



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA  
EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de  
un hospital de Nuevo Chimbote, 2019

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE**

Maestra en Intervención Psicológica

**AUTORA:**

Br. Melany Martha Fernanda, Tello Paluz (ORCID: 0000-0002-9222-7426)

**ASESOR:**

Dr. Ericson Felix, Castillo Saavedra (ORCID: 0000-0002-9279-7189)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelo de Intervención Psicológica

**CHIMBOTE - PERÚ**

**2020**

## **DEDICATORIA**

A Dios por haberme cuidado a lo largo de mi vida profesional como personal. A mi querida familia, quienes me hacen ser cada día mejor, preocupándose por mi salud, quienes con su ejemplo y consejos me ayudan a salir adelante.

Melany Martha Fernanda Tello Paluz

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios porque con su ayuda pude materializar unos de mis sueños más anhelados. A mí querida familia por motivarme a nunca rendirme y a luchar por lo que me propongo. A mi asesor, por transmitirme sus conocimientos y la tolerancia para poder aclarar mis dudas. Finalmente al Club Canitas de Plata del hospital regional Eleazar Guzmán Barrón porque sin ellos no hubiera sido posible la realización de esta investigación y el cariño que me brindaron.

**La Autora**

## **Página de Jurado**

## **Declaratoria de autenticidad**

## Índice

CARÁTULA.....	I
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
PÁGINA DEL JURADO .....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD.....	v
Índice .....	vi
Índice de tablas.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. Introducción .....	10
II. Método .....	19
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	19
2.2. Operacionalización de Variables .....	21
2.3. Población, muestra y muestreo .....	23
2.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	23
2.5. Procedimiento .....	25
2.6. Método de análisis de datos .....	25
2.7. Aspectos éticos .....	26
III. Resultados .....	27
IV. Conclusiones .....	30
V. Recomendaciones .....	32
VI. Referencia bibliográficas .....	34
ANEXOS.....	37
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	38
Anexo 2: Instrumentos.....	41
Anexo 3: Validez y confiabilidad.....	51
Anexo 4: Autorización de la institución donde se aplicó la investigación.....	83
Anexo 5: Base de datos .....	84
Anexo 6: Programa de Autoeficacia .....	90
Anexo 7: Artículo científico.....	112

## Índice de tablas

		<b>Página</b>
Tabla 1	Niveles de bienestar psicológico en el pretest	42
Tabla 2	Niveles de bienestar psicológico en el postest.	43
Tabla 3	Puntajes diferenciales de pretest y postest.	44

## RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con un diseño pre - experimental. La población estuvo conformada por 40 adultos mayores pertenecientes al Hospital Regional Eleazar Guzmán Barrón, se utilizó la encuesta como técnica de recolección de datos de la variable de Bienestar Psicológico como instrumento para la aplicación. Los resultados obtenidos fueron analizados estadísticamente a través del programa spss.

Los resultados obtenidos indican que en el pre test se encuentra ubicado en un nivel medio de bienestar psicológico, por otro lado en el pos test se evidencia un nivel alto de bienestar psicológico. Se concluye que el programa de autoeficacia mejora el bienestar psicológico en el adulto mayor.

**Palabras clave:** Autoeficacia, bienestar psicológico, adulto mayor.



## **ABSTRACT**

The research aimed to assess the influence of a self-efficacy program on psychological well-being in the elderly of a hospital in Nuevo Chimbote, 2019.

The research was of quantitative approach, of applied type, with a pre - experimental design. The population was made up of 40 older adults belonging to the Regional Hospital Eleazar Guzmán Barrón, the survey was used as a data collection technique of the Psychological Wellbeing variable as an instrument for the application. The results obtained were statistically analyzed through the spss program.

The results obtained indicate that in the pre test it is located in a medium level of psychological well-being, on the other hand in the post test a high level of psychological well-being is evidenced. It is concluded that the self-efficacy program improves psychological well-being in the elderly.

**Keywords:** Self-efficacy, psychological well-being, elderly.

## I. INTRODUCCIÓN:

“Con el pasar del tiempo se puede percibir el acrecentamiento de la esperanza de vida en los habitantes adultos mayores. Asimismo, se estima que dicha población aumentara en un 11,2% de manera progresiva”. (INEI, 2012).

“Frente a esta realidad se puede apreciar el crecimiento en relación a la población del adulto mayor, es importante meditar sobre la manera como este grupo etario es percibido por el resto de las personas, en algunas sociedades occidentales formar parte de dicha población es encontrarse en una posición vulnerable, debido a que son vistos como incapaces de poder realizar algún tipo de actividad” (Informes Portal Mayores, s.f)

Por otro lado teniendo en cuenta que en la actualidad se está incrementando en nuestra sociedad los estereotipos y tendencias, el adulto mayor no está excluido de ello, por ello debe de enfrentarse de manera constante con todas estas tendencias, estereotipos relacionados con la belleza y juventud. A pesar que con el transcurrir del tiempo las condiciones cognitivas y físicas van deteriorando, el adulto mayor se encuentra en una lucha permanente por sobresalir y no quedarse atrás con las exigencias de la sociedad en la que vivimos (Informes Portal Mayores, s.f)

“Así mismo estas dificultades también se presentan en el entorno laboral, en el momento de buscar y/o conseguir algún trabajo. Lamentablemente el adulto mayor es percibido como menos capaz y productivo debido a que se tiene la idea errónea de que no tienen la capacidad para poder aprender nuevos conocimientos. En las empresas suelen poner el intervalo de años y una serie de requisitos que el adulto mayor no puede lograr a cumplirlo. Estas dificultades afectan mayormente a los hombres quienes son los más afectados porque son quienes son el sustento en la familia y encargados de la parte económica”. (Internacional Labour Office, 2010).

Según la Organización Mundial de la Salud (2012), “destaca la carencia de enfocarse en el desarrollo de mejorar las habilidades y capacidades del adulto mayor para lograr un mayor bienestar y autoeficacia, partiendo de la modificación de los prejuicios relacionados a la adultez mayor”.

*Antecedentes a nivel internacional:*

Kılıç & Şimşek (2019), el objetivo de su investigación fue de indagar el impacto del entrenamiento psicológico de primeros auxilios en la sensación de preparación para desastres y autoeficacia. En el resultado se obtuvo que la educación psicológica de primeros auxilios afectó positivamente la percepción del sujeto para la preparación ante desastres, así como su percepción de autoeficacia general.

Otero, López, Matos, Díaz (2017), el objetivo de su investigación fue determinar el bienestar psicológico de los adultos mayores que conviven en familias extensas del Consultorio Médico 17-12, pertenecientes al policlínico Universitario “Chiqui Gómez Lubián”, Santa Clara. Cuba. En el resultado se aprecia niveles medios en las áreas de relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y autoaceptación.

Bustamante (2016), su investigación tuvo como objetivo definir el nivel de autoeficacia percibida en los adultos mayores y vínculo con un programa de actividad física y factores asociados en un Club de AM de la comuna de Puerto Aysén Chile año 2014. Los resultados que se encontraron fue que no existe una disimilitud significativa con respecto al nivel de Autoeficacia percibida. Concluyendo que en los adultos mayores el apoyo familiar que tengan se ve relacionado con el nivel de autoeficacia; es decir, que la familia es un componente importante y significativo, el cual le da protección. Por otro lado la edad, género, estado civil no influye en la autoeficacia.

Mesa (2016), en su investigación realizada tuvo como objetivo analizar la conexión entre la autoestima, bienestar psicológico y autoeficacia para envejecer en personas adultas mayores entre 60 a 96 años. Los resultados muestran que el bienestar psicológico está relacionado por factores de índoles psicológico más no con la edad. Concluyendo la influencia que existe entre las autoeficacia para envejecer, actividades físico – deportivas, independencia y la autoestima en el bienestar psicológico.

Del Pópolo, María (2015), el objetivo de su investigación fue estudiar las diferencias entre el bienestar psicológico que existen entre las personas mayores que viven en una casa para ancianos y aquellos que viven en sus hogares. Los resultados mostraron que existe un nivel medio en relación al bienestar psicológico en los 2 grupos. Concluyendo que los adultos mayores se sienten seguros de sí mismo, poseen autonomía, conformándose con su forma de ser y sus vidas.

*Antecedentes a nivel nacional:*

Cárdenas (2017), su investigación tuvo como objetivo descubrir la relación entre el bienestar psicológico y la motivación en colaboradores que estudian en un Programa por experiencia profesional en una Universidad Privada con sede en Lima. Se obtuvo como resultado que existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la motivación, llegando a la conclusión el incremento de una variable influye en la otra y de manera inversa.

Feijo (2017), su investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre el estrés académico, bienestar psicológico y el estilo de vida de los alumnos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. En los resultados se encontraron que hay un nivel positivo, nivel medio y un nivel no saludable en relación al bienestar psicológico, estrés académico y estilo de vida correspondientemente. Conclusiones, no se encontró relación directa entre el estilo de vida y estrés académico, por otro lado existe una relación directa entre el bienestar psicológico y el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Olavarría (2016) su investigación tuvo como objetivo conocer el vínculo entre el bienestar psicológico desde el modelo de Sánchez Cánovas y el mobbing desde la concepción de Hidalgo y Piñuel. Dicha investigación dio como resultado que los docentes padecen algún grado de mobbing lo cual repercute en el bienestar psicológico, en conclusión existe una relación significativa entre el mobbing y las dimensiones de bienestar psicológico.

Es importante conocer algunos conceptos que se tratara en el presente estudio, es por ello que a continuación se dará algunos alcances sobre las variables en estudio.

Un programa es un bosquejo de actividades planeadas de manera cuidadosa con la finalidad de realizar un proyecto y/o proceso (Real Academia Española, 2019).

Según Bandura (1997), define a la autoeficacia como la capacidad que tiene la persona para planificar y elaborar hechos con la finalidad de crear posibles situaciones, es decir; los escenarios que va a crear la persona para poder lograr y tener éxito. Bandura se refiere a estas creencias como la forma que tiene el sujeto para expresarse, comportarse y pensar. Este proceso juega un rol significativo en la manera como observamos las situaciones y las respuestas que damos a ellas. Es por ello que aquellos individuos que perciben las dificultades como oportunidades para que puedan superarse, mostrando un mayor interés y compromiso en las actividades que desarrollan, es decir; tienen un alto nivel de autoeficacia (citado por Olivari &Urta, 2007).

Así mismo la autoeficacia es percibida como la seguridad que tiene la persona para poder vencer las adversidades, las cuales están conectadas con las experiencias y su conducta. Es por ello que la autoeficacia estimula a la persona que mejore su bienestar y salud. (Bandura, 1997, citado por Olivari &Urta, 2007).

La idea de autoeficacia es decisiva en el individuo en la manera de pensar, comportamiento, sentir y motivación, lo cual influye en los procesos cognitivos tales como: afectivos, cognitivos, selección y motivacionales (Zimmerman, Kitsantas & Campilla, 2005, citado Velásquez Fernández, 2012).

Las personas que tienen un alto nivel de autoeficacia tienen la capacidad para el afrontamiento de situaciones intimidantes, es decir; incremento de la motivación que repercute en la obtención de metas planteadas y logros personales. Así mismo la autoeficacia contribuye a una vida plena y satisfactoria, con la finalidad de disminuir situaciones que interfieran y/o perjudique en el desarrollo adecuado (Bandura, 1997, citado por Olivari &Urta, 2007).

A continuación los factores que influyen en la autoeficacia (Apiquian, 2014), lo cuales son las siguientes: logros personales; es muy importante debido a que produce un fuerte sentimiento de autoeficacia e incrementa el sentimiento de

dominio. Experiencias de otras personas; la motivación de observar que otras personas pueden lograr sus metas hace que la persona pueda creer y se esfuerza por hacerlo; es decir es importante el impacto que ocasione su modelo a seguir en el individuo. Persuasión social; las técnicas persuasivas tendrán éxito si la persona que lo ejecuta tiene confianza, prestigio, credibilidad y convicción para hacerlo. Finalmente estado emocional; juega un papel muy importante en las personas que poseen creencias de autoeficacia, debido a que tienen un alto nivel de motivación intrínseca lo cual le ayuda a poder realizar sus actividades y/o tareas de manera más satisfactorias.

Así mismo se dará a conocer las principales estrategias para aumentar la autoeficacia (Apiquian, 2014) las cuales son las siguientes: establecer metas desafiantes y atractivas; estas metas deben de contar con plazos definidos (corto, mediano y largo plazo), concretas y realistas, teniendo en cuenta las debilidades y fortalezas de uno mismo. Definir los objetivos en unidades observables; se recomienda que las metas sean cuantificables y medibles, con el propósito que repercuta en su nivel de motivación. Buscar entre los compañeros; es importante que busquen nuevas formas de incrementar su productividad y así lograr el éxito en sus quehaceres y/o trabajo.

Por otra parte la psicología y otras materias en el transcurso del tiempo han mostrado atención al tema de bienestar, el cual se encuentra relacionado con el ciclo vital, psicología positiva, modelo de desarrollo y motivacionales; es decir, está conectado con la salud mental, calidad de vida y felicidad. (Ballesteros, Medina y Caycedo 2006).

En línea con lo anterior, cuando se hace referencia a la calidad de vida, salud mental y felicidad, es válido afirmar que las personas basan su bienestar en los estados afectivos haciendo una valoración de sus vidas; es decir, la autoevaluación de vida que realiza el sujeto, la cual comprende la satisfacción en su totalidad (dimensión cognitiva) y finalmente la otra está conectada en la intensidad y frecuencia de las emociones (Cole, Peeke y Dolezal, 1999).

Así mismo al bienestar psicológico, se está enfocando en el interés de la mejora tanto de las habilidades como en lo personal, respondiendo estas últimas al funcionamiento positivo. 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 (Fernández, 2013).

La conceptualización teórica del bienestar psicológico se ajusta principalmente a dos perspectivas que son el modelo dimensional y el modelo motivacional. Por su especial relevancia, el presente estudio se abordará desde la perspectiva multidimensional bautizado como: “Modelo Integrado de Desarrollo Personal” de Ryff (1989), ya que este modelo se promueve durante el ciclo de vida, se define como un objetivo que conduce al perfeccionamiento que manifiesta el desenvolvimiento del verdadero potencial de cada persona (Ryff y Singer, 2001).

Teniendo en cuenta el “Modelo Integrado de Desarrollo Personal”, se definirá las dimensiones que están involucradas en el bienestar psicológico (Ryff y Singer, 2001). Autoconcepto; la gente que suele autoaceptarse son aquellas personas que tiene una actitud optimista, viendo de manera positiva las circunstancias que les ha tocado vivir como también de su personalidad. Por otro lado aquellas personas que tienen dificultad para autoaceptarse, se muestran descontentos y frustrado con los acontecimientos de su pasado, lo cual en ocasiones se le dificulta en el momento de relacionarse con los demás. Así mismo para (Correa Romero, Saldívar Garduño, & López Suarez, 2015), define al autoconcepto como un sistema de capacidades diversas de uno mismo, jerárquicamente estructurado e internamente consistente, a través de la autoconciencia y evaluación (citado por Schunk, 2012). Relaciones Positivas; las personas que suelen tener relaciones positivas, son quienes se relacionan de manera satisfactoria, cálida con los demás, son empáticas, comprenden el hecho de dar y recibir. Cabe resaltar que el hecho de no interactuar con los demás puede ocasionar la probabilidad de enfermarse, aislamiento social, disminuye la esperanza de vida, evitan los vínculos significativos y compromisos con los demás. Autonomía; es la capacidad que tiene las personas para decidir por sí mismos, a pesar que no reciba el apoyo de los demás, permaneciendo en sus convicciones, independencia personal y resistiendo a

la presión de la sociedad. Dominio del Entorno; las personas hacen un uso adecuado de las oportunidades y exigencias de su medio con la finalidad de complacer sus aptitudes y exigencias; es decir, manejo adecuado de sus emociones las cuales influyen en el medio que las rodea, eligiendo entornos que ajuste a sus exigencias personales. Crecimiento Personal; los individuos están en un aprendizaje continuo, aprovechando sus capacidades, habilidades, destrezas con la finalidad de crecer como personas, es por ello suelen arriesgarse a cambios. Meditan como van mejorándose con el transcurrir del tiempo, lo cual se ve reflejado en el autoconocimiento y eficiencia. Propósito en la Vida; la gente tiene la necesidad de trazarse objetivos y metas con la finalidad de darle sentido a su vida, es por ello que tienen la creencia que tanto su presente como su pasado tienen sentido, ambicionan objetivo, sueños y metas.

Ryff (1989) propone la influencia entre el bienestar psicológico en relación a aspectos como el sexo, edad, soporte social y estado civil. Es decir, la edad está asociada con el crecimiento personal, debido a que las personas cuentan con experiencias provechosas las cuales fueron adquiridas con el transcurrir del tiempo. Por otro lado en relación al sexo y a las relaciones positivas, se encontró que las mujeres obtienen un mayor porcentaje en comparación con los hombres (citado por Ballesteros, Medina y Caycedo 2006).

Frente a esta problemática se planteó la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuál es la influencia de un Programa de Autoeficacia en el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019?

La justificación del presente estudio son las siguientes:

El estudio tiene su justificación en que adulto mayor se ve discriminado por la sociedad y no dejando que se involucre ni siendo participe en las diversas actividades que a su edad pueden aun lograr y desarrollar.

Es por ello que el estado peruano ha promulgado leyes con la finalidad de proteger, cuidar los derechos de esta población vulnerable, con ayuda de las



instituciones hacerla cumplir y garantizando el buen trato al adulto mayor. (Peruano, 2018).

Las diferentes instituciones públicas y/o privadas están trabajando de la mano con el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables con la finalidad de optimizar la forma de vida del adulto mayor, es por ello que se implementó los Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM).

Estos centros de apoyo están dirigidos a facilitar el desarrollo natural del envejecimiento, con la finalidad de aliviar la condición de vida del adulto mayor mediante las prácticas saludables y prevención, a través de los diferentes programas recreacionales y culturales tales como: baile, tejer, relajación, etc. Adicionalmente de las charlas y/o talleres que puedan ser brindados por personal de la salud en pro del bienestar del adulto mayor. (Peruano, 2018).

Según Ryff (1995) resalta que el bienestar psicológico es el desarrollar el propio potencial. Cabe mencionar la influencia que tiene el estado civil del adulto mayor en su bienestar, siendo esta una característica importante que interfiere en la relación con su entorno y en las relaciones positivas. Existe diferencia entre las personas que están casadas y las solteras, siendo las primeras quienes obtuvieron un alto puntaje en lo relacionado al bienestar a comparaciones de las solteras (Meléndez, 1997; Molina & Meléndez, 2006).

Molinero, Salguero del Valle y Marquéz (2011), enfatiza la contribución de realizar algún tipo de actividad física, debido a que existe mayor agrado en los adultos mayores que lo practican, porque se sienten más activos e útiles a comparación de quienes no lo realizan.

Por otro lado cuando hablamos de la autoeficacia nos referíamos a la facultad que tiene el individuo para poder hacer frente a las dificultades que se le presente, teniendo en cuenta las actitudes de la conducta, situacionales y personales (Bandura, 1997, citado por Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006).

En el adulto mayor es importante que sea consiente que aspectos lo convierte vulnerable, poder mejorar y optimizar de esta manera sus emociones y/o

actividades que realiza. Por consiguiente se sugiere que tengas actitudes activas para poder incrementar y/o optimar sus niveles de autoeficacia.

Para dar respuesta a las interrogantes anteriores se formulan los siguientes objetivos.

Objetivo General:

Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

Objetivo Específico:

Identificar el nivel del bienestar psicológico antes de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto mayor.

Identificar el nivel del bienestar psicológico después de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto.

Establecer diferencia significativa en el bienestar psicológico antes y después de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto.

Hipótesis General:

Hi: El Programa de autoeficacia mejora el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

H0: El Programa de autoeficacia no mejora el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

## **II. MÉTODO:**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

#### **2.1.1. Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo Experimental, debido a que hubo un control directo de la variable independiente (programa de autoeficacia) con la finalidad de modificar la variable dependiente (bienestar psicológico) en el grupo experimental, estableciendo posibles relaciones de causa – efecto, al exponer al grupo experimental a la acción de la variable independiente y modificar la variable dependiente, producto de esta acción (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### **2.1.2. Diseño de investigación:**

La investigación se realizó bajo el procedimiento del diseño pre-experimental, con pretest – posttest con un solo grupo intacto. El Diseño pre-experimental, porque los sujetos de la muestra de estudio no serán asignados en forma aleatoria; serán elegidos de acuerdo a la intencionalidad del investigador. Será un Diseño con Pretest - Posttest, porque se realizará dos veces la medición de la Variable Dependiente (bienestar psicológico) antes y después de administrar la Variable Independiente (Programa de autoeficacia) en el grupo experimental; solo se comparará las mediciones de la pretest y posttest del único grupo en estudio para determinar si se ha producido algún cambio. Y será un diseño con un solo grupo intacto, porque estarán constituidos por sujetos que conforman un solo grupo en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

G: 01 – X – O2
----------------

Dónde:

G: Grupo pre experimental

O1: Es el pre test (prueba de bienestar psicológico) que desarrollan los adultos mayores que ingresan al programa.

X: Es la acción de la V.I o del Programa de Autoeficacia.

O2: Es el pos test (prueba de bienestar psicológico) que desarrollan los adultos mayores que egresar del programa.

## 2.2. Operacionalización de Variables:

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	SESIONES/ ITEMS	INDICADOR	ESCALA
PROGRAMA DEL DESARROLLO DE LA AUTOEFICACIA	Bandura (1997) lo define como creer en la capacidad propia para organizar y establecer juicios para controlar resultados futuros. (Citado por Ballesteros, Medina y Caycedo, 2006).	El programa de autoeficacia se mide por medio de la observación e indicadores del presente.	Logros Personales	3 sesiones	Motivación y establecimiento de metas	
			Experiencias de otras personas	3 sesiones	El envejecimiento	
			Persuasión social	3 sesiones	Autonomía, autoestima y seguridad	
			Estado Emocional	3 sesiones	Inteligencia emocional y control de emociones	
BIENESTAR PSICOLOGICO	Es un concepto amplio que incluye conductas concernientes a la salud, las cuales tiene	El bienestar psicológico se evalúa por medio de la observación de las conductas del adulto mayor en vínculo con	Autoconcepto	1,7,8,11,17,25,34	Actitud positiva de sí mismo	Ordinal  • Alto
			Relaciones Positivas	2,13,16,18,23,31,38	Relaciones de calidad con los demás	

<p>como finalidad que las personas vean las cosas de una manera más optimista (Ryff y Singer, 2001)</p>	<p>los indicadores del bienestar psicológico.</p>	Autonomía	3,5,10,15,27	Elegir por uno mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medio</li> <li>• Bajo</li> </ul>
		Dominio del Entorno	6,19,26,29,32,36,39	Manejo de las exigencias y oportunidades para satisfacer sus necesidades y capacidad.	
		Crecimiento Personal	4,21,24,30,37	Desarrollar las potencialidades utilizando sus capacidades.	
		Propósito en la Vida	9,12,14,20,22,28,33,35	Dar sentido y propósito a su vida.	

### **2.3. Población, muestra y muestreo**

#### **2.3.1. Población:**

La población de estudio estará comprendida por los adultos mayores que acuden a un hospital de Nuevo Chimbote.

<b>Sexo</b>	<b>N° de participantes</b>
<b>Hombres</b>	4
<b>Mujeres</b>	36
<b>Total</b>	40

#### **2.3.2. Muestra**

Por la naturaleza del estudio, la muestra de estudio estará conformado por el 100% de la población.

#### **2.3.4 Muestreo**

*Es muestreo será no probabilístico e intencional, porque se basará en la buena estrategia y el buen juicio del investigador. El investigador seleccionará los elementos que a su juicio son representativos; para esto exige conocimiento previo de la población que se estudia (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).*

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad:**

#### **2.4.1 Técnica:**

Para la presente investigación se hizo uso de la encuesta, para obtener información de la población.

#### 2.4.2 Instrumentos:

##### A) Programa de Autoeficacia (VI):

El programa está conformado por 12 sesiones de 50 minutos cada sesión, los temas abordados son los siguientes: motivación y establecimiento de metas (3 sesiones); el placer de envejecer (3 sesiones); autoestima, autonomía y seguridad (3 sesiones) y finalmente inteligencia emocional y control de emociones (3 sesiones)

##### B) Prueba de Bienestar Psicológico (VD):

Para medir la variable de Bienestar Psicológico se tuvo en cuenta la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, cuyo autor original es Carol Ryff, luego fue adaptado y validado por Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel; Blanco, 30 española: Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006) .

La presenta escala está dirigido a los adolescentes y adultos, la cual se puede aplicar de forma individual o colectiva y el tiempo de aplicación es de 20 minutos.

Por otro lado está conformado por 39 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos: Dimensión I: Auto aceptación (7 ítems), dimensión II: Relaciones Positivas (7 ítems), dimensión III: Autonomía (5 ítems), dimensión IV: Dominio del Entorno (7 ítems), dimensión V: Propósito en la vida (8 ítems) y finalmente la dimensión VI: Crecimiento personal (5 ítems).

Las alternativas de respuestas son “Totalmente desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”.

Las respuestas se califican según las seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión. Para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21. Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).



### 2.4.3 Validez confiabilidad del Instrumento

#### Validez

Los instrumentos utilizados fueron sometidos a criterio de 5 expertos, que emplearon una matriz para estimar la relación entre variable, dimensión, indicador, ítems y alternativa de respuesta, con la finalidad de establecer la concordancia de las variables con los objetivos trazados (Anexo 03).

#### Confiabilidad

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos de la prueba piloto, que estuvo conformada por 10 adultos mayores de un hospital de Nuevo Chimbote. Los resultados estadísticos determinaron un coeficiente de Cronbach de 0.75 para bienestar psicológico; es decir, es confiable y garantiza la consistencia interna del instrumento.

## 2.5. Procedimiento

La investigación se ejecutó teniendo en cuenta que en la actualidad se deja de lado a los adultos mayores, es por ello ante esta problemática, se hizo un análisis de los aspectos que más aquejan a esta población y siendo la raíz de esta investigación. Una vez identificadas las variables con las que se iba a trabajar, se inició con la búsqueda y selección de los antecedentes, marco teórico, formulación del problema, planteamiento de los objetivos e hipótesis de la investigación, se describió con el método a utilizar. Finalmente se consiguió los resultados, discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones.

## 2.6. Método de análisis de datos

Luego de la validación y confiabilidad del instrumento, se aplicó a la población en estudio. Para obtener los resultados se tuvo que analizar estadísticamente mediante el programa spss.

## **2.7. Aspectos éticos:**

Para el presente estudio, se ha tomado en cuentas aspectos éticos con el fin de salvaguardar la integridad de los participantes, es por ello que se ha respetado el anonimato, quedando en confidencialidad los datos de los participantes y toda la información la cual fue utilizada únicamente por la investigadora.

Teniendo en cuenta al trabajo referido al trabajo de la ética profesional en informar al colaborador de todas las características de la investigación, para ello se ha formulado la carta de consentimiento informado (anexo 2), en el cual se dé la opción de libre participación, en la investigación, no habiendo coacción por parte de la investigadora ni por parte de la presidenta a cargo del club del adulto mayor, con quienes se trabajó.

Como profesional, la investigación está realizado en base a valores humanos por parte de la investigadora, denotando honestidad, respeto y veracidad en todas las interacciones profesionales que el presente trabajo ha tenido con los adultos mayores y demás profesionales que forman parte del equipo multidisciplinario que laboran en conjunto con el adulto mayor en el hospital.

Los datos del presente son de uso exclusivo para fines académicos y profesionales de la investigadora.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Niveles de bienestar psicológico antes de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.*

<b>Niveles</b>	<b>Pretest</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	14	35,0
<b>Medio</b>	26	65,0
<b>Alto</b>	0	0,0
<b>Total</b>	40	100,0

Fuente: base de datos del instrumento de medición.

En la tabla 1, se observa los porcentajes de los niveles de bienestar psicológico en el pretest, en donde el 65% se ubicó en el nivel medio, el 35% se ubicó en el nivel bajo y el 0% en el nivel alto.

**Tabla 2**

Niveles de bienestar psicológico después de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

<b>Niveles</b>	<b>Postest</b>	
	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Bajo</b>	9	22,5
<b>Medio</b>	13	32,5
<b>Alto</b>	18	45,0
<b>Total</b>	40	100,0

Fuente: base de datos del instrumento de medición.

En la tabla 2, se observa los porcentajes de los niveles de bienestar psicológico en el postest, en donde el nivel con mayor porcentaje es el alto con un 45%, seguido del nivel medio con un 32,5% y finalmente el 22,5% se ubica en el nivel bajo.

**Tabla 3**

*Análisis de la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.*

	<b>Programa de autoeficacia</b>		
	<b>Media</b>	<b>“t”</b>	<b>Significancia</b>
<b>Pretest</b>	136,48		
		-3,946	(0,000<0,05)
<b>Posttest</b>	142,85		

Fuente: base de datos del instrumento de medición.

En la tabla 3 se observa las medias de los puntajes de pretest (136,48) y posttest (142,85), siendo este puntaje mayor después de haber aplicado el programa, el cual de acuerdo al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ) se puede decir que el programa de autoeficacia si mejora significativamente en el bienestar psicológico del adulto mayor.

#### **IV. DISCUSIÓN**

En la actualidad estamos frente a una realidad lamentable donde el adulto mayor se está viendo desplazado debido a los estereotipos que diariamente están incrementándose a través de los medios de comunicación. En los países occidentales esta población está siendo una de las más vulnerables porque se les dificulta poder encontrar algún trabajo y son percibidos como incapaces para poder lograr y/o aprender nuevas actividades. Así mismo el adulto mayor está luchando constantemente con las dificultades que conlleva esta etapa como por ejemplo: el desgaste cognitivo y físico que les impide poder realizar cosas que anteriormente les eran más fáciles.

Con respecto a la variable del bienestar psicológico que influye en el programa de autoeficacia de los adultos mayores, se ha establecido posibles relaciones entre la causa y efecto; con la finalidad de determinar el efecto que puede producir en un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico. Por otro lado se realizó la medición de la variable dependiente (bienestar psicológico) antes y después de administrar la variable independiente (programa de autoeficacia); es decir, en el grupo experimental solo se comparó las mediciones del pretest y posttest (bienestar psicológico) para establecer la diferencia entre estas. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Se observa en la tabla 1, que del total de los adultos mayores del Programa de autoeficacia, se evidenció un nivel medio de bienestar psicológico en el pretest, correspondiente al 65%. Resultado corroborado por Otero, López, Matos, Díaz (2017), en el cual se considera niveles medios en las áreas de relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y autoaceptación. Recalcando que las personas que no se interrelacionan con los demás aumentan las probabilidades de padecer alguna enfermedad y disminución de esperanza de vida. Es por ello es importante que el individuo se relacione con los demás para que pueda incrementar sus defensas y su bienestar. Teniendo en cuenta que el adulto mayor está en un aprendizaje permanente, meditan como van mejorándose con el transcurrir del tiempo, lo cual se ve reflejado en el autoconocimiento y eficiencia

Se observa en la tabla 2, que del total de los adultos mayores del Programa de autoeficacia, se evidenció un nivel alto de bienestar psicológico en el postest, correspondiente al 45% que participan de dicho programa. Resultado corroborado por Mesa (2016), el bienestar psicológico está relacionado por factores de índoles psicológico. Concluyendo la influencia que existe entre las autoeficacia para envejecer, actividades físico – deportivas, independencia y la autoestima en el bienestar psicológico. Así mismo las personas optimistas, observan de manera positiva las circunstancias que se le presentan lo cual mejora las relaciones interpersonales en comparación con aquellas que son pesimistas. También Del Pópolo, María (2015), concluye que existe un nivel medio en el bienestar psicológico debido a que los adultos mayores poseen autonomía lo cual le brinda la seguridad en ellos mismo, conformándose con su forma de ser y sus vidas.

Se observa en la tabla 3, los puntajes de pretest (136,48) y postest (142,85), siendo este puntaje mayor después de haber aplicado el programa, el cual de acuerdo al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ). Resultado corroborado por Bustamante (2016), los adultos mayores y el apoyo familiar que tengan se ve relacionado con el nivel de autoeficacia; es decir, que la familia es un componente importante y significativo. Así mismo incrementa con las relaciones positivas y propósito en la vida. Los adultos mayores que poseen autonomía suelen ser seguros de sí mismo, conformándose con su forma de ser y sus vidas. También la autoeficacia juega un papel importante y decisivo en la persona en la motivación, manera de pensar, comportamiento y sentir, los cuales influye en la área afectiva y cognitiva, proceso de selección y motivacionales (Zimmerman, Kitsantas & Campilla, 2005, citado Velásquez Fernández, 2012). Por otro lado Cárdenas (2017), existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y la motivación, llegando a la conclusión el incremento de una variable influye en la otra y de manera inversa.

## V. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta a los objetivos planteados y a los resultados en presente investigación, se obtuvieron las siguientes conclusiones.

**Primero:** El programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019, influye relevantemente.

**Segundo:** El bienestar psicológico antes de aplicar el programa de autoeficacia se obtuvo un 65% y 35%, correspondiente al nivel medio y bajo respectivamente.

**Tercero:** El bienestar psicológico después de aplicar el programa de autoeficacia se obtuvo un 45%, 32,5% y 22,5% correspondiente al nivel alto, medio y bajo respectivamente.

**Cuarto:** El programa de autoeficacia mejora significativamente el bienestar psicológico del adulto mayor con un nivel de significancia ( $p < 0.05$ ).



## **VI. RECOMENDACIONES**

**Primero:** Se recomienda realizar más investigaciones con los adultos mayores, porque lamentablemente es una población que se ha dejado de lado.

**Segundo:** Se recomienda que se amplié las investigaciones de acuerdo a la escala de bienestar psicológico y pueda aplicarse a otros ámbitos.

**Tercero:** Se recomienda que la presente investigación contribuya la mejora continua del programa de autoeficacia.

**Cuarto:** Se recomienda que el presente programa se replique en los hospitales y/o instituciones de MINSA como puede ser: Hospital la Caleta, Centro de Salud Progreso, Yugoslavia, etc; con la finalidad de mejorar la situación actual de los adultos mayores.

**Quinto:** Se recomienda que el presente programa se replique a los hospitales y/o instituciones de ESSALUD tales como: EsSalud Hospital III Chimbote y el EsSalud – Hospital I Cono Sur, con el fin de ir perfeccionar y aplicar la mejora continua.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aquipian, Alejandra (2014). 5 factores, 6 estrategias para cultivar tu autoeficacia. Recuperado el 04 de Agosto del 2019. <https://www.altonivel.com.mx/empresas/43646-estrategias-de-autoeficacia-en-el-trabajo/>
- Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Pontificia Universidad Javeriana* 5 (2), 239-258. Recuperado el 15 de Setiembre del 2019. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Bandura (1997). *Lamenteesmaravillosa*. Recuperado el 04 de Enero del 2019. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-autoeficacia/>
- Bustamante, Tamará (2016). Autoeficacia en el adulto mayor y su relación con la actividad física. Recuperado el 07 de Julio del 2019. [http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/2166/Tesis\\_autoeficacia\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/2166/Tesis_autoeficacia_en_el_adulto_mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cárdenas, Milagros (2017). Motivación laboral y bienestar psicológico en trabajadores que estudian en un programa por experiencia profesional en una Universidad Privada con sede en Lima. Recuperado el 16 de Julio del 2019. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1503/MLCARDENASR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cole, D. A., Peeke, L. y Dolezal, S. (1999). A longitudinal study of negative affect and selfperceived competence in young adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (4), 851-862.
- Del Pópolo, María (2015). “Análisis y Comparación Entre Personas de la Tercera Edad Institucionalizadas y No Institucionalizadas”.
- Diario el peruano (2018). Recuperado el 22 de Julio del 2019. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-de-la-persona-adulta-mayor-ley-n-30490-1407242-1/>
- Fernández, E. (2013). Emociones positivas. Universidad nacional de educación a distancia (UNED). Revista electrónica.

- Hernández, Fernández, Batista (2003). Metodología de la Investigación. Recuperado el 07 de Julio del 2019. 4ta Edición. <https://es.scribd.com/doc/38757804/Metodologia-de-La-Investigacion-Hernandez-Fernandez-Batista-4ta-Edicion>
- INEI (2012). Perú: Situación de Salud de la Población Adulta Mayor, 2012. Recuperado el 04 de Enero del 2019. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf).
- Informes Portal Mayores (s.f). Los mitos y estereotipos asociados a la vejez. Recuperado el 04 de Enero del 2019. <http://www.revista60ymas.es/InterPresent2/groups/revistas/documents/binario/s314informe.pdf>
- Internacional Labour Office - ILO (2010). Envejecimiento y empleo en América Latina y Caribe. Recuperado el 04 de Enero del 2019. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed\\_emp/---emp\\_policy/documents/publication/wcms\\_140847.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---emp_policy/documents/publication/wcms_140847.pdf)
- Kerlinger (1994). Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales. Recuperado el 07 de Julio del 2019. <https://psicologiaexperimental.files.wordpress.com/2011/03/kerlinger-y-lee-cap-1.pdf>
- Kılıça y Şimşe (2019). The effects of psychological first aid training on disaster preparedness perception and self-efficacy. Recuperado el 02 de Diciembre del 2019. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0260691718306762>.
- Luna, María (2017). Relación del bienestar psicológico, estrés académico y el estilo de vida de los estudiantes de los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado el 15 de Julio del 2019. [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T\\_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%C3%8DA\\_LUNA\\_FEIJ%C3%93O\\_MAR%C3%8DA\\_DEL\\_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2379/T_DOCTORADO%20EN%20PSICOLOG%C3%8DA_LUNA_FEIJ%C3%93O_MAR%C3%8DA_DEL_CARMEN.pdf?sequence=2&isAllowed=y).
- Mesa, Pérez, Nunes y Menéndez (2016). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. Scielo. Recuperado el 18 de Julio del 2019. <http://www.scielo.br/pdf/csc/v24n1/1678-4561-csc-24-01-0115.pdf>

- Olavarría, Luis (2016). Moobing y bienestar psicológico en los docentes del ISTFB de Lima. Universidad Ricardo Palma. Recuperado el 25 de Julio del 2019. [http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/987/CORH%20OLAVARRIA\\_CL.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/987/CORH%20OLAVARRIA_CL.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Olivari y Urra (2007). Autoeficacia y conductas de salud. Recuperado el 15 de Setiembre. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532007000100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000100002)
- Organización Mundial de la Salud (2012). Día Mundial de la Salud 2012 - ¿Está usted preparado? Recuperado el 07 de Julio del 2019 <https://www.who.int/world-health-day/2012/toolkit/background/es/>
- Velásquez, Andrey (2012). Revisión Histórico-Conceptual del concepto de autoeficacia. Recuperado del 15 de Setiembre del 2019. <http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/265/8%20REVISI%C3%93N%20HIST%C3%93RICO-CONCEPTUAL%20DEL%20CONCEPTO%20DE%20AUTOEFICACIA.pdf>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. En S. Fiske (Ed.), *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

# **ANEXOS**

**Anexo 1: Matriz de consistencia**

TITULO: Programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Marco teórico	Método
¿Cuál es la influencia de un Programa de Autoeficacia en el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019?	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPÓTESIS GENERAL</b>	Programa de Autoeficacia	Logros Personales Experiencias de otras personas Persuasión social - Estado Emocional			<b>Definición:</b> la autoeficacia es percibida como la seguridad que tiene la persona para poder vencer las adversidades, las cuales están conectadas con las experiencias y su conducta. Es por ello que la autoeficacia estimula a la persona que mejore su bienestar y	<b>Diseño: Pre - Experimental</b>
	Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.	Hi: El Programa de autoeficacia mejora el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.  H0: El Programa de autoeficacia no mejora el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.						G: 01 – X – O2

	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Identificar el nivel del bienestar psicológico antes de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto mayor.</p> <p>Identificar el nivel del bienestar psicológico después de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto.</p>						<p>salud.</p> <p><b>Estrategias:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Establecer metas desafiantes y atractivas.</li> <li>2. Definir los objetivos en unidades observables.</li> <li>3. Buscar entre los compañeros</li> </ol>	
	<p>Establecer diferencia significativa en el bienestar psicológico antes y después de aplicar el programa de autoeficacia en el adulto.</p>		<p>Bienestar Psicológico</p>	<p>Autoconcepto</p>	<p>Actitud positiva de sí mismo</p>	<p>1,7,8,11,17,25,34</p>	<p>Definición: Así mismo al bienestar psicológico, se está enfocando en el interés de la mejora tanto de las</p>	

			Relaciones Positivas	Relaciones de calidad con los demás	2,13,16,18,23,31,38	<p>habilidades como en lo personal, respondiendo estas últimas al funcionamiento positivo.</p> <p>La edad está asociada con el crecimiento personal, debido a que las personas cuentan con experiencias provechosas las cuales fueron adquiridas con el transcurrir del tiempo.</p>	
			Autonomía	Elegir por uno mismo	3,5, 10,15,27		
			Dominio del Entorno	Manejo de las exigencias y oportunidades para satisfacer sus necesidades y capacidad.	6,19,26,29,32,36,39		
			Crecimiento Personal	Desarrollar las potencialidades utilizando sus capacidades.	4,21,24,30,37		



			Propósito en la Vida	Dar sentido y propósito a su vida.	9,12,14,20,22,28,33,35	
--	--	--	----------------------	------------------------------------	------------------------	--

## Anexo 2: Instrumentos

### PRE TEST

#### Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**INSTRUCCIONES:** A continuación se le presentara una serie de situaciones marque con una (X) con la que más se identifique.

Nº	ENUNCIADO	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Es difícil dirigir mi vida así un camino que me satisfaga.				X	X	
2	Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad.					X	
3	En general, me siento seguro/a de mí mismo/a.					X	
4	No tengo muchas personas que quieran escucharme	X					
5	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					X	
6	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y estresante para mí.			X			
7	Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo.				X	X	
8	Siento que soy responsable de la situación en la que vivo.		X				
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.				X		
10	La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X					
11	Tengo confianza en mis opiniones por sobre las del consenso general.				X		
12	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.			X			
13	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.		X				
14	En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a.					X	
15	Me es difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos.					X	
16	Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida.				X		
17	Me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo.					X	

18	Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí.		X				
19	Cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.				X		
20	Pienso que es importante tener nuevas experiencias.		X				
21	No cuento con mucha gente que me quiera escuchar cuando necesito hablar.		X				
22	Me parece que las demás personas tienen más amigos que yo.		X				
23	Disfruto en hacer planes para el futuro y trabajar en hacerlos realidad.					X	
24	En cierta parte me siento orgulloso de quien soy y de la vida que tengo.			X			
25	Confío en mis propias opiniones aun cuando son contrarias al consenso general.	X					
26	Soy bueno para distribuir el tiempo en todo lo que tengo que hacer.				X		
27	Siento que me he desarrollado mucho como persona al paso del tiempo.			X			
28	Soy una persona activa en cuanto a realizar los planes que me propongo.						X
29	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.						
30	Usualmente cambio mi manera de pensar si mis familiares o amigos no están de acuerdo.					X	
31	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.	X					
32	Muchas veces me despierto desilusionado sobre cómo he vivido mi vida.						X
33	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos pueden confiar en mí.				X		
34	Mis metas en la vida han sido más satisfacciones que frustraciones.				X		

3 5	Me importa cómo la gente evalúa todas las decisiones que he tomado en mi vida.		X				
3 6	Se me dificulta arreglar mi vida de manera que me satisfaga.						X
3 7	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.						X
3 8	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.					X	
3 9	He podido construir un hogar y un estilo de vida muy de mi agrado.	X					



## POST TEST

### Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**INSTRUCCIONES:** A continuación se le presentara una serie de situaciones marque con una (X) con la que más se identifique.

N <sup>o</sup>	ENUNCIADO	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Es difícil dirigir mi vida así un camino que me satisfaga.						X
2	Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad.			X			
3	En general, me siento seguro/a de mí mismo/a.				X		
4	No tengo muchas personas que quieran escucharme		X				
5	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.					X	
6	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y estresante para mí.			X			
7	Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo.				X		
8	Siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						X
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.		X				
10	La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					X	
11	Tengo confianza en mis opiniones por sobre las del consenso general.					X	
12	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.			X			
13	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					X	
14	En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a.					X	
15	Me es difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos.			X			
16	Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida.				X		
17	Me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo.				X		

18	Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí.					X	
19	Cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.		X				
20	Pienso que es importante tener nuevas experiencias.		X				
21	No cuento con mucha gente que me quiera escuchar cuando necesito hablar.		X				
22	Me parece que las demás personas tienen más amigos que yo.				X		
23	Disfruto en hacer planes para el futuro y trabajar en hacerlos realidad.					X	
24	En cierta parte me siento orgulloso de quien soy y de la vida que tengo.			X			
25	Confío en mis propias opiniones aun cuando son contrarias al consenso general.			X			
26	Soy bueno para distribuir el tiempo en todo lo que tengo que hacer.				X		
27	Siento que me he desarrollado mucho como persona al paso del tiempo.		X				
28	Soy una persona activa en cuanto a realizar los planes que me propongo.			X			
29	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.		X				
30	Usualmente cambio mi manera de pensar si mis familiares o amigos no están de acuerdo.					X	
31	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.				X		
32	Muchas veces me despierto desilusionado sobre cómo he vivido mi vida.		X				
33	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos pueden confiar en mí.		X				
34	Mis metas en la vida han sido más satisfacciones que frustraciones.		X				

3 5	Me importa cómo la gente evalúa todas las decisiones que he tomado en mi vida.				X		
3 6	Se me dificulta arreglar mi vida de manera que me satisfaga.					X	
3 7	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.				X		
3 8	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.			X			
3 9	He podido construir un hogar y un estilo de vida muy de mi agrado.				X		



## Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

**INSTRUCCIONES:** A continuación se le presentara una serie de situaciones marque con una (X) con la que más se identifique.

N <sup>o</sup>	ENUNCIADO	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Es difícil dirigir mi vida así un camino que me satisfaga.						
2	Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad.						
3	En general, me siento seguro/a de mí mismo/a.						
4	No tengo muchas personas que quieran escucharme						
5	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
6	Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y estresante para mí.						
7	Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo.						
8	Siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
9	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
10	La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
11	Tengo confianza en mis opiniones por sobre las del consenso general.						
12	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
13	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
14	En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo/a.						
15	Me es difícil expresar mis opiniones en asuntos polémicos.						
16	Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida.						
17	Me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo.						
18	Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mí.						
19	Cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo.						
20	Pienso que es importante tener nuevas experiencias.						
21	No cuento con mucha gente que me quiera escuchar cuando necesito hablar.						



2 2	Me parece que las demás personas tienen más amigos que yo.						
2 3	Disfruto en hacer planes para el futuro y trabajar en hacerlos realidad.						
2 4	En cierta parte me siento orgulloso de quien soy y de la vida que tengo.						
2 5	Confío en mis propias opiniones aun cuando son contrarias al consenso general.						
2 6	Soy bueno para distribuir el tiempo en todo lo que tengo que hacer.						
2 7	Siento que me he desarrollado mucho como persona al paso del tiempo.						
2 8	Soy una persona activa en cuanto a realizar los planes que me propongo.						
2 9	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.						
3 0	Usualmente cambio mi manera de pensar si mis familiares o amigos no están de acuerdo.						
3 1	Para mí la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.						
3 2	Muchas veces me despierto desilusionado sobre cómo he vivido mi vida.						
3 3	Sé que puedo confiar en mis amigos y ellos pueden confiar en mí.						
3 4	Mis metas en la vida han sido más satisfacciones que frustraciones.						
3 5	Me importa cómo la gente evalúa todas las decisiones que he tomado en mi vida.						
3 6	Se me dificulta arreglar mi vida de manera que me satisfaga.						
3 7	Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.						
3 8	Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
3 9	He podido construir un hogar y un estilo de vida muy de mi agrado.						

**FICHA TÉCNICA:  
BIENESTAR PSICOLÓGICO**

<b>CARACTERÍSTICAS DE LA ESCALA</b>	
<b>1) Nombre del instrumento</b>	Escala de Bienestar Psicológico según Reff
<b>2) Autor: Adaptación:</b>	Br. Melany Martha Fernanda Tello Paluz (2019)
<b>3) N° de ítems</b>	39
<b>4) Administración</b>	Colectivo
<b>5) Duración</b>	20 minutos
<b>6) Muestra</b>	10 personas
<b>7) Finalidad</b>	Recoger datos sobre bienestar psicológico de los adultos mayores
<b>8) Materiales</b>	Manual de aplicación, cuadernillo de ítems, hoja de respuestas, plantilla de calificación.
<b>9) Estructura:</b>	La presente escala está conformada por 6 dimensiones: autoconcepto (1,7,8,11,17,25,34), relaciones positivas (2,13,16,18,23,31,38), autonomía (3,5,10,15,27), dominio del entorno (6,19,26,29,32,36,39), crecimiento personal (4,21,24,30,37) y propósito en la vida (9,12,14,20,22,28,33,35). Para obtener la puntuación en cada dimensión se suman las puntuaciones en los ítems correspondientes y para obtener la puntuación total se suman los subtotales de cada dimensión para posteriormente hallar el promedio de las dos dimensiones.
<b>10) Propiedades psicométricas:</b>	<p><b>Confiabilidad:</b> La confiabilidad del instrumento (escala) con que se medirá el bienestar psicológico de los adultos mayores es de <math>r = 0.75</math> lo que permite inferir que el instrumento a utilizar es CONFIABLE.</p> <p><b>Validez:</b> Correspondiente a la validez externa de la escala se estableció a través del juicio a cinco expertos con grados de maestras y/o doctores.</p>

## Validez y confiabilidad

### MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta						CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES					
				Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta							
										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO						
PROGRAMA DE AUTOEFICACIA	Logros personales	Motivación y establecimiento de metas	3 sesiones								x		x										
	Experiencias de otras personas	El envejecimiento	3 sesiones								x		x										
	Persuasión social	Autonomía, autoestima y seguridad	3 sesiones								x		x										
	Estado emocional	Inteligencia emocional y control de emociones	3 sesiones									x		x									
BIENESTAR PSICOLOGICO	Autoaceptación	Actitud positiva de sí mismo	1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.									x		x		x			x				
			7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.											x		x		x			x		
			8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.											x		x		x			x		

			11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.												x		x		x		x					
			17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.														x		x		x		x			
			25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.														x		x		x		x			
			34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.														x		x		x		x			
	Relaciones positivas	Relaciones de calidad con los demás	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.													x		x		x		x				
			13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.														x		x		x		x			
			16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.														x		x		x		x			
			18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.														x		x		x		x			
			23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.														x		x		x		x			
			31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.														x		x		x		x			

		38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.									x		x		x		x		
Autonomía	Elegir por uno mismo	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.																	
		5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.										x		x		x		x	
		10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.										x		x		x		x	
		15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.										x		x		x		x	
		27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.										x		x		x		x	
Dominio del entorno	Manejo de las exigencias y oportunidades para satisfacer sus necesidades y capacidad.	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.										x		x		x		x	
		19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.										x		x		x		x	
		26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.										x		x		x		x	
		29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.										x		x		x		x	
		32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que											x		x		x		x

			pueden confiar en mí.																
			36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.																
			39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						x		x		x		x				
Propósito en la vida	Dar sentido y propósito a su vida.		9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						x		x		x		x				
			12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						x		x		x		x				
			14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.							x		x		x		x			
			20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.							x		x		x		x			
			22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.							x		x		x		x			
			28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.							x		x		x		x			
			33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.							x		x		x		x			
			35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.							x		x		x		x			



## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff**

OBJETIVO: Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019

DIRIGIDO A: Adulto Mayor

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
		X		

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR :

Salinas Gamboa Diana Jacqueline

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR :

Doctor

Firma  
Salinas D.  
Post firma  
DNI 18092566

Fuente: Formato enviado por el Área de Investigación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo

NOTA: Quien valide el instrumento debe asignar una valoración marcando un aspa en el casillero que corresponda (x)



VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES / ÍTEMS	Opción de respuesta						CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
PROGRAMA DE AUTOEFICACIA	Logros personales	Motivación y establecimiento de metas	3 sesiones							x		x		X				
	Experiencias de otras personas	El envejecimiento	3 sesiones							x		x		X				
	Persuasión social	Autonomía, autoestima y seguridad	3 sesiones							x		x		X				
	Estado emocional	Inteligencia emocional y control de emociones	3 sesiones							x		x		X				
BIENESTAR PSICOLOGICO	Autoaceptación	Actitud positiva de sí mismo	1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.							x		x		x			x	
			7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.							x		x		x			x	
			8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.							x		x		x			x	
			11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.							x		x		x			x	
			17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero							x		x		x			x	

		hacer en el futuro.																			
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							x		x		x		x						
		34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.							x		x		x		x						
Relaciones positivas	Relaciones de calidad con los demás	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.							x		x		x		x						
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.							x		x		x		x						
		16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.								x		x		x		x					
		18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.								x		x		x		x					
		23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								x		x		x		x					
		31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								x		x		x		x					
		38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.								x		x		x		x					

	Autonomía	Elegir por uno mismo	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.								x				x						x																
			5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.										x					x						x													
			10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.											x					x						x												
			15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.											x					x						x												
			27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.											x					x						x												
	Dominio del entorno	Manejo de las exigencias y oportunidades para satisfacer sus necesidades y capacidad.	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.										x					x						x													
			19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.											x					x						x												
			26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.											x					x						x												
			29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.											x					x							x											
			32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.												x					x						x											



	utilizando sus capacidades	elecciones que he hecho en mi vida.															
		21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						x		x		x			x		
		24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						x		x		x			x		
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						x		x		x			x		
		37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						x		x		x			x		

## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff**

OBJETIVO: Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019

DIRIGIDO A: Adulto Mayor

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR :

Angel Quipe Gonzales.

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR :

Dr. En Educación



Firma

Post firma

DNI 17816625

Fuente: Formato enviado por el Área de Investigación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo

NOTA: Quien valide el instrumento debe asignarle una valoración marcando un aspa en el casillero que corresponda (x)

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES/ ÍTEMS	Opción de respuesta						CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
PROGRAMA DE AUTOEFICACIA	Logros personales	Motivación y establecimiento de metas	3 sesiones							x		x		X				
	Experiencias de otras personas	El envejecimiento	3 sesiones							x		x		X				
	Persuasión social	Autonomía, autoestima y seguridad	3 sesiones							x		x		X				
	Estado emocional	Inteligencia emocional y control de emociones	3 sesiones							x		x		X				
BIENESTAR PSICOLOGICO	Autoaceptación	Actitud positiva de sí mismo	1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.							x		x		x			x	
			7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.							x		x		x			x	
			8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.							x		x		x			x	
			11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.							x		x		x			x	
			17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero							x		x		x			x	

		hacer en el futuro.																					
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							x		x		x						x				
		34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.							x		x		x						x				
Relaciones positivas	Relaciones de calidad con los demás	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.							x		x		x						x				
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.							x		x		x							x			
		16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.								x		x		x						x			
		18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.								x		x		x							x		
		23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								x		x		x							x		
		31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.									x		x		x							x	
		38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.									x		x		x							x	







	utilizando sus capacidades	elecciones que he hecho en mi vida.															
		21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						x		x		x			x		
		24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						x		x		x			x		
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						x		x		x			x		
		37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						x		x		x			x		

## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff**

OBJETIVO: Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019

DIRIGIDO A: Adulto Mayor

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
			X	

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR :

Walter Santiago Moya Fernández

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR :

Maestro en Ciencias



Firma

Post firma

DNI 41922330

Fuente: Formato enviado por el Área de Investigación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo

NOTA: Quien valide el instrumento debe asignar una valoración marcando un aspa en el casillero que corresponda (x)

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	Opción de respuesta						CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
PROGRAMA DE AUTOEFICACIA	Logros personales	Motivación y establecimiento de metas	3 sesiones							x		x		X				
	Experiencias de otras personas	El envejecimiento	3 sesiones							x		x		X				
	Persuasión social	Autonomía, autoestima y seguridad	3 sesiones							x		x		X				
	Estado emocional	Inteligencia emocional y control de emociones	3 sesiones							x		x		X				
BIENESTAR PSICOLOGICO	Autoaceptación	Actitud positiva de sí mismo	1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.							x		x		x			x	
			7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.							x		x		x			x	
			8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.							x		x		x			x	
			11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.							x		x		x			x	
			17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero							x		x		x			x	

		hacer en el futuro.																		
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							x		x		x			x				
		34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.							x		x		x			x				
Relaciones positivas	Relaciones de calidad con los demás	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.							x		x		x			x				
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.							x		x		x			x				
		16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.								x		x		x			x			
		18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.								x		x		x			x			
		23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								x		x		x			x			
		31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								x		x		x			x			
		38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.								x		x		x			x			







	utilizando sus capacidades	elecciones que he hecho en mi vida.															
		21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						x		x		x			x		
		24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						x		x		x			x		
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						x		x		x			x		
		37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						x		x		x			x		

## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff**

OBJETIVO: Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019

DIRIGIDO A: Adulto Mayor

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR : REYNA ESPINOZA ROCIO EVELYN

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR : MAESTRIA



Firma

Post firma

DNI

18100278

Fuente: Formato enviado por el Área de Investigación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo

NOTA: Quien valide el instrumento debe asignarle una valoración marcando un aspa en el casillero que corresponda (x)

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta						CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
										SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
PROGRAMA DE AUTOEFICACIA	Logros personales	Motivación y establecimiento de metas	3 sesiones							x		x		X				
	Experiencias de otras personas	El envejecimiento	3 sesiones							x		x		X				
	Persuasión social	Autonomía, autoestima y seguridad	3 sesiones							x		x		X				
	Estado emocional	Inteligencia emocional y control de emociones	3 sesiones							x		x		X				
BIENESTAR PSICOLOGICO	Autoaceptación	Actitud positiva de sí mismo	1 .Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.							x		x		x		x		
			7 .En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.							x		x		x		x		
			8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.							x		x		x		x		
			11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.							x		x		x		x		
			17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero							x		x		x		x		

		hacer en el futuro.																		
		25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							x		x		x		x					
		34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.							x		x		x		x					
Relaciones positivas	Relaciones de calidad con los demás	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.							x		x		x		x					
		13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.							x		x		x		x					
		16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.								x		x		x		x				
		18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.								x		x		x		x				
		23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								x		x		x		x				
		31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								x		x		x		x				
		38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.								x		x		x		x				





	utilizando sus capacidades	elecciones que he hecho en mi vida.															
		21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						x		x		x		x			
		24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						x		x		x		x			
		30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						x		x		x		x			
		37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						x		x		x		x			

## RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Escala BP de Bienestar Psicológico de Ryff**

OBJETIVO: Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019

DIRIGIDO A: Adulto Mayor

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente
				X

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR :

Paluz Rodriguez, María Luisa

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR :

Doctor

Firma

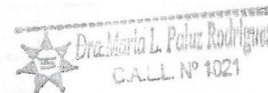


Post firma

DNI 17874119

Fuente: Formato enviado por el Área de Investigación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo

NOTA: Quien valide el instrumento debe asignarle una valoración marcando un aspa en el casillero que corresponda (x)





## CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

### Prueba de confiabilidad – Alfa De Cronbach I.

#### I. Datos informativos:

1. **Tesista** : **Melany Martha Fernanda Tello Paluz**
2. **Muestra Piloto** : **10**
3. **Número de ítems** : **39**
4. **Número de unidades muestrales** : **10 DATOS RECOLECTADOS:**

#### ANÁLISIS DE LA PRUEBA PILOTO PARA PROBAR LA CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

	Estadísticas de total de elemento			Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	
ÍTEM01	115,60	174,933	,079	,751
ÍTEM02	117,50	174,500	,100	,750
ÍTEM03	117,50	177,389	-,035	,756
ÍTEM04	117,20	163,511	,298	,741
ÍTEM05	115,70	175,567	,016	,756
ÍTEM06	117,90	168,989	,318	,742
ÍTEM07	116,40	179,822	-,118	,763
ÍTEM08	116,50	168,722	,196	,747
ÍTEM09	116,40	173,822	,108	,750
ÍTEM10	117,50	160,056	,493	,731
ÍTEM11	116,50	177,389	-,039	,757
ÍTEM12	115,20	177,956	-,056	,753
ÍTEM13	116,90	160,544	,494	,731
ÍTEM14	116,00	167,778	,336	,741
ÍTEM15	116,50	160,944	,507	,731
ÍTEM16	117,90	170,100	,204	,746
ÍTEM17	117,70	160,678	,406	,735
ÍTEM18	117,10	172,544	,161	,748
ÍTEM19	117,90	168,767	,250	,744
ÍTEM20	116,60	166,489	,351	,739
ÍTEM21	116,80	180,178	-,128	,764
ÍTEM22	117,80	163,733	,527	,733
ÍTEM23	117,70	169,122	,256	,744
ÍTEM24	117,40	157,600	,581	,726
ÍTEM25	116,90	179,656	-,115	,761
ÍTEM26	116,30	170,456	,219	,746
ÍTEM27	116,60	165,156	,400	,737
ÍTEM28	116,60	166,933	,299	,742
ÍTEM29	118,10	166,767	,594	,735
ÍTEM30	117,70	170,233	,190	,747
ÍTEM31	116,90	164,322	,337	,739
ÍTEM32	118,10	159,433	,719	,725
ÍTEM33	117,20	165,956	,296	,742
ÍTEM34	116,80	171,511	,151	,749
ÍTEM35	117,10	171,211	,143	,750
ÍTEM36	117,70	170,456	,207	,746
ÍTEM37	117,60	162,711	,492	,733
ÍTEM38	118,00	170,667	,323	,743
ÍTEM39	116,00	186,222	-,360	,769

## II. Estadísticos de fiabilidad

Estadísticas de fiabilidad			III. Interpretación
Escala	Alfa de cronbach	N de ítems	
Bienestar psicológico	0,750	39	

En la tabla se observa el valor del coeficiente alfa de Cronbach el cual obtuvo 0,750 lo cual indica que la escala de bienestar psicológico es confiable para la recolección de datos.

#### Anexo 4: Autorización de la institución donde se aplicó la investigación.



“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

Nuevo Chimbote, 20 de Setiembre del 2019

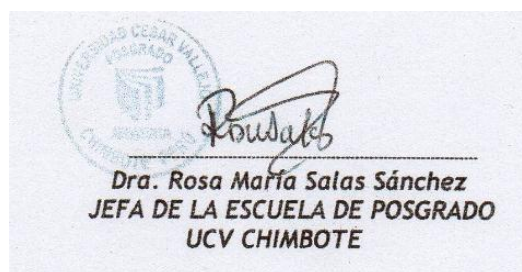
Sr.

**DIRECTOR EJECUTIVO DEL HOSPITAL REGIONAL ELEAZAR GUZMAN BARRÓN**

*Presente.-*

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez comunicarle que la estudiante Br. **TELLO PALUZ, MELANY MARTHA FERNANDA** estudiante del III ciclo de la Maestría en Intervención Psicológica de nuestra casa de estudio, solicito que por intermedio de su despacho se puede facilitar su autorización para la aplicación de su Instrumento de Investigación a los adultos mayores de su representada, a fin de complementar la información para su trabajo de Investigación titulado: **“PROGRAMA DE AUTOEFICACIA EN EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN EL ADULTO MAYOR DE UN HOSPITAL DE NUEVO CHIMBOTE, 2019”**.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para reiterar el testimonio de mi especial consideración, quedo de usted.



Anexo 5: Base de datos

PRE – TEST

VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																															
N°	Autoaceptación							Relaciones Positivas							Autonomía					Dominio del entorno					Propósito en la vida					Crecimiento personal					Total												
	1	7	8	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	5	1	1	2	6	1	2	2	3	3	3	9	1	1	2	2	2	3	3		4	2	2	3	3							
1	2	2	5	3	2	6	2	2	2	5	3	5	2	6	2	2	2	2	6	1	4	5	4	3	3	5	1	1	6	3	3	4	2	5	5	1	3	5	2	8	1	5	4	6	1	7	130
2	1	4	3	5	3	3	6	2	5	2	3	4	3	3	2	3	5	3	4	3	8	3	5	3	5	1	6	2	5	4	3	4	3	5	5	2	1	7	3	6	1	5	3	8	135		
3	2	4	3	1	4	2	5	2	3	1	5	5	2	3	1	2	4	1	6	6	9	1	2	4	1	2	5	2	7	2	5	6	4	5	1	4	2	9	5	4	2	6	6	3	130		
4	2	6	1	2	5	2	3	2	4	4	3	2	1	4	2	0	2	3	5	5	5	0	3	2	1	4	3	4	5	2	5	3	4	5	3	4	5	6	5	2	6	4	4	5	1	139	
5	1	4	1	6	4	2	6	2	3	3	4	3	2	5	1	1	1	2	6	2	4	5	2	2	6	2	1	4	2	9	3	5	2	4	2	3	5	1	5	3	5	2	5	6	1	125	
6	3	4	3	5	5	1	3	2	5	1	4	4	3	2	0	6	1	3	4	3	7	2	4	4	2	1	5	1	9	2	3	5	5	1	2	4	6	8	2	5	3	5	4	9	127		
7	2	4	4	2	5	6	1	2	4	4	3	3	5	5	6	6	2	3	4	4	9	2	1	3	4	4	2	5	2	1	4	3	2	6	3	1	2	2	3	5	5	1	6	128			
8	2	6	3	4	4	2	5	2	3	3	4	2	4	4	2	2	5	3	5	3	8	5	5	1	3	4	2	3	3	4	2	1	3	4	5	3	6	8	3	4	5	4	2	8	135		
9	3	4	2	5	4	4	2	2	1	2	5	2	1	4	3	8	2	5	2	6	4	9	6	2	3	2	4	1	3	1	3	2	4	5	2	4	4	5	2	4	2	5	6	9	126		
10	4	1	5	2	5	5	1	2	6	2	3	5	5	3	2	6	2	3	5	2	7	6	2	5	3	4	5	2	7	1	5	3	1	4	1	4	4	3	3	5	1	3	5	131			
11	3	4	4	1	4	2	6	2	4	2	3	4	1	6	5	5	5	3	6	4	2	3	1	2	3	4	4	4	1	2	3	5	1	3	3	4	6	7	5	2	2	6	3	8	136		
11	6	2	4	4	3	4	5	2	2	1	3	3	5	1	6	2	6	1	5	5	4	2	6	4	1	4	1	3	5	2	2	5	5	1	2	1	4	4	2	5	1	2	6	4	1	136	

2								8									1														4								4												8				
1								2										2														2																						2	
3	4	1	3	4	4	2	6	4	6	2	4	1	4	4	3	4	5	2	4	5	2	8	4	3	3	5	1	2	6	4	5	2	4	4	2	2	4	4	7	6	5	5	3	4	3	140									
1								2										2														2																						2	
4	3	3	5	5	2	1	6	5	5	1	4	4	3	5	3	5	6	1	3	1	5	6	6	3	3	4	2	5	4	7	4	2	5	6	2	3	4	4	0	6	3	5	3	3	0	143									
1								2										2														2																					1		
5	4	2	4	4	3	6	2	5	4	4	5	6	3	2	4	8	2	5	3	5	6	1	4	1	3	5	6	2	4	5	6	2	4	5	1	4	3	1	6	1	5	2	2	6	6	141									
1								2										2														2																					2		
6	2	5	2	6	4	2	3	4	3	1	5	3	6	3	4	5	3	6	2	4	1	6	2	5	3	4	4	2	6	6	2	2	6	5	5	3	4	4	1	6	2	5	1	6	0	142									
1								2										2														2																						2	
7	5	1	2	4	2	5	1	0	5	2	4	2	1	4	3	1	5	5	1	2	4	7	6	3	1	5	2	3	6	6	6	2	3	4	1	5	5	6	2	4	6	3	5	5	3	139									
1								2										2														2																						2	
8	4	1	3	4	4	1	3	0	6	2	1	5	3	5	5	7	3	2	5	5	3	8	5	2	1	3	3	5	3	2	2	5	1	6	3	4	5	3	9	6	2	6	5	4	3	139									
1								2										2														2																						2	
9	2	4	2	5	5	5	2	5	1	5	3	6	2	4	5	6	5	1	4	2	5	7	1	5	2	5	1	5	5	4	6	1	5	1	6	2	4	4	9	5	6	1	5	3	0	141									
2								2										2														2																						2	
0	6	2	5	1	6	2	4	6	5	1	4	4	2	6	1	3	5	2	7	3	5	2	5	1	5	1	4	2	4	2	5	2	5	5	1	4	2	5	9	5	2	5	2	6	0	142									
2								2										2														2																							1
1	5	5	1	4	4	1	3	3	4	4	2	5	6	2	4	7	3	2	5	5	2	7	4	2	3	1	3	5	6	4	6	2	4	1	5	3	3	6	0	4	2	6	2	3	7	138									
2								2										2														2																						1	
2	2	1	6	2	4	2	5	2	5	2	5	5	3	4	4	8	6	1	4	2	4	7	6	2	4	4	1	3	4	4	5	2	4	5	5	3	4	3	1	3	5	3	2	5	8	140									
2								2										2														2																						1	
3	5	2	5	2	5	3	3	5	3	5	3	4	4	1	6	6	2	5	4	2	6	9	4	2	3	3	1	5	4	2	2	5	1	4	2	4	5	3	6	4	1	5	3	6	9	137									
2								2										2														2																						1	
4	5	5	1	4	4	2	6	7	4	4	3	5	1	6	3	6	5	1	1	4	4	5	5	3	4	2	5	5	2	6	4	3	5	2	4	4	1	3	6	1	5	2	4	6	8	138									
2								2										2														2																						1	
5	1	1	4	4	3	5	5	3	2	4	3	4	3	2	5	3	5	2	6	5	4	2	1	5	3	4	4	2	6	5	5	2	5	5	2	4	4	6	3	4	2	5	3	2	6	142									
2								2										2														2																						2	
6	6	4	2	4	4	2	4	6	5	3	4	4	3	5	3	7	5	1	4	4	5	9	5	2	3	1	5	1	4	1	3	2	4	4	2	5	6	2	8	5	2	5	3	6	1	142									
2								2										2														2																						2	
7	4	2	6	2	4	4	3	5	3	4	1	5	5	1	6	5	2	4	4	3	6	9	2	4	4	2	4	3	6	5	6	2	4	1	2	4	3	4	6	4	4	6	5	2	1	141									
2								2										2														2																						2	
8	2	5	5	1	3	2	4	2	1	2	6	2	5	4	1	1	6	2	5	1	4	8	5	2	6	2	4	4	1	4	3	4	4	3	3	5	6	3	1	1	5	4	4	6	0	136									

2	9	5	2	5	1	5	2	4	2	4	5	1	3	3	4	2	6	2	4	1	5	2	5	6	1	9	1	4	2	4	4	1	6	2	2	5	3	2	4	4	1	2	6	2	7	5	2	5	1	4	7	133
3	0	1	5	1	4	4	3	2	0	2	4	4	2	5	3	6	6	6	1	4	5	1	7	5	2	1	4	1	3	3	9	3	5	1	4	2	6	2	5	8	4	4	5	4	6	3	133					
3	1	4	2	5	3	6	2	4	6	3	1	5	1	6	1	3	0	4	1	4	4	3	6	4	2	5	2	3	2	3	1	5	1	4	4	1	5	2	6	8	5	2	6	1	6	0	131					
3	2	2	4	2	5	5	2	6	2	4	3	1	4	2	4	4	2	2	5	3	2	6	1	8	3	2	4	2	5	1	4	2	4	2	3	3	4	6	3	2	7	3	5	6	5	4	3	137				
3	3	5	3	4	1	4	4	3	2	4	6	3	4	4	3	3	2	5	4	4	5	5	3	1	6	1	4	4	2	5	3	5	4	1	5	5	1	4	2	4	6	4	5	2	6	6	3	144				
3	4	3	4	2	4	5	5	2	2	5	5	4	3	4	1	4	3	4	3	5	6	4	3	1	2	5	5	1	4	4	3	4	5	3	2	4	4	2	4	5	9	1	5	5	2	3	6	139				
3	5	6	2	5	5	1	2	4	2	5	1	2	6	6	2	4	4	5	6	2	5	5	1	9	6	2	4	4	1	1	5	3	6	6	1	3	1	5	2	5	9	6	1	4	4	1	6	137				
3	6	4	1	5	5	1	3	3	2	5	2	4	4	3	2	2	2	1	2	4	4	3	4	1	2	4	4	3	2	6	2	6	5	4	2	3	2	4	5	1	5	5	6	4	4	4	135					
3	7	2	4	4	2	3	5	6	6	4	4	3	2	5	5	3	6	3	6	1	5	3	8	6	4	5	3	1	2	2	3	4	4	1	6	6	3	4	3	1	4	1	5	3	4	7	141					
3	8	6	2	2	3	3	6	2	2	6	2	4	4	3	5	6	0	6	2	5	1	4	8	5	5	2	1	4	3	1	1	1	6	1	5	2	4	5	1	5	6	1	4	5	1	7	135					
3	9	5	4	4	1	3	1	6	2	2	5	5	1	1	6	4	4	3	5	2	6	3	9	4	1	5	2	3	3	2	0	6	5	2	4	2	1	4	5	9	3	6	1	6	5	1	137					
4	0	1	5	5	1	3	3	4	2	6	1	4	2	4	4	1	2	6	1	3	5	5	0	6	4	1	5	5	1	4	6	2	2	6	1	4	4	3	7	9	6	3	5	1	4	9	138					

POS – TEST

VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																																				
N°	Auto aceptación							Relaciones positivas							Autonomía					Dominio del entorno					Propósito de vida					Crecimiento Personal					Total																	
	1	7	8	1	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	5	1	1	2	6	1	2	2	3	3	3	9	1	1	2	2	2	3	3		4	2	2	3	3												
1	2	3	1	2	3	4	4	1	9	4	2	3	2	2	3	4	2	0	3	2	2	4	5	1	6	4	5	3	5	5	2	3	2	7	5	4	2	5	3	4	5	3	3	1	5	5	4	2	3	1	9	132
2	2	4	5	5	4	2	5	2	7	4	5	5	3	4	4	3	8	4	5	4	5	6	4	4	3	5	3	5	4	4	2	3	5	3	5	3	5	1	2	4	4	7	3	3	4	3	3	6	1	6	147	
3	3	3	5	4	4	4	4	2	7	4	5	5	3	3	5	4	9	5	3	3	5	4	0	3	1	4	3	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	1	3	1	6	8	4	4	2	5	6	1	2	150	
4	3	1	5	4	2	2	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	7	3	4	5	4	6	2	4	2	5	5	4	5	3	8	3	3	6	3	4	5	2	4	0	4	4	3	4	3	8	1	8	146			
5	3	2	2	5	1	2	4	1	9	4	5	4	2	5	3	1	4	3	4	5	6	2	0	5	1	1	3	2	2	2	1	6	5	6	4	5	1	5	6	6	8	5	6	4	5	5	5	5	2	5	142	
6	1	2	4	5	1	6	5	2	4	4	4	1	1	4	4	3	1	2	5	6	2	4	1	9	3	3	2	5	3	1	3	0	3	3	3	3	3	5	2	3	5	5	2	3	1	4	5	1	5	124		
7	5	2	2	4	5	4	4	2	6	5	3	4	5	4	3	2	6	4	5	2	6	5	2	3	3	3	4	4	4	5	2	6	5	5	1	1	4	4	5	6	3	6	5	4	1	5	1	2	152			
8	6	3	3	3	5	3	4	2	7	4	5	2	3	4	1	2	1	5	4	1	1	5	6	5	5	1	2	3	4	4	4	5	3	5	4	2	3	4	1	7	5	5	4	4	4	2	2	137				
9	2	4	1	6	2	5	4	2	4	4	2	2	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	5	3	2	3	2	4	4	5	2	3	5	1	1	1	5	3	4	1	4	6	5	0	2	139				
10	2	5	3	3	5	2	6	2	6	5	5	2	5	4	4	5	0	3	5	3	4	5	0	5	3	4	3	3	1	1	0	5	5	2	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	155
11	2	2	5	4	3	2	5	2	3	2	2	4	2	4	2	2	8	2	2	1	4	3	1	2	3	2	4	3	2	4	2	0	4	5	3	4	5	5	2	3	3	1	5	5	5	4	5	4	4	2	128	
12	4	3	5	6	4	4	1	2	7	2	5	5	3	4	4	2	5	3	4	4	4	3	8	4	4	6	5	4	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	6	1	2	159				
13	2	5	6	4	2	6	3	2	8	5	4	2	3	2	4	4	4	4	2	5	2	5	1	8	4	4	5	5	3	5	2	2	2	3	5	4	5	3	4	4	0	5	5	2	4	1	7	1	145			

1	4	4	2	4	1	5	6	4	2	6	4	2	4	3	2	4	5	2	4	4	5	5	2	3	1	9	3	3	3	3	5	4	4	2	5	5	1	3	3	3	6	4	4	2	9	6	5	6	5	5	2	7	150
1	5	2	5	1	5	1	5	5	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	5	4	4	5	2	3	3	6	5	2	3	4	1	4	2	3	4	1	2	6	6	2	7	129			
1	6	5	2	4	4	4	4	4	2	7	2	4	2	4	4	3	4	3	3	2	6	5	4	0	3	4	3	3	2	4	4	3	5	3	4	5	3	3	2	3	8	3	5	1	3	2	4	135					
1	7	3	3	5	4	2	6	4	2	7	3	4	4	2	3	4	2	2	4	2	4	5	4	9	3	5	5	3	2	4	3	5	5	4	3	2	3	3	4	3	7	5	1	3	2	2	3	133					
1	8	3	4	3	3	5	5	5	2	8	4	3	6	3	5	3	3	7	4	5	4	5	4	2	4	4	3	5	3	3	3	5	1	1	2	3	4	3	2	1	7	4	3	2	4	5	8	137					
1	9	5	5	5	2	4	4	4	2	9	5	4	5	3	5	3	4	9	4	2	5	4	3	8	4	5	3	3	5	3	3	6	2	5	3	4	2	3	4	5	8	3	1	3	4	3	4	144					
2	0	3	3	3	5	3	3	3	2	3	5	3	5	5	3	3	3	7	2	3	6	3	3	7	5	5	5	3	4	4	3	9	3	3	4	3	3	2	5	6	9	1	5	1	3	3	3	138					
2	1	5	1	1	2	2	4	5	2	0	2	2	2	4	3	3	5	1	2	4	2	2	2	2	3	2	2	5	4	2	4	2	5	4	5	3	2	5	5	5	5	4	4	5	3	3	5	0	129				
2	2	6	5	4	4	6	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	6	5	5	5	4	5	4	3	5	5	2	4	4	2	4	6	3	2	4	4	2	3	3	3	4	3	1	3	1	3	1	1	153				
2	3	4	5	1	1	5	4	5	2	2	5	5	2	5	4	4	5	3	6	4	4	5	4	3	5	5	6	6	5	5	4	6	3	5	3	4	3	5	4	3	0	3	4	5	3	2	7	161					
2	4	5	6	6	1	1	5	2	2	6	5	4	4	5	2	4	1	5	4	4	6	6	5	5	5	5	4	6	5	6	6	7	6	4	3	4	5	4	3	5	4	2	4	1	1	2	0	157					
2	5	3	3	2	4	2	3	3	2	0	4	5	6	4	5	5	5	4	4	5	6	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	3	5	3	3	3	5	3	0	4	4	3	1	3	5	156					
2	6	5	4	5	3	2	5	4	2	8	5	4	5	4	6	5	5	4	5	6	5	5	4	5	5	3	5	5	6	5	6	5	3	3	3	2	1	4	5	3	4	4	3	1	1	3	2	158					
2	7	4	5	6	4	5	6	5	3	3	5	3	4	4	5	5	5	1	4	2	3	4	2	5	5	2	5	5	4	4	2	7	5	1	1	6	5	1	2	2	3	5	1	1	5	2	4	145					
2	8	4	4	2	1	5	4	4	2	4	5	4	3	5	4	4	4	9	5	5	5	5	6	6	5	5	3	4	4	5	5	1	3	4	1	1	3	3	2	4	1	5	2	4	5	2	8	149					
2	9	6	1	4	1	2	5	6	2	5	4	6	4	5	2	2	5	2	5	5	5	6	4	5	5	6	3	3	6	3	6	2	4	1	2	2	5	3	2	4	3	5	1	5	1	2	4	147					
3	0	4	1	4	5	2	3	3	2	2	4	5	3	4	5	3	3	7	4	3	3	4	3	1	3	4	3	5	4	4	7	2	4	3	3	5	3	3	3	3	6	4	3	4	3	3	7	136					



<b>3</b>							<b>3</b>						<b>2</b>					<b>2</b>							<b>2</b>						<b>2</b>				<b>1</b>	141											
<b>1</b>	5	2	4	5	6	4	6	<b>2</b>	3	4	5	6	1	5	1	<b>5</b>	5	3	4	4	4	<b>0</b>	1	4	3	3	3	5	5	<b>4</b>	5	2	3	5	2	2	4	3	<b>6</b>	4	3	1	5	1	<b>4</b>		
<b>3</b>							<b>2</b>									<b>3</b>						<b>1</b>							<b>2</b>									<b>2</b>						<b>1</b>	135		
<b>2</b>	3	4	4	5	3	5	5	<b>9</b>	4	5	5	4	4	6	4	<b>2</b>	5	4	3	3	2	<b>7</b>	5	3	4	5	3	2	2	<b>4</b>	3	1	2	5	2	2	3	3	<b>1</b>	3	3	2	1	3	<b>2</b>		
<b>3</b>							<b>2</b>									<b>3</b>						<b>2</b>							<b>2</b>										<b>2</b>						<b>1</b>	143	
<b>3</b>	4	5	3	4	4	4	4	<b>8</b>	5	6	4	6	5	2	4	<b>2</b>	6	4	3	4	5	<b>2</b>	3	4	2	3	3	3	5	<b>3</b>	3	2	3	2	4	5	3	3	<b>5</b>	3	2	3	2	3	<b>3</b>		
<b>3</b>							<b>2</b>									<b>3</b>						<b>1</b>							<b>2</b>											<b>2</b>						<b>1</b>	136
<b>4</b>	2	3	4	5	6	4	4	<b>8</b>	3	5	5	4	5	4	4	<b>0</b>	5	3	4	2	3	<b>7</b>	2	5	4	4	5	3	2	<b>5</b>	3	4	3	2	2	1	3	4	<b>2</b>	5	3	3	1	2	<b>4</b>		
<b>3</b>							<b>2</b>									<b>3</b>						<b>1</b>							<b>2</b>											<b>3</b>						<b>2</b>	149
<b>5</b>	4	4	3	4	5	4	4	<b>8</b>	4	5	5	3	4	5	5	<b>1</b>	4	5	2	3	4	<b>8</b>	4	3	2	4	2	3	2	<b>0</b>	3	3	4	5	4	3	5	5	<b>2</b>	5	3	4	4	4	<b>0</b>		
<b>3</b>							<b>2</b>									<b>2</b>						<b>2</b>							<b>2</b>											<b>3</b>						<b>1</b>	142
<b>6</b>	4	1	1	6	4	4	5	<b>5</b>	4	2	5	4	3	4	4	<b>6</b>	4	5	3	4	4	<b>0</b>	3	4	4	5	1	6	4	<b>7</b>	4	1	5	5	2	6	3	5	<b>1</b>	1	2	3	4	3	<b>3</b>		
<b>3</b>							<b>2</b>									<b>3</b>						<b>1</b>							<b>2</b>											<b>2</b>						<b>1</b>	133
<b>7</b>	4	6	2	5	2	4	3	<b>6</b>	3	4	5	3	5	6	4	<b>0</b>	4	2	3	2	3	<b>4</b>	4	4	5	2	4	2	2	<b>3</b>	2	3	4	5	2	2	4	2	<b>4</b>	5	2	2	2	5	<b>6</b>		
<b>3</b>							<b>3</b>									<b>2</b>						<b>1</b>							<b>2</b>											<b>2</b>						<b>1</b>	137
<b>8</b>	4	2	4	6	3	5	6	<b>0</b>	4	5	1	5	6	1	3	<b>5</b>	5	1	4	3	3	<b>6</b>	5	5	2	2	1	4	5	<b>4</b>	5	2	3	2	6	3	2	2	<b>5</b>	5	2	1	5	4	<b>7</b>		
<b>3</b>							<b>3</b>									<b>2</b>						<b>1</b>							<b>2</b>											<b>2</b>						<b>1</b>	149
<b>9</b>	4	5	4	4	6	4	5	<b>2</b>	4	3	5	4	4	4	5	<b>9</b>	4	3	3	3	3	<b>6</b>	3	3	4	5	4	3	5	<b>7</b>	3	1	4	4	3	1	5	5	<b>6</b>	4	5	3	4	3	<b>9</b>		
<b>4</b>							<b>2</b>									<b>2</b>						<b>1</b>							<b>2</b>											<b>2</b>						<b>1</b>	136
<b>0</b>	4	1	2	4	6	4	1	<b>2</b>	3	3	3	4	3	2	4	<b>2</b>	4	4	3	5	3	<b>9</b>	5	4	4	3	4	3	3	<b>6</b>	4	3	4	5	3	3	3	3	<b>8</b>	5	3	3	3	5	<b>9</b>		

**Anexo 6: Programa de Autoeficacia**

PROGRAMA DE AUTOEFICACIA					
	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 01	APERTURA A LA SESIÓN	Dinámica de presentación "El Ceviche"	Se le pide a cada participante que diga un ingrediente del ceviche con la primera letra de su nombre sin que se repita.	No requiere material	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: La Motivación	<p><u>NO PIERDAS TIEMPO CON LO QUE NO MERECE LA PENA SINO FOCALÍZATE EN LO QUE REALMENTE IMPORTA</u></p> <p>Se plantea la interrogante. ¿En qué inviertes más tiempo? Merece la pena. Tu familia está más tiempo conversando contigo o con el celular y en el internet?</p> <p>Promueve reflexiones en el Club Canitas de Plata sobre la influencia de la actitud en la motivación, habiéndose demostrado que la interacción con los demás es muy importante para el proceso de aprendizaje, tener una atmósfera positiva y cálida en la casa, porque aumenta la motivación del adulto mayor por aprender.</p>	Power point.	25 min

	CONCLUSIÓN		<p>Los adultos mayores, se organizan en grupo de <b>cinco miembros, comparten experiencias y precisan en qué circunstancias se sienten más motivados.</b> Dan lectura y contrastan su respuesta. Comparten experiencias.</p> <p>Los adultos muestran su compromiso para que en la próxima sesión compartan circunstancias en las que se sienten útiles y cuáles son sus responsabilidades.</p>	<p>Papelotes Guía de observación</p>	15 min

	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 02	APERTURA A LA SESIÓN	Lluvia de ideas	<p>Revisión de lo dejando en la sesión anterior, hablar sobre sus experiencias.</p> <p>Se le pedirá a los participantes conceptos previos sobre el fruto de sus pensamientos para acerca al tema sobre la programación neurolingüística.</p>	Pizarra y plumón	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: PNL	<p><u>NOS HEMOS CONVERTIDO EN EL FRUTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS</u></p> <p><u>Se comparte un video sobre la programación neurolingüística o PNL. Referente al proceso de cambio que lleva al éxito, a fin de agregar valor a tu vida y alcanzar la excelencia personal.</u></p> <p>Es muy importante porque les ayuda a enfrentar miedos y superar adversidades.</p>	Diapositivas	30 min

			- Proporciona un entorno agradable, sirve para programarse primero a nivel neuronal luego lingüístico y finalmente estén más motivados para dar lo mejor de ellos mismos.		
	CONCLUSIÓN		Elabora una línea de tu vida cambiando tu historia personal, en la que conste mínimo tres premisas y afirmaciones para tu éxito como persona, aplicando el PNL.	Papel bond	10 min

	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 03	APERTURA A LA SESIÓN		Se preguntará: ¿Cómo les fue aplicando el PNL?, luego que respondan se les presenta casos de personas de la tercera edad exitosos y su éxito lo lograron precisamente en esta etapa de su vida, por lo cual NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR.	Presentación de casos emblemáticos sobresalientes de éxito Laptop Internet.	10 min

			<p><u>PLANTÉATE METAS CLAROS Y CONCRETOS:</u> Tu meta debe ser concreta, cenar en familia cada domingo, aprender el uso de nuevas tecnologías para estar en contacto con la familia, por ejemplo.</p> <p>Señalar una meta se convierte en relevante para ti porque te obliga a realizar un esfuerzo extra y mejorar algún aspecto de tu vida familiar y personal que quieras cambiar,</p> <p>Muchos adultos mayores se cansaron de preguntar a sus nietos cómo mandar un mail, como enviar un mensaje por WhatsApp o Facebook y toman cursos de computación o piden ayuda a terceros para conquistar estos nuevos desafíos que impone nuestra sociedad actual, y no son pocos los que retoman su profesión y se convierten en valiosos mentores de nuevas generaciones o bien se auto emplean, con una perspectiva distinta de su profesión original o en un campo laboral completamente nuevo.</p>		
	DESARROLLO	Tema a tratar: Establecimiento de Metas		Papelotes	30 min
	CONCLUSIÓN		El responsable de la sesión crea un whas App grupal, tiene como finalidad hacer que interactúen los miembros del grupo y señalen dos metas a corto plazo.	Se necesita que tengan celulares	10 min

	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 04	APERTURA A LA SESIÓN	Video	Se comparte la experiencia de la comunicación grupal mediante whas app, compartir fotos. Luego se proyecta un video reflexivo el cual está relacionado a la vejez y posteriormente dirán sus opiniones	Laptop y proyecto multimedia	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: La Vejez	<p><u>EL PLACER DE ENVEJECER</u></p> <p>El envejecimiento permite que las personas mayores se centren en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo. Es decir, mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. Entender esta etapa de la vida como un ciclo fabuloso en el desarrollo personal.</p> <p>Hay sociedades en donde a la persona que se encuentra en la vejez se la considera mucho más inteligente y con mayor conocimiento sobre la vida en general. Las personas viejas son incluso tomadas muchas como ejemplo a seguir y modelo de sabiduría y experiencia.</p>		30 min
	CONCLUSIÓN	Abrazoterapia	Se comparte anécdotas, en las que se evidencie el placer de envejecer. Posteriormente se preguntará: ¿Saben cómo se da un abrazo?, luego que respondan se les pedirá que le den un abrazo a la persona que está a su derecha e izquierda y finalmente a 5 personas.	No requiere material	10 min

	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 05	APERTURA A LA SESIÓN	Psicodrama	Se les pregunta si están llevando su vejez de manera placentera y con cuantos aplicaron la abrazoterapia. Posteriormente, para iniciar la sesión se les dice que se unan en grupos de 5 personas para que salgan a escenificar alguna situación o conflicto que le haya sucedidos en los 3 últimos días, con el objetivo que tomen conciencia de ellos y los puedan superar.	No requiere material	15 min

	DESARROLLO	Tema a tratar: Los beneficios de envejecer	<p><u>ENVEJECER ES COMO ESCALAR UNA GRAN MONTAÑA, MIENTRAS SE SUBE LAS FUERZAS DISMINUYEN, PERO LA MIRADA ES MAS LIBRE Y LA VISTA MAS AMPLIA</u></p> <p><u>Capacidad de sentirse feliz:</u> Se caracterizan por una mentalidad libre y un gran sentido de la tolerancia. Son optimistas, las dificultades lo ven como una oportunidad para aprender y defienden la importancia del buen humor. Así mismo ven el matrimonio como uno de los momentos más trascendentales y la pérdida del cónyuge, como una de las pruebas más duras.</p> <p>Viven como si dispusieran de todo el tiempo del mundo y son capaces de pensar en futuro, mientras que la gran mayoría de ancianos viven anclados en el pasado.</p> <p>Están reconciliados con todo lo vivido y afirman que no cambiarían ni un solo acontecimiento, ni siquiera los más duros y difíciles.</p> <p>Acudir al psicoterapeuta en algún momento crítico del proceso de envejecimiento puede ayudar a la persona que entra en la vejez a liberarse de emociones reprimidas, recuerdos dolorosos y perdonarse a sí misma, la persona gana tranquilidad y una perspectiva más</p>	Laptop y proyector multimedia..	30 min
--	------------	---	--	---------------------------------	--------



			<p>amplia de la vida que le permite afrontar mejor la ancianidad.</p> <p>La preparación mental y espiritual es fundamental para alcanzar este momento con sosiego. La principal tarea de los que se hacen mayores es estar en conexión con su yo más profundo, con ejercicios de respiración y de meditación, dos prácticas muy extendidas en las culturas orientales.</p> <p>Se calcula que diez minutos de meditación, durante dos o tres meses, hacen bajar dos puntos la tensión sin ningún medicamento. Todas estas técnicas preparatorias pueden servir para vivir una vejez feliz y plena y un final sereno.</p>		
	CONCLUSIÓN		<p>Escribe una carta, en la cual libera sus emociones reprimidas y se perdona, para vivir una vejez serena, plena y feliz</p> <p>Se pondrá la música con la finalidad de que los adultos mayores puedan relajarse y esto ayudara a que los niveles de estrés disminuyan</p>	Elabora una carta.	10 min

SESION N° 06	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
--------------	-----------------------	-----------	-------------	------------	--------

	APERTURA A LA SESIÓN	Lluvia de ideas	Se les pregunta cómo les fue con la aplicación de las técnicas escogidas durante la semana anterior. Posteriormente a cada uno de los participantes se procede a preguntar que hacen en sus momentos de OCIO, a fin de introducir el tema a tratar.	No requiere material	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: Prácticas de ocio en el adulto mayor	<u>LA EDAD MADURA ES AQUELLA EN LA QUE TODAVIA SE ES JOVEN, PERO CON MUCHO MAS ESFUERZO.</u>  - <u>Actividad física:</u> es indiscutible que cualquier nivel de ejercicio físico reportará más efectos positivos en la salud mental y física que la absoluta pasividad. El ejercicio físico se ha de contemplar como algo esencial para nuestro bienestar, al igual que la nutrición o el descanso, y que por lo tanto, debe formar parte de nuestro estilo de vida. - <u>Vinculación y participación social:</u> podemos y debemos encontrar las formas de seguir manteniendo relaciones sociales y vínculos familiares. <b>El aislamiento y la soledad son factores de riesgo para el deterioro cognitivo.</b> - <u>La actividad mental</u> es uno de los pilares fundamentales del envejecimiento, debe complementarse con la participación social, el ejercicio físico y una adecuada nutrición, todo ello de forma equilibrada.	Papelotes	30 min

	CONCLUSIÓN	En grupos de cinco se reúnen y responde a la pregunta: ¿ Que hago para mantenerme bien y mantener mis relaciones sociales y vínculos familiares óptimamente?, luego socializan las respuestas en un plenario	Papelotes	10 min
--	------------	--	-----------	--------

	PROPÓSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 07	APERTURA A LA SESIÓN	Video	Se solicita que compartan que hicieron esta semana para mantenerse bien y para su mejora continua individual, familiar y social. Se proyectara un video reflexivo el cual está relacionado con el autoestima y luego dirán sus opiniones	Laptop y proyecto multimedia	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: La autoestima	<u>TE HAS ESTADO CRITICANDO A TI MISMO AÑOS Y AÑOS Y NO HA FUNCIONANDO. TRATA DE APROBARTE A TI MISMO Y MIRA QUÉ OCURRE</u> Los motivos que minan la autoestima de algunos mayores pueden llevarles a un proceso depresivo y al aislamiento. Es importante, que tanto los familiares como los cuidadores mantengan una actitud y un comportamiento que faciliten mantener y potenciar su autoestima. Hay algunas cosas importantes que se		30 min

		<p>pueden hacer con este fin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Fomentar su autonomía:</u> que hagan todo lo que sea posible por sí solos y hay que empujarles a ello. Sentirse útiles o capaces de hacer las cosas pese a sus limitaciones es importante para ellos.</li> <li>• <u>Hacer que se sientan útiles:</u> Para ello se les puede encargar tareas sencillas que puedan hacer o desmenuzarlas paso a paso para que les sea más sencillo.</li> <li>• <u>Ayudarles a mantenerse activos:</u> Un paseo, ir a la compra, salir con amigos, hacer pasatiempos que mantengan su agilidad mental, jugar con los nietos, son muchas las actividades que se pueden hacer para evitar caer en el aislamiento, la soledad y el deterioro cognitivo.</li> <li>• <u>Permitirle que tome decisiones que le afectan:</u> Es importante pedirles su opinión sobre aspectos que le afectan directamente, como el pedir los servicios de un cuidados, seguir viviendo sólo, ir a vivir a casa de uno de los hijos o a una residencia, etc.</li> <li>• <u>Respetar su intimidad:</u> dejarle sólo cuando lo pide, llamar a la puerta antes de entrar en su habitación o al baño cuando se está aseando, dejar que se vista sólo, les hará sentirse más independientes y respetados.</li> </ul>		
	CONCLUSIÓN	Se reúnen en grupos de cinco y elaboran un programa aplicando lo desarrollado con la	Papel bond.	10 min

			finalidad de incrementar su autoestima.		
--	--	--	---	--	--

	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 08	APERTURA A LA SESIÓN	Lluvia de ideas	Se les pregunta si en esta semana, aplicaron lo desarrollado sienten que se incrementó su autoestima. Posteriormente se solicita a los participantes nos digan que significa la autonomía para ellos, luego con estos conocimientos se dará inicio al tema central.	Pizarra y plumones.	10 min

	DESARROLLO	Tema a tratar: La Autonomía	<p><u>LA AUTONOMIA ES UN REQUISITO PARA LA EFICACIA</u></p> <p><u>CÓMO MANTENER LA AUTONOMÍA</u></p> <p><u>Estilo de Vida Saludable</u>, disminuye la posibilidad de enfermarse, ya que se reducen las alteraciones cardiovasculares y los accidentes vasculares encefálicos, entre otras cosas.</p> <p><u>Ejercicio Físico</u>: Se debe estimular la práctica de deportes, atrasan considerablemente su tiempo de discapacidad. En consecuencia, los deportistas son funcionalmente activos por ocho años más que los que no hacen ejercicio ni practican un estilo de vida saludable. Además, retrasan su mortalidad y viven mejor.</p> <p><u>Mantención de un propósito vital permanente</u>: se deben poner propósitos permanentes y metas múltiples o ir cambiando de acuerdo a sus capacidades y a su edad . Así, una meta puede ser vender la casa para cambiarse a un departamento más chico o aprender computación para comunicarse y estar activos a través del email o de Facebook.</p>	Rotafolio	30 min
--	------------	-----------------------------	--	-----------	--------

			<p><u>Redes sociales</u> Los adultos mayores deben tener contacto con sus hijos, saber en qué están, qué les está sucediendo, cómo están sus nietos y también deben mantener a sus amigos.</p> <p><u>Los Viajes:</u> actividades muy positivas ya que requieren de un propósito vital y de una meta. El adulto mayor debe hacer un trabajo previo en el cual planifica el viaje, toma decisiones, consulta agencias de viajes, elige hoteles, etc. los viajes son recomendables porque requieren de una actividad física, de una intelectual y, además, suman el factor recuerdo.</p>		
	CONCLUSIÓN		Se unen en grupos de cinco y elaboran un plan de vida saludable, teniendo en cuenta los temas tratados en el desarrollo , luego que respondan sociabilizan sus respuestas.	Papel bond.	10 min

	PROPOSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 09	APERTURA A LA SESIÓN	Video	Aplicaron su plan de vida saludable, como se sienten a una semana de su aplicación. Se proyectara un video reflexivo el cual está relacionado con el tema de donde nos sentimos seguros y luego dirán sus opiniones	Laptop y proyecto multimedia	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: la seguridad	<p><u>CADA LUGAR DONDE NOS SENTIMOS SEGUROS ES UN TESORO</u></p> <p>Aunque las personas de edad avanzada están más propensas a sufrir accidentes o ser víctimas de delitos, hablamos muy poco de los cuidados y seguridad que deben tener estas personas mayores.</p> <p>a. Si no puede leer con claridad o distinguir bien un billete, es mejor no consultar con desconocidos "¿Me lee?" o "¿Me explica esta circular?", son una tentación para el engaño y el timo.</p> <p>b. No salga a la calle con objetos de valor que llamen la atención; avisar siempre a donde van</p> <p>c. Porte sus documentos personales debidamente protegidos ante cualquier</p>		30 min



		<p>emergencia; así como los números de familiares a quienes avisar.</p> <p>d. Lleve siempre sus medicinas.</p> <p>e. Si tiene dudas por ejemplo en el banco, pregunte a los empleados con actitud firme, y solo para que le den una aclaración.</p> <p>f. No lleve desconocidos a su casa, disfrute pero mantenga un criterio de realidad y reserva.</p> <p>g. Si es víctima de violencia familiar por parte de algún pariente que "hace la gentileza de tenerlo en su casa", pida ayuda a cualquiera de las líneas telefónicas que se ocupan de violencia doméstica o haga la denuncia a la policía. Vivir en un lugar donde lo castigan no es ningún favor.</p>		
	CONCLUSIÓN	Se preguntará: ¿En dónde te sientes más seguro o segura?, luego que respondan se les pedirá dibujen cuál es su lugar más seguro, porque?	Papel bond.	10 min

	PROPÓSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 10	APERTURA A LA SESIÓN	Video	Empezamos escuchando las experiencias sobre su lugar más seguro. Luego se proyectara un video reflexivo el cual está relacionado a las emociones para posteriormente escuchar sus opiniones	Laptop y proyecto multimedia	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: Las emociones	<u>CUANTO MÁS ABIERTOS ESTEMOS A NUESTROS PROPIOS SENTIMIENTOS, MEJOR PODREMOS LEER LOS DE LOS DEMÁS</u> Las emociones positivas tienen efectos saludables sobre el sistema cardiovascular e inmunológico, relacionados con una mayor longevidad. <u>EMOCIONES:</u> Es el conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación.  <u>LAS EMOCIONES EN EL ADULTO MAYOR:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparece una disminución cardíaca en las personas mayores, en presencia de estímulos emocionales.</li> </ul>		30 min

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la frecuencia de las emociones negativas y disminuye la intensidad de la experiencia emocional en las personas mayores.</li> <li>• Hay un aumento en la relevancia que se tiene de los estímulos emocionales, apareciendo sesgos de atención hacia la información emocional significativa en personas mayores.</li> <li>• Aumenta el control emocional percibido, la estabilidad y la madurez emocional.</li> <li>• Aparece una regulación emocional en personas mayores basada en estrategias regulatorias preventivas.</li> </ul>			
	CONCLUSIÓN	Musicoterapia	Se colocará música con la finalidad de desarrollar potencialidades y/o restaurar las funciones del individuo de manera tal que este pueda lograr una mejor integración intra y/o interpersonal y consecuentemente un mejor manejo de sus emociones. Comparten las experiencias de manera verbal.	Música	10 min

	PROPÓSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 11	APERTURA A LA SESIÓN	Lluvia de ideas	Se les pregunta como fue el manejo de sus emociones. Fue difícil o fácil controlarlas. Se pedirá a los participantes conceptos previos tienen acerca de la inteligencia emocional, partiendo de lo expresado se dará inicio al tema central.	Pizarra y plumón.	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: Inteligencia emocional	<p><u>TODO APRENDIZAJE TIENE UNA BASE EMOCIONAL</u></p> <p>En las personas mayores, llega un momento en que uno toma conciencia de que la cuota de vida se está agotando. Esta idea, esta realidad personal y existencial hace que focalicemos nuestra conducta hacia experiencias emocionalmente gratificantes. No nos importan las recompensas futuras, queremos disfrutar del bienestar aquí y ahora porque los planes a largo plazo cada vez tienen menos sentido. El envejecimiento hace que poco a poco percibamos cómo nuestras capacidades físicas y cognitivas se reducen. La persona mayor opta por propiciar las emociones positivas como clave de equilibrio y de felicidad. Al fin y al cabo, las emociones son algo que sí está bajo nuestro control. La inteligencia emocional de las personas mayores está orquestada también por su experiencia, los años les han enseñado a</p>		30 min

		<p>controlar mejor determinadas situaciones emocionales. Entienden sus procesos, se regulan mejor y saben a su vez cómo conectar con las necesidades de los demás.</p> <p>Un buen manejo del mundo emocional reduce el estrés, las depresiones y mejora todos esos retos cotidianos a los que el adulto mayor debe hacer frente: pérdidas, enfermedades, dependencia... Niveles altos de inteligencia emocional en las personas mayores se traducen en una mejor calidad de vida.</p> <p>La edad avanzada viene a veces acompañada de alguna crisis personal, ahí donde el desgaste, el desánimo y la desilusión suelen estar presentes en más de alguna ocasión.</p> <p>Habilitar a nuestros mayores en dimensiones como la empatía, la regulación emocional o las habilidades sociales favorecería de forma notable el propio proceso de envejecimiento. Miremos a la inteligencia emocional en las personas mayores -y en las no mayores- como clave de salud, como motor para generar una tercera edad más vital, más integrada en la propia sociedad y por supuesto más feliz. No podemos olvidar que nuestra esperanza de vida aumenta cada vez más y que tenemos pleno derecho a disfrutarla con intensidad y con los mejores recursos.</p>		
	CONCLUSIÓN	Se unen en grupos de cinco y elaboran una ruta sobre la inteligencia emocional , luego socializan su respuesta y concluimos	Papelote.	10 min

		repotenciando las rutas planteadas, a fin de la mejora continua.	
--	--	--	--

	PROPÓSITO RESPONSABLE	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
SESION N° 12	APERTURA A LA SESIÓN	Video	Se hace un recordatorio de lo que se entiende por inteligencia emocional. Posteriormente se proyectara un video motivador, el cual está relacionado con el bienestar emocional y luego dirán sus opiniones de manera activa.	Laptop y proyecto multimedia	10 min
	DESARROLLO	Tema a tratar: Bienestar Emocional	<u>SÉ FELIZ EN EL MOMENTO, ES SUFICIENTE. EL MOMENTO PRESENTE ES LO ÚNICO QUE NECESITAMOS, NADA MAS</u>  Estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad. Las personas mayores tienen el difícil papel de ser ellas mismas las responsables de adoptar una actitud positiva. Es importante no dejarse abandonar, entrar en contacto con familiares y amigos, querer estar al tanto de las noticias y de la actualidad, saber sobre los planes de los nietos, con quienes salen y cuáles son sus aficiones. Cuanto más contacto tengas con la realidad que te envuelve, más fácil te será encontrar esas razones para vivir. Para dar significado a la vida es marcándose retos y metas. Metas que no tienen que ser grandes hazañas, pero sí objetivos que estimulen y hagan la rutina	Laptop y proyector multimedia.	30 min

		<p>más agradable: tener unos horarios regulares para las actividades cotidianas, salir a dar un paseo todos los días, relacionarse con el vecindario, comer con la familia, hacer algunas gestiones o asumir ciertas responsabilidades. La vida te da grandes oportunidades en cualquier momento. Para todos es de vital importancia, pero en las personas mayores es verdaderamente positivo establecer y mantener relaciones sociales, situadas en el contexto de la participación, la seguridad y la salud</p>		
	CONCLUSIÓN	<p>Se preguntará: ¿ que es para ti bienestar emocional, Señala tres situaciones, en los que se incremente tu bienestar emocional?, Lo plasman en un papelote y lo socializan a todos los asistentes.</p>	Papelote	10 min

## Anexo 7: Artículo científico

### ARTÍCULO CIENTÍFICO

1. **TÍTULO:**

Programa de Autoeficacia en el Bienestar Psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

2. **AUTORA:**

Melany Martha Fernanda Tello Paluz, [mtellopaluz91@gmail.com](mailto:mtellopaluz91@gmail.com)

3. **RESUMEN:**

La investigación tuvo como objetivo evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

La investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada, con un diseño pre - experimental. La población estuvo conformada por 40 adultos mayores pertenecientes al Hospital Regional Eleazar Guzmán Barrón, se utilizó la escala de Bienestar Psicológico como instrumento para la aplicación. Los resultados obtenidos fueron analizados estadísticamente a través de los programas excel y spss.

Los resultados obtenidos indican que en el pre test se encuentra ubicado en un nivel medio de bienestar psicológico, por otro lado en el pos test se evidencia un nivel alto de bienestar psicológico. Se concluye que el programa de autoeficacia mejora el bienestar psicológico en el adulto mayor.

4. **PALABRAS CLAVES:** Programa, autoeficacia, bienestar psicológico y adulto mayor.

5. **ABSTRACT:**

The objective of the research was to evaluate the influence of a self-efficacy program on psychological well-being in the elderly of a hospital in Nuevo Chimbote, 2019.

The research was of quantitative approach, of applied type, with a pre - experimental design. The population was made up of 40 older adults belonging to the Regional Hospital Eleazar Guzmán Barrón, the Psychological Welfare scale was used as an



instrument for the application. The results obtained were statistically analyzed through the excel and spss programs.

The results obtained indicate that in the pre test it is located in a medium level of psychological well-being, on the other hand in the post test a high level of psychological well-being is evidenced. It is concluded that the self-efficacy program improves psychological well-being in the elderly.

6. **KEYWORDS:** Program, self-efficacy, psychological well-being, elderly

7. **INTRODUCCIÓN:**

Con el pasar del tiempo se puede percibir el acrecentamiento de la esperanza de vida en los habitantes adultos mayores. Asimismo, se estima que dicha población aumentara en un 11,2% de manera progresiva (INEI, 2012).

Frente a esta realidad se puede apreciar el crecimiento en relación a la población del adulto mayor, es importante meditar sobre la manera como este grupo etario es percibido por el resto de las personas, en algunas sociedades occidentales formar parte de dicha población es encontrarse en una posición vulnerable, debido a que son vistos como incapaces de poder realizar algún tipo de actividad (Informes Portal Mayores, s.f).

Es importante conocer algunos conceptos que se tratara en el presente estudio, es por ello que a continuación se dará algunos alcances sobre las variables en estudio.

Según Bandura (1997), define a la autoeficacia como la capacidad que tiene la persona para planificar y elaborar hechos con la finalidad de crear posibles situaciones, es decir; los escenarios que va a crear la persona para poder lograr y tener éxito. Bandura se refiere a estas creencias como la forma que tiene el sujeto para expresarse, comportarse y pensar. Este proceso juega un rol significativo en la manera como observamos las situaciones y las respuestas que damos a ellas. Es por ello que aquellos individuos que perciben las dificultades como oportunidades para que puedan superarse, mostrando un mayor interés y compromiso en las actividades

que desarrollan, es decir; tienen un alto nivel de autoeficacia (citado por Olivari &Urta, 2007).

Así mismo al bienestar psicológico, se está enfocando en el interés de la mejora tanto de las habilidades como en lo personal, respondiendo estas últimas al funcionamiento positivo. 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 (Fernández, 2013).

Frente a esta problemática se planteó la siguiente interrogante de investigación:

¿Cuál es la influencia de un Programa de Autoeficacia en el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019?

Para dar respuesta a las interrogantes anteriores se formulan el siguiente objetivo:

Evaluar la influencia de un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

Para comprobar la relación para estas variables se ha formulado la siguiente hipótesis.

Hi: El Programa de autoeficacia mejora el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

H0: El Programa de autoeficacia no mejora el Bienestar Psicológico en el Adulto Mayor de un Hospital de Nuevo Chimbote, 2019.

## 8. **MÉTODO:**

La investigación se realizó bajo el procedimiento del diseño pre-experimental, con pretest – postest con un solo grupo intacto, porque los sujetos de la muestra de estudio no serán asignados en forma aleatoria; serán elegidos de acuerdo a la

intencionalidad de la investigadora. La población está conformada por 40 adultos mayores del Hospital Regional Eleazar Guzmán Barrón, Nuevo Chimbote. Durante su aplicación se utilizó la escala de Bienestar Psicológico (pre y pos test). La validación fue realizada por el juicio de expertos.

Para calcular el coeficiente del Alfa de Cronbach, en relación a la escala de bienestar psicológico se obtuvo un coeficiente de 0,75 indicándonos que el instrumento es confiable. Se empleó el estadístico para el análisis de la información, mediante la estadística descriptiva como la distribución de frecuencias, procesado en el programa de spss; los datos obtenidos se presentan en tablas estadísticas., no han sido manipulados, además de ello la investigación cumple con las normas APA por lo que es confiable y auténtica.

## 9. **RESULTADOS:**

En la tabla 1, se observa los porcentajes de los niveles de bienestar psicológico en el pretest, en donde el 65% se ubicó en el nivel medio, el 35% se ubicó en el nivel bajo y el 0% en el nivel alto.

En la tabla 2, se observa los porcentajes de los niveles de bienestar psicológico en el posttest, en donde el nivel con mayor porcentaje es el alto con un 45%, seguido del nivel medio con un 32,5% y finalmente el 22,5% se ubica en el nivel bajo.

En la tabla 3 se observa las medias de los puntajes de pretest (136,48) y posttest (142,85), siendo este puntaje mayor después de haber aplicado el programa, el cual de acuerdo al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ) se puede decir que el programa de autoeficacia si mejora significativamente en el bienestar psicológico del adulto mayor.

## 10. **DISCUSIÓN:**

En la actualidad estamos frente a una realidad lamentable donde el adulto mayor se está viendo desplazado debido a los estereotipos que diariamente están incrementándose a través de los medios de comunicación. En los países occidentes esta población está siendo una de las más vulnerables porque se les dificulta poder encontrar algún trabajo y son percibidos como incapaces para poder lograr y/o aprender nuevas actividades. Así mismo el adulto mayor está luchando

constantemente con las dificultades que conlleva esta etapa como por ejemplo: el desgaste cognitivo y físico que les impide poder realizar cosas que anteriormente les eran más fáciles.

Con respecto a la variable del bienestar psicológico que influye en el programa de autoeficacia de los adultos mayores, se ha establecido posibles relaciones entre la causa y efecto; con la finalidad de determinar el efecto que puede producir en un programa de autoeficacia en el bienestar psicológico. Por otro lado se realizó la medición de la variable dependiente (bienestar psicológico) antes y después de administrar la variable independiente (programa de autoeficacia); es decir, en el grupo experimental solo se comparó las mediciones del pretest y posttest (bienestar psicológico) para establecer la diferencia entre estas. (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Se observa en la tabla 1, que del total de los adultos mayores del Programa de autoeficacia, se evidenció un nivel medio de bienestar psicológico en el pretest, correspondiente al 65%. Resultado corroborado por Otero, López, Matos, Díaz (2017), en el cual se considera niveles medios en las áreas de relaciones positivas, autonomía, crecimiento personal y autoaceptación. Recalcando que las personas que no se interrelacionan con los demás aumentan las probabilidades de padecer alguna enfermedad y disminución de esperanza de vida. Es por ello es importante que el individuo se relacione con los demás para que pueda incrementar sus defensas y su bienestar. Teniendo en cuenta que el adulto mayor está en un aprendizaje permanente, meditan como van mejorándose con el transcurrir del tiempo, lo cual se ve reflejado en el autoconocimiento y eficiencia

Se observa en la tabla 2, que del total de los adultos mayores del Programa de autoeficacia, se evidenció un nivel alto de bienestar psicológico en el posttest, correspondiente al 45% que participan de dicho programa. Resultado corroborado por Mesa (2016), el bienestar psicológico está relacionado por factores de índoles psicológico. Concluyendo la influencia que existe entre las autoeficacia para envejecer, actividades físico – deportivas, independencia y la autoestima en el bienestar psicológico. Así mismo las personas optimistas, observan de manera

positiva las circunstancias que se le presentan lo cual mejora las relaciones interpersonales en comparación con aquellas que son pesimistas. También Del Pópolo, María (2015), concluye que existe un nivel medio en el bienestar psicológico debido a que los adultos mayores poseen autonomía lo cual le brinda la seguridad en ellos mismo, conformándose con su forma de ser y sus vidas.

Se observa en la tabla 3, los puntajes de pretest (136,48) y posttest (142,85), siendo este puntaje mayor después de haber aplicado el programa, el cual de acuerdo al nivel de significancia ( $p < 0.05$ ). Resultado corroborado por Bustamante (2016), los adultos mayores y el apoyo familiar que tengan se ve relacionado con el nivel de autoeficacia; es decir, que la familia es un componente importante y significativo. Así mismo incrementa con las relaciones positivas y propósito en la vida. Los adultos mayores que poseen autonomía suelen ser seguros de sí mismo, conformándose con su forma de ser y sus vidas. También la autoeficacia juega un papel importante y decisivo en la persona en la motivación, manera de pensar, comportamiento y sentir, los cuales influye en la área afectiva y cognitiva, proceso de selección y motivacionales (Zimmerman, Kitsantas & Campilla, 2005, citado Velásquez Fernández, 2012).

## 11. CONCLUSIONES:

Teniendo en cuenta a los objetivos planteados y a los resultados en presente investigación, se obtuvieron las siguientes conclusiones.

**Primero:** El programa de autoeficacia en el bienestar psicológico en el adulto mayor de un hospital de Nuevo Chimbote, 2019, influye relevantemente.

**Segundo:** El bienestar psicológico antes de aplicar el programa de autoeficacia se obtuvo un 65% y 35%, correspondiente al nivel medio y bajo respectivamente.

**Tercero:** El bienestar psicológico después de aplicar el programa de autoeficacia se obtuvo un 45%, 32,5% y 22,5% correspondiente al nivel alto, medio y bajo respectivamente.

**Cuarto:** El programa de autoeficacia mejora significativamente el bienestar psicológico del adulto mayor con un nivel de significancia ( $p < 0.05$ ).

## 12. REFERENCIAS

Bustamante, Tamará (2016). Autoeficacia en el adulto mayor y su relación con la actividad física. Recuperado el 07 de Julio del 2019. [http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/2166/Tesis\\_autoeficacia\\_en\\_el\\_adulto\\_mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.udec.cl/bitstream/handle/11594/2166/Tesis_autoeficacia_en_el_adulto_mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Del Pópolo, María (2015). “Análisis y Comparación Entre Personas de la Tercera Edad Institucionalizadas y No Institucionalizadas”.

Fernández, E. (2013). Emociones positivas. Universidad nacional de educación a distancia (UNED). Revista electrónica.

INEI (2012). Perú: Situación de Salud de la Población Adulta Mayor, 2012. Recuperado el 04 de Enero del 2019. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1146/libro.pdf).

Mesa, Pérez, Nunes y Menéndez (2016). Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. Scielo. Recuperado el 18 de Julio del 2019. <http://www.scielo.br/pdf/csc/v24n1/1678-4561-csc-24-01-0115.pdf>

Olivari y Urra (2007). Autoeficacia y conductas de salud. Recuperado el 15 de Setiembre. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95532007000100002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532007000100002)