en la consolidación de la red social familiar. *Investigando. desarrollo*. [en línea]. 2020, vol.28, n.2 [consultado el 19-01-2024], págs.57-80. Disponible en:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-

[32612020000200057&lng=en&nr](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-32612020000200057&lng=en&nr) Publicación electrónica del 4 de noviembre de 2021.

ISSN 0121-3261. <https://doi.org/10.14482/indes.28.2.302.231>.

Rueda Hernández, L. V. (2022). Esperanza de vida e inicio de la etapa de adulto mayor. *Revista Salud Uninorte*, 38(1), 5-20. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v38n1/2011-7531-sun-38-01-5.pdf>

Ruiz-Domínguez, L. C., & Blanco-González, L. (2019). Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor.

<https://bonga.unisimon.edu.co/items/16b2e8e9-6822-4318-9df4-0d520f7a9d29>

Ruiz-Domínguez, L. C., & Blanco-González, L. (2019). Bienestar psicológico y medios de intervención cognitiva en el adulto mayor. *AVFT—Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5).

http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/17428

Villafuerte Reinante, J., Alonso Abatt, Y. A., Alonso Vila, Y., Alcaide Guardado, Y., Leyva Betancourt, I. M., & Arteaga Cuéllar, Y. (2017). El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *MediSur*,

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180049913012>