

## Eficacia de un programa de bienestar psico-geriátrico

### *Efficacy of a psycho-geriatric program*

Luz Kelly Falcón Cermeño <sup>1</sup>  
Centro Psicólogas Especialistas

Recibido: 09 – 04 – 19

Aceptado: 10 – 07 – 19

### Resumen

El presente artículo comprobó la eficacia de un programa de desarrollo personal para la tercera edad aplicado a un Centro Residencial de atención Geronto-Geriátrica de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 15 residentes de ambos sexos cuyas edades se encuentran entre 65 y 87 años. Como instrumento se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). El diseño de la investigación es cuasi-experimental aplicada en dos momentos antes de aplicar el programa y después de su aplicación. Como resultados se obtuvieron que las dimensiones de Autoaceptación, Relaciones Positivas y Propósito de vida generaron cambios significativos en los residentes del centro. Además, en las variables Sociodemográficas del presente estudio se concluyó que los participantes del sexo masculino, con secundaria completa, cuyas edades fluctúan entre los 65 y 87 años obtuvieron niveles altos de Bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico; adulto mayor; Programa de Desarrollo personal.

### Abstract

This article will present evidence on the efficacy of the personal development program for elderly applied in a Geriatric Residential Center in Metropolitan Lima. The sample was comprised by 15 residents of both sexes whose age was between 65 to 87 years old. The Psychological wellbeing scale by Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle & Van Dierendonck was used as instrument (2006). The design of the investigation is quasi-experimental applied in two times before the implementation of the program and after the implementation of the program. The results evidenced that the areas of self-acceptance, positive relationships and life purpose generated significant changes in the residents of the center. Also, in the social-demographic variables of this study was concluded that male participants with complete secondary studies whose ages were from 65 to 87 years old obtained high levels of psychological wellbeing.

**Keywords:** Psychological wellbeing; elderly, personal development program.

---

<sup>1</sup> Psicóloga Magister en fonoaudiología.  
E-mail: [psicologa1930@yahoo.com](mailto:psicologa1930@yahoo.com)

## INTRODUCCIÓN

El inminente crecimiento demográfico de adultos mayores en nuestro país hace que tomemos conciencia de la necesidad de este grupo etario, que, en la actualidad, representan el 10% del total de nuestra población. En este ciclo vital los adultos mayores atraviesan diversos cambios que amenazan su adaptación: tales como: duelo, pérdida de trabajo, o jubilación, por ende, disminución de sus recursos económicos y emocionales. Se replantean nuevos desafíos que deben enfrentar y el más grande de ellos es aceptar sus propias limitaciones para la realización de actividades con menor destreza que en años anteriores. Todos estos cambios hacen que se replanteen nuevas necesidades para la calidad de vida del adulto mayor, es por ello que la presente investigación tiene como objetivo comprobar la eficacia del Programa del desarrollo personal de la tercera edad (DEPETE) aplicado a un grupo de adultos mayores de un Centro de Atención Residencial Geronto-Geriatrica de Lima Metropolitana. El Programa apunta al desarrollo personal de los participantes, lo cual implica la realización de diversas actividades que les proporcionen un aprendizaje y desarrollo de diversas habilidades personales como: el mindfulness, la atención, la conciencia, el desarrollo de los sentidos esteroceptivos, y cada una de ellas apuntando hacia una toma de conciencia, de manera que les permita buscar a través de la psicoeducación el manejo del stress ante las contrariedades que se les presenten. Además, dicho programa promueve en los adultos mayores la adquisición de compromisos que los impulsen a nuevos comienzos en los que desarrollen sus potencialidades y fortalezas; exhortándolos hacia un cambio beneficioso en su forma de vivir, de percibir y de accionar con su entorno. Logrando de esta manera cultivar el equilibrio emocional que les permita vivir de manera más feliz y positiva con su medio.

Al respecto Bernad (2008) resalta que la persona es concebida como un ser privilegiado, original e inclonable, cargado de positividad y dotado de una capacidad que nadie hasta el presente ha logrado cuantificar, lo que se busca en este trabajo es superar los viejos paradigmas reduccionistas en los cuales consideran que la felicidad está reservada solo a las etapas de la juventud. Haciendo contraparte de estos paradigmas Bernad ofrece un programa lleno de actividades propuestas que buscan el desarrollo personal del adulto mayor.

Además, Segovia (2017) refiere en relación a las actividades realizadas bajo los parámetros de la psicología positiva, el mindfulness busca el desarrollo de la atención continuada en el tiempo y aplicada a diversas situaciones vitales, en torno a facilitar la adaptación de las diversas situaciones tanto de manera externa en el ambiente físico y social como a nivel interno en las sensaciones corporales, emociones y motivaciones. La atención y la conciencia son procesos psicológicos distintos que van de la mano, si bien la atención, busca orientar y focalizar la conciencia a fin de que podamos darnos cuenta de cualquier fenómeno en el ambiente interno o externo. Los sentidos exteroceptivos (vista, oído, tacto, gusto,

olfato) nos permiten adquirir información de nuestro entorno, debido a que, solo prestando atención a la realidad de manera plena, se podrá llegar a eliminar la distracción y el automatismo los cuales forman parte de la vida diaria, e impiden el desarrollo pleno de la persona.

Para la evaluación de la eficacia del programa DEPETE, se ha utilizado la Escala de Bienestar psicológico de Díaz et. al. (2006) que consta de 6 dimensiones que a continuación se mencionan: La autoaceptación, la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones positivas, el propósito de vida, y el crecimiento personal. Estas dimensiones son evaluadas en dos momentos, antes de aplicar el programa y después de su aplicación, a fin de comparar los resultados de manera estadística y corroborar los cambios que se han producido.

Al no existir en nuestro medio programas de desarrollo personal o para la tercera edad, se asumió la realización de la presente investigación, tomando en cuenta el crecimiento demográfico de esta población que presente necesidades concretas para una mejor calidad de vida que apunte a un envejecimiento exitoso. Si bien existen iniciativas de los municipios de Lima metropolitana para la realización de diversas actividades de tipo recreativa y de gimnasia mental en las casas de reposos y albergues, al revisar las investigaciones existentes sobre las necesidades de los adultos mayores, cabe mencionar a Grajales (2011) refiere que trabajar solo los aspectos físicos y cognitivos con los adultos mayores no es suficiente para el bienestar socioemocional de adultos mayores. Podemos mencionar como investigaciones previas sobre este tema a Grajales (2011). Quien realizó una investigación en México, cuyo objetivo fue promover el bienestar socioemocional del adulto mayor a través de un taller de orientación grupal, la población. La muestra fue constituida por 50 sujetos, de los cuales fueron 27 fueron hombres y 23 mujeres.

Los resultados obtenidos, sugieren desarrollar un taller que responda mediante actividades lúdicas y de terapia ocupacional; así como decisiones de orientación grupal a las necesidades manifestadas en la encuesta. La necesidad del adulto mayor de ser escuchado y participar en un grupo que le permita un crecimiento y desarrollo personal fue una consecuencia inminente de esta investigación, que confirma que continuar trabajando exclusivamente con los aspectos físicos y cognitivos de los adultos mayores no es suficiente. Toda vez que se necesitan mayor apertura e integración entre los miembros del taller.

Demás cabe mencionar a Caviedes (2015) quien realizó una investigación en la que correlacionó la Soledad y el Bienestar psicológico en adultos mayores que asistieron al Hospital nivel I Carlos Alcántara Butterfield, con la finalidad de analizar la relación existente entre el sentimiento de Soledad y el Bienestar psicológico de adultos mayores que asistieron a ese hospital en calidad de pacientes externos, con rangos de edad van de los 65 a 93 años, de ambos géneros,

la investigación estuvo conformada por 100 adultos. Como resultado se constató que existe una relación altamente significativa entre el sentimiento de soledad y bienestar psicológico. Así mismo se resaltó como generador de mayor grado de soledad a la esfera social, familiar y la crisis de adaptación con relación a la dimensión de menor fuerza que fue la de soledad conyugal además se resaltó la soledad como crisis de adaptación y bienestar psicológico, lo cual se ve afectado cuando no logran cubrir la necesidad de apoyo y afecto, que subyace a la inevitable dependencia relacionada con las nuevas condiciones de vida, tanto externas como internas, que implica esta etapa de vida.

### **Marco Teórico**

La presente investigación se sustenta en la Psicología positiva que surge a partir año 1998 con el discurso de Seligman en el APA en el cual exhorta a los psicólogos a interesarse en resaltar el interés hacia una psicología más positiva, además hace mención que la psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño sino de la fortaleza y la virtud. Sobre su tratamiento enfatiza que no es solo arreglar lo que está roto sino alimentar lo mejor de nosotros. Puso énfasis en la prevención, pero se dio cuenta que con esta intención seguía enfocado en la enfermedad, ya que su objetivo era minimizar sus efectos y enfatizar las potencialidades del individuo.

En suma, estudia las condiciones y procesos que contribuyen a prosperar o al óptimo funcionamiento personal o grupal desde una perspectiva Científica (se centra en los aspectos de la condición humana que llevan a la felicidad, a la plenitud y a prosperar como lo refiere la revista de Psicología Positiva).

### **Método**

En esta investigación, se utilizó como método, el diseño cuasi experimental, con un solo grupo, en dos momentos diferidos con medidas antes y después; este estudio, se inició con la evaluación de la Escala de bienestar psicológico de Díaz et. al. (2006) a los participantes, antes de la aplicación del Programa DEPETE y después de su aplicación, con la finalidad de ver las diferencias producidas por el Programa DEPETE. Como lo menciona Hernández, Fernández y Baptista (2010), en este tipo de diseño, Cuasi-experimental, los grupos no se asignan al azar, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento: son grupos intactos. En estos grupos al menos hay una variable independiente. Esta investigación es aplicada puesto que se imparte un programa para el bienestar psicológico de los adultos mayores con la intención de reorientar los intereses, motivaciones, pensamientos a fin de vivir una vida plena aceptando sus limitaciones y potencializando sus capacidades reorientándolos hacia un envejecimiento activo y exitoso. Además, según refiere Zorilla (1993 citado por Grajales 2000), la investigación aplicada se caracteriza por su interés en la aplicación, utilización y consecuencias prácticas de

los conocimientos. La investigación de tipo aplicada busca el conocer para hacer, para actuar, para construir y modificar.

### **Población y Muestra**

La unidad de investigación son pacientes de la tercera edad que viven en el Centro de Atención Residencial Geronto-Geriátrica Ignacia Vda. de Canevaro. Esta población está conformada por 320 residentes de la tercera edad de ambos sexos cuyas edades fluctúan entre los 60 y 100 años y que se encuentran en situación de albergados en el Centro. El Centro de Atención Residencial Ignacia Vda. de Canevaro fue la institución que aceptó participar en esta investigación, conformando una muestra de 15 residentes, de ambos sexos, cuyas edades se encuentran comprendidas entre los 65 y 87 años, este grupo de adultos mayores fueron seleccionados al cumplir los criterios requeridos para el presente estudio, se trató de una muestra de tipo no probabilística o dirigida, intencionada que tuvo como criterios las siguientes características:

- No presentar alteraciones de tipo neurológico que impidan su normal desempeño.
- No tener Alteraciones de visión o audición.
- Participar en todas las sesiones durante 4 meses 2 veces por semana.

### **Hipótesis General:**

La hipótesis general de la presente investigación se refiere a si la aplicación del Programa DEPETE de Juan Antonio Bernad promueve positivamente el cambio de Bienestar Psicológico, según la Escala de Díaz, en un grupo de adultos mayores que habitan en un Centro Residencial del distrito del Rímac.

### **VARIABLES**

**Variable independiente:** Llamada también variable experimental, representada por el programa DEPETE de Bernad, que es aplicado experimentalmente a un grupo de adultos mayores, con el fin de observar cambios valorativos en el estado de bienestar psicológico del mismo grupo de adultos mayores, por efecto del programa DEPETE. Dichos cambios, se consideran en el sentido de aumento significativo de puntajes en la escala de bienestar psicológico de Díaz.

**Variable dependiente:** Representa a la variable del estado de bienestar psicológico de un grupo de adultos mayores. Esta variable es medida mediante la Escala de bienestar psicológico de Díaz, la cual se aplica para evaluar el estado de bienestar psicológico del grupo de adultos mayores antes y después de la aplicación del programa DEPETE. Los cambios en los valores de la Escala de

bienestar psicológico de Díaz, en el Pos-test, se deberían a la influencia favorable significativa de la variable experimental el programa DEPETE.

## **Técnicas e Instrumentos**

### **Instrumento**

- La Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff ; Versión de Dirk Van Dierendonck (2004) compuesta por 39 ítems, y que fue adaptada al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). Comprende las dimensiones de autoaceptación, autonomía, dominio de entorno, relaciones positivas, propósito de vida y crecimiento personal. Ficha técnica.
- El Programa de Desarrollo Personal para la Tercera Edad (Depete), cuyo autor es Juan Antonio Bernad, está compuesto por cuatro módulos, los cuales son repartidos en 32 sesiones, su aplicación es con una frecuencia de 2 veces por semana por espacio de 45 minutos. La aplicación de la presente investigación se realizó en el pabellón de los 15 Residentes que participaron del programa.

El programa DEPETE está orientado a fomentar el crecimiento personal del adulto mayor.

Los pilares de este Programa parten de los siguientes supuestos:

- El respeto de los intereses y las necesidades específicas de los participantes es decir nivel cultural, hábitat o contexto vital, capacidades funcionales.
- La modalidad de enseñanza, es no formal ajustado a las necesidades de los participantes.
- El aprendizaje abarca toda la vida, centrada fundamentalmente para el desarrollo del crecimiento personal, dando respuesta a las necesidades o intereses del adulto.

## **Presentación y Análisis de Resultados**

### **Análisis descriptivo**

Los resultados obtenidos para la realización del presente estudio se obtuvieron a través del análisis del Pre-test y del Pos-test aplicados a los participantes del programa desarrollo personal para la tercera edad DEPETE de Juan Antonio Bernad. En primer término, se presentan las tablas de distribución de los datos en

relación a las variables sociodemográficas de sexo, edad y grado de instrucción de los participantes de la presente investigación.

### Descripción demográfica

En la tabla 1 se exponen la distribución de los participantes según diversos aspectos demográficos. Así, en cuanto al sexo se observó mayor proporción de varones (66.7%) que mujeres (33.3%) por otro lado, respecto de los grupos etarios, la proporción de participantes que tenía entre 76 y 87 años (73.3%) fue mayor que el grupo con edades comprendidas entre 65 y 75 años (26.7%) finalmente, en relación al grado de instrucción, el grupo de mayor prevalencia fue el que contaba con Secundaria completa (53.3%) seguido del grupo que poseía Primaria incompleta (26.7%) y por último el grupo que tenía Secundaria incompleta (20.0%).

**Tabla 1**

*Características demográficas de los adultos participantes del programa*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Varones	10	66.7%
Mujeres	5	33.3%
Total	15	100.0%
<b>Grupo etario (rango en años)</b>	Frecuencia	Porcentaje
76 – 87	11	73.3%
65 – 75	4	26.7%
Total	15	100.0%
<b>Grado de instrucción</b>	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria completa	8	53.3%
Secundaria incompleta	3	20.0%
Primaria incompleta	4	26.7%
Total	15	100.0%

### Descripción de la variable

En la tabla 2, se presentan dos momentos del Bienestar psicológico de las personas participantes del estudio, Pre-test y Pos-test.

En los resultados del Pre-test el 60% de las personas poseía niveles moderados de Bienestar y el resto niveles altos, 40%. En cambio, según el Post-test, la mayor proporción de participantes presentaban niveles altos de Bienestar (73.3%) y los otros dos grupos restantes presentaron niveles elevados (13.3%) y moderados (13.3%).

Las observaciones anteriores sugieren que mejoró el nivel de Bienestar psicológico de los participantes, en el Pos-test respecto del Pre-test.

**Tabla 2**

*Distribución de los participantes según el Bienestar psicológico (pre-test-pos-test)*

	Bienestar psicológico			
	Pre-test		Pos-test	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Elevado	0	0.0%	2	13.3%
Alto	6	40.0%	11	73.3%
Moderado	9	60.0%	2	13.3%
Bajo	0	0.0%	0	0.0%
Total	15	100.0%	15	100.0%

Respecto a la Hipótesis general sobre la efectividad de la aplicación del programa de DEPETE de bienestar psicológico aplicado a un grupo de adultos mayores residentes en un centro Geronto-Geriátrico del distrito del Rímac. A continuación, se presentan los resultados de las pruebas estadísticas que permitieron aceptar o rechazar las hipótesis de investigación planteadas. Al tratarse de datos relacionados, las pruebas estadísticas empleadas fueron las siguientes: t-Student y rangos de Wilcoxon, la primera de las pruebas en los casos en los que se da la normalidad de la variable/dimensión analizada y la segunda cuando no es así.

El Programa DEPETE del Desarrollo Personal de la Tercera Edad de Juan Antonio Bernard promueve positivamente el cambio de Bienestar Psicológico según la Escala de Díaz de un grupo de Adultos Mayores que habitan en un Centro Residencial del distrito del Rímac?.

### Hipótesis estadística:

$$H_0: \mu_{postest} - \mu_{pretest} = 0$$

$$H_a: \mu_{postest} - \mu_{pretest} \neq 0$$

$$\text{Significancia: } \alpha = 0.05; t_{1-\alpha/2} = 2.145$$

Criterio de decisión: Se rechaza  $H_0$  si  $p < \alpha$  (o si  $t_c > t_{1-\alpha/2}$ )

En la tabla 3 se observa que el valor  $p=0.003$  fue menor que  $\alpha=0.05$  (equivalente a la expresión  $t_c = 3.636 > t_{1-\alpha/2} = 2.145$ ) por lo tanto, al 5% de significancia se rechaza la hipótesis nula y se afirma que la media de Bienestar psicológico en la evaluación Pos-test fue diferente de la media de Bienestar en el Pre-test.

Por otro lado, la media de las diferencias de los puntajes de Bienestar (Post-test menos Pre-test) fue positiva e igual a 18.133. Lo anterior indica que en el Pos-test se tuvieron más altos valores de Bienestar psicológico que en el Pre-test. En consecuencia, sobre la base de los resultados estadísticos se concluye que el Programa DEPETE del Desarrollo Personal de la Tercera Edad de Juan Antonio Bernard promueve positivamente el cambio de Bienestar Psicológico según la Escala de Díaz de un grupo de adultos mayores que habitan en un Centro Residencial del distrito del Rímac como lo podemos apreciar en la tabla 3.

**Tabla 3**

*Resultados de la prueba t: Comparación entre pos-test y pre-test de Bienestar psicológico*

	Media de las diferencias relacionadas	t <sub>c</sub>	gl	p
Bienestar psicológico (pos-test) – Bienestar psicológico (pre-test)	18.133	3.636	14	0.003

En relación a la Hipótesis que se refiere a si El Programa DEPETE del Desarrollo Personal de la Tercera Edad de Juan Antonio Bernard promueve positivamente el cambio de bienestar psicológico en las variables intervinientes de sexo, edad, grado de Instrucción, y religión de un grupo de adultos mayores que habitan en un Centro Residencial del distrito del Rímac.

### **Hipótesis estadística:**

$$H_0: \mu_{postest} - \mu_{pretest} = 0$$

$$H_a: \mu_{postest} - \mu_{pretest} \neq 0$$

$$\text{Significancia: } \alpha = 0.05; t_{\alpha} = 2.145$$

Criterio de decisión: Se rechaza  $H_0$  si  $p < \alpha$  (o si  $t_c > t_{\alpha}$ )

Se aplicaron pruebas estadísticas t-Student para comparar las medias de Bienestar psicológico del pos-test y el pos-test en cada uno de los grupos clasificados demográficamente, los resultados se muestran en la tabla 4.

Los resultados de las pruebas fueron significativos en los grupos siguientes: varones ( $p=0.014$ ) grupo etáreo de 76 a 87 años ( $p=0.003$ ) y participantes con secundaria completa ( $p=0.001$ ) Además, en cada uno de los grupos mencionados la media de las diferencias de Bienestar psicológico (Pos-test menos Pre-test) fueron valores positivos, es decir, en el Pos-test hubo mejores promedios que en el Pre-test.

Lo anterior permite concluir que el programa DEPETE mejoró el promedio de Bienestar psicológico de los varones, así como también de los adultos entre 76 y 87 años y de los participantes con secundaria completa.

En los grupos restantes no se tuvieron evidencias estadísticas suficientes para afirmar que el programa DEPETE haya mejorado el Bienestar psicológico.

**Tabla 4**

*Resultados de la prueba t: Comparación entre pos-test y pre-test de Bienestar psicológico según Sexo, Grupo etáreo y Grado de instrucción*

		Bienestar psicológico (pos-test) – Bienestar psicológico (pre-test)			
		Media	t <sub>c</sub>	gl	p
Sexo	Mujeres	18.200	1.803	4	0.146
	Varones	18.100	3.043	9	0.014
Grupo etario	65 – 75	10.500	0.898	3	0.435
	76 – 87	20.909	3.839	10	0.003
Grado de instrucción	Primaria incompleta	12.750	0.944	3	0.415
	Secundaria incompleta	12.333	0.723	2	0.545
	Secundaria completa	23.000	5.789	7	0.001

## Discusión de Resultados

La presente investigación tiene como finalidad evaluar la eficacia de un programa de Desarrollo Personal para adultos mayores en un Centro Residencial del distrito del Rímac. Para ello se ha considerado verificar la confiabilidad externa de la Escala de Bienestar Psicológico la adaptación de Díaz, et. al. (2006) que obtiene una buena consistencia interna con valores de alfa de Crombach comprendidos entre 0,70 a 0,84 (el intervalo de valores se nombra de menor a mayor), demostrando un nivel de ajuste excelente al modelo teórico propuesto por Van Dierendock.

La prueba de ShapiroWilk, prueba de tipo no paramétrico, como lo cita García (2010) permitió definir la Bondad de ajuste, el grado de concordancia existente entre la distribución normal y la distribución de la variable del presente estudio es decir el programa de Bienestar psicológico, comprendido en sus 6 dimensiones que son: Autoaceptación, Autonomía, Dominio de Entorno, Relaciones Positivas, Propósito de Vida y Crecimiento de Personal.

Los valores de significancia (valores de “p”) obtenidos fueron: Autoaceptación, 0.943, Dominio de Entorno 0.121, Relaciones Positivas 0,538, Propósito de Vida 0.066, Crecimiento Personal 0,870. En el caso de la dimensión de autonomía la distribución de probabilidades de los puntajes no fue la distribución normal ya que el valor de “p” fue 0,014 por ello sólo en esta dimensión se utilizó el estadístico no

paramétrico de Wilcoxon para realizar las comparaciones entre los datos. En las dimensiones restantes se utilizó la prueba t-Student, prueba paramétrica.

Con respecto a la distribución de los participantes según las variables socio demográficos de sexo, edad y grado de instrucción, Podemos observar que con respecto al sexo se observó mayor proporción de varones (66.7%) que mujeres (33.3%) por otro lado, en relación a los grupos etarios, la proporción de participantes que tenía entre 76 y 87 años (73.3%) fue mayor que el grupo con edades comprendidas entre 65 y 75 años (26.7%) , con respecto al grado de instrucción, el grupo de mayor prevalencia fue el que contaba con Secundaria completa (53.3%) seguido del grupo que poseía Primaria incompleta (26.7%) y por último el grupo que tenía secundaria incompleta (20.0%). Sobre el estilo de vida vemos que son un grupo de adultos Mayores activos, ya que participan al menos en 4 actividades que el centro organiza además ninguno de ellos ha participado antes en un Programa de desarrollo personal para adultos mayores anteriormente.

En los resultados del Pre-test el 60% de las personas poseía nivel moderado de Bienestar y el resto nivel alto, 40%. En cambio según el Pos-test, la mayor proporción de participantes presentaba nivel alto de Bienestar (73.3%) y los otros dos grupos restantes presentaron niveles entre moderado (13.3%) y alto (13.3%) A través de estos resultados podemos corroborar que el nivel de bienestar psicológico mejoro luego de la aplicación del programa DEPETE.

La dimensión de Autonomía presenta mejoría en los niveles de los participantes del programa. Así, en el Pre-test el 26.7% de participantes poseía niveles altos de Autonomía, mientras que en el Pos-test dicha proporción aumentó a 40.0%. De la misma forma, en el Pre-test el 73.3% poseía niveles medios mientras que en el Pos-test dicha proporción disminuyó a 60.0%.

Con respecto a la dimensión de Relaciones positivas presenta mejora en los niveles de bienestar psicológico ello se puede apreciar ya que, en el Pre-test, en donde la mayoría de participantes, 53.3%, poseía bajos niveles de Relaciones positivas y el 46.7%, niveles medios. En cambio, en el Pos-test, el 13.3% de los participantes del estudio poseían altos niveles de Relaciones positivas, el 73.3% niveles medios y 13.3% niveles bajos. Al apreciar los resultados en los niveles de bienestar psicológico de la dimensión de propósito de vida se puede apreciar que, en el Pre-test, la mayoría de participantes presentaba niveles bajos de Propósito en la vida, 80%, mientras que el 20% poseía niveles medios. En el Pos-test, la situación anterior cambió; y el 20% de participantes poseía altos niveles de Propósito en la vida, el 66.7% niveles medios y el 13.3% niveles bajos.

Al analizar las tablas cruzadas en las que intervienen dos variables como: las variables de sexo y nivel de bienestar psicológico los resultados nos demuestran que los varones presentaban mejor nivel de Bienestar psicológico que las Damas,

ello lo podemos corroborar con los puntajes obtenidos. En el Pre-test el 80% de las mujeres poseía niveles moderados de bienestar psicológico y solamente el 20 % niveles altos, En el caso de los varones el 50 % poseía niveles moderados y el 50% poseía niveles altos. En el post test se observó que el 80% de las mujeres poseía niveles altos y solamente el 20%, niveles moderados. En el caso de los varones, el 20% poseía niveles elevados, 70% niveles altos y el 10% restante, niveles moderados .Al relacionar las variables de grupo etáreo y bienestar psicológico en el Pre-test: en el grupo que tenía entre 76 y 87 años, el 63.6% poseía niveles moderados de Bienestar psicológico mientras que el 36.4% restante, niveles altos. En cambio, entre los adultos de 65 a 75 años, solamente se observaron niveles moderados y altos en las mismas proporciones, 50%. Antes de la aplicación del programa DEPETE el Bienestar psicológico de los adultos mayores de 65 a 75 años era mejor que el de los ancianos de 76 a 87 años .En el post test: en el grupo etáreo de 76 a 87 años; el 18.2% presentaba niveles elevados de Bienestar psicológico, el 72.7% niveles altos y el 9.1% niveles moderados. De la misma forma, en el caso del grupo etario de 65 a 75 años, el 75% presentaba niveles altos y el 25% niveles moderados, en cuanto a Bienestar psicológico. De acuerdo a los resultados arribamos a la conclusión que el grupo atareó de 65 a 75 años presenta un mejor nivel de bienestar psicológico que el grupo etáreo que el grupo de 76 a 87 años. Finalmente en relación al grado de instrucción y bienestar psicológico, podemos apreciar que en el Pre-test la mayoría de los participantes que contaban con secundaria completa poseían niveles moderados de Bienestar psicológico, 75% y el grupo restante poseía niveles altos, 25%. En el caso de los participantes que poseían secundaria incompleta, la mayoría de ellos presentaba niveles altos de Bienestar psicológico (66.7%) y en menor proporción, niveles moderados (33.3%) Finalmente, en los participantes que habían alcanzado la primaria incompleta la distribución según el Bienestar psicológico fue la siguiente: el 50% poseía niveles moderados y el otro 50% niveles altos. En relación al post test podemos ver que: en el caso de los participantes con secundaria completa, el 87.5% presentaba niveles altos de Bienestar psicológico y el 12.5%, niveles elevados. Respecto de los participantes que poseían secundaria incompleta, se observaron las mismas proporciones de participantes con niveles elevados (33.3%), altos (33.3%) y moderados (33.3%) Finalmente, entre quienes solo contaban con primaria incompleta, el 25% presentaba niveles moderados y el 75% niveles altos, de Bienestar psicológico. Podemos concluir que los participantes con mayor grado de instrucción es decir secundaria completa presentaron mejores niveles de bienestar psicológico.

Respecto a la medida en que la Aplicación del Programa de Desarrollo personal DEPETE de Bernard promueve el cambio positivo de bienestar psicológico en un grupo de adultos mayores participantes del programa , los resultados estadísticos demuestran que se han generado cambios significativos comparando los resultados de la Escala aplicada de Ryff antes y después de aplicado el programa de Bernard, ello lo vemos corroborado mediante la prueba t-Student cuyo valor de p es igual

a 0,003, significativo al 5%. En conclusión el programa DEPETE del Desarrollo personal de la tercera edad promueve el cambio positivo en los residentes de un Centro del distrito del Rímac.

En relación a las hipótesis específicas podemos apreciar que en las Dimensiones que han habido cambios significativos en los adultos mayores que viven en el Centro Residencial que han participado en el programa, lo cual se ha corrobora con la Prueba estadística t-Student en las dimensiones de, Relaciones Positivas ( $p=0.002$ ) Propósito de vida ( $p=0.003$ ) Autoaceptación ( $p=0.037$ ) estos resultados dan respuesta a la investigación de Vivaldi y Barra (2012) que realizaron con un grupo de 250 adultos Mayores en la que se estudió la relación entre Bienestar Psicológico y apoyo social y de participación percibido en adultos mayores en la que se concluye que el Apoyo social percibido genera bienestar psicológico, además en relación al Sexo masculino posee mejor percepción de su bienestar en general que las mujeres. Además Palma (2016) en las que se resalta la importancia de los Factores sociodemográficos y de participación social con relación al bienestar psicológico. En los que se obtiene una percepción adecuada del Bienestar psicológico de un grupo de 101 adultos mayores que participan en diversas actividades, concluyendo que a mayor grado de bienestar psicológico hay más participación social.

Los Residentes que han participado de la presente investigación en un 100% participan al menos en 4 actividades que se realizan en el centro, además se caracterizan por ser adultos mayores comunicativos y colaboradores, deseosos de ser escuchado y de que el Programa aplicado continúe a la culminación de su aplicación, con diversos temas y propuestas dados por los mismos Residentes.

Con respecto a la Dimensión de Autonomía no se evidencian cambios significativos ( $p=0.893$ ) De la misma forma ocurrió en la dimensión Dominio del entorno ( $p=0,618$ ) no significativo y lo mismo en la dimensión Crecimiento personal ( $p=0.061$ ).

Finalmente en relación a las variables sociodemográficas de sexo, edad y grado de instrucción podemos observar que los resultados de las pruebas fueron significativos en los grupos siguientes: varones ( $p=0.014$ ) grupo etario de 76 a 87 años ( $p=0.003$ ) y participantes con secundaria completa ( $p=0.001$ ) Además, en cada uno de los grupos mencionados las medias de las diferencias de Bienestar psicológico (Pos-test menos Pre-test) fueron valores positivos, es decir, en el Pos-test hubo mejores puntajes que en el Pre-test. Por ello podemos concluir que el programa aplicado mejoró el promedio de Bienestar psicológico del sexo masculino, así como en el grupo etáreo comprendido entre 76 y 87 años y de los participantes con secundaria completa. En los grupos restantes no se tuvieron evidencias estadísticas suficientes para afirmar que el programa DEPETE haya mejorado el Bienestar psicológico.

## CONCLUSIONES

- Sobre la base de los resultados estadísticos se concluye que el Programa de Desarrollo Personal de la Tercera Edad DEPETE de Juan Antonio Bernad promueve positivamente el cambio de Bienestar Psicológico según la Escala de Díaz, et. al. (2006) de un grupo de adultos mayores que habitan en un Centro Residencial del distrito del Rímac.
- Las observaciones anteriores sugieren que mejoró el nivel de Bienestar psicológico de los participantes, en el Pos-test respecto del Pre-test.
- Las dimensiones que lograron cambios significativos son Autoaceptación, Relaciones Positivas, Propósito de Vida.
- Las dimensiones de autonomía, dominio de entorno y crecimiento personal presentaron niveles altos y mejoras en los niveles de Bienestar psicológico después de la aplicación del programa DEPETE. En el caso de la dimensión de Autonomía en el Pre-test el 26.7% de participantes poseía niveles altos de Autonomía, mientras que en el Pos-test dicha proporción aumentó a 40.0%. De la misma forma, en el Pre-test el 73.3% poseía niveles medios mientras que en el Pos-test dicha proporción disminuyó a 60.0%. En la dimensión de Crecimiento personal hubo mejoría en el Crecimiento personal de los participantes del estudio. Así, en el Pre-test el 6.7% de participantes poseía niveles altos de Crecimiento personal mientras que en el Pos-test dicha proporción aumentó a 13.3%. Asimismo, en el Pre-test el 60% de los participantes poseía niveles moderados mientras que en el Pos-test dicha proporción aumentó a 73.3%. En el Pre-test se tuvo 33.3% de participantes con niveles bajos mientras que en Pos-test dicho porcentaje disminuyó a 13.3%. En el caso de la Dimensión de dominio de entorno tanto en el Pre-test como en el post test presenta niveles altos de bienestar psicológico en un 80% y medios en un 20%.
- Hubo mejoría en los niveles de la dimensión Propósito en la vida, así en el Pre-test, la mayoría de participantes presentaba niveles bajos de Propósito de vida, 80%, mientras que el 20% poseía niveles medios. En el Pos-test, la situación anterior cambió; el 20% de participantes poseía altos niveles de Propósito en la vida, el 66.7% niveles medios y el 13.3% niveles bajos. En caso de Autoaceptación los niveles altos mejoraron del 0.0% en el pre-test al 6.7% en los post test. En relación a la dimensión de relaciones positivas hubo mejoría en los niveles, así en el Pre-test la mayoría de participantes, 53.3%, poseía bajos niveles de Relaciones positivas y el 46.7%, niveles medios. En cambio, en el Pos-test, el 13.3%

de los participantes del estudio poseían altos niveles de Relaciones positivas, el 73.3% niveles medios y 13.3% niveles bajos.

- Según diversos aspectos demográficos la muestra de la presente investigación estuvo distribuido de la siguiente manera: en cuanto al sexo se observó mayor proporción de varones (66.7%) que mujeres (33.3%) por otro lado, respecto de los grupos etarios, la proporción de participantes que tenía entre 76 y 87 años (73.3%) fue mayor que el grupo con edades comprendidas entre 65 y 75 años (26.7%) finalmente, en relación al grado de instrucción, el grupo de mayor prevalencia fue el que contaba con secundaria completa (53.3%) seguido del grupo que poseía Primaria incompleta (26.7%) y por último el grupo que tenía Secundaria incompleta (20.0%).
- Llegar a crecimiento personal es un proceso continuo, paulatino y constante del ser humano, pese a ellos los Residentes demostraron interés por seguir participando en Programas de desarrollo personal, que le permita ir mas halla de actividades de desarrollo cognitivo y social.
- El 87% de los Residentes con secundaria completa de sexo masculino presentaban niveles altos de bienestar psicológico encontrados en su mayoría en grupo etáreo ario de 76 a 87 años de edad.

## **Reconocimientos**

Quiero agradecer la realización de la presente investigación, expresando mis más sinceros agradecimientos a quienes hicieron posible la realización de la misma.

A la Dra. Roció Cutipe Cárdenas, directora del Centro Residencial Ignacia Vda. de Canevaro en donde realicé la presente investigación por haberme brindado el permiso y las facilidades para la misma. Además de los psicólogos miembros del Departamento de Psicología que me orientaron permitieron familiarizarme con los residentes del centro y por supuesto a los residentes del centro que me permitieron compartir sus experiencias enriqueciendo mi vida y permitiéndome conocer más acerca de su realidad.

Quiero hacer un agradecimiento especial al Dr. Nicolás Medina Curí, mi asesor de tesis doctoral en psicología, por sus orientaciones y sugerencias que han sido de invaluable ayuda para poder realizar la presente investigación.

A mis compañeros de la Maestría de Fonoaudiología 2012 del Centro de Audición lenguaje y aprendizaje, así como de mis compañeras de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, quienes colaboraron con la revisión de la Escala de Bienestar psicológico de Díaz.

## REFERENCIAS

- Bernad, A. (2008). *El Bienestar Psicológico de las Personas Mayores*. Huelva, España: Editorial Hérgue.
- Caviedes, E (2015) *Relación entre el sentimiento de soledad y el bienestar psicológico en adultos mayores del Hospital Nivel I Carlos Alcántara Butterfield* (Tesis Pregrado) Universidad Alas Peruanas, Lima Perú: Recuperado de [repositorio.uap.edu.pe/handle/vap/400](http://repositorio.uap.edu.pe/handle/vap/400)
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Picothema*, 18, (3). Pp. 572-577.
- García, C. (2010) *Pruebas de Bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿Que estadístico utiliza r?*. Recuperado WWW.REDALYC.ORG/PDF6471
- Hernández, R., Fernández y Baptista (2010) *Metodología de la investigación* 5ta edición: Recuperado de [www.freelibros.com](http://www.freelibros.com)
- Grajales, A. (2011). *Orientación Grupal para el Bienestar del Adulto Mayor*. (Tesis de Post-Grado). Tesis para optar el título de Magister en orientación Educativa. Universidad de Yucatán, México. Recuperado de: <https://universidadesdemexico.mx/maestria>.
- Palma, O; (2016) *Factores sociodemográficos y de participación social relacionadas con el bienestar psicológico en adultos mayores en la región de Magallanes*. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci-arttext&pl=98872016001000008>
- Segovia, S. (2017). *Mindfulness un Camino de Desarrollo Emocional*. España: Editorial Desclée de Brouner, S.A.
- Van Dierendonck, D. (2004) The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644.
- Vivaldi, F.; Barra, E (2012) *Terapia Psicológica*. Recuperado de Scielo artículos versión on line, *Terapia psicológica* ISSN 0718-4808. Ter.psicol.vol.30no2 santiago.Julio2012. <http://dx.doi.org/10.4067/50718-4808.201200020002>