

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO  
EN EL ADULTO MAYOR SALVADOREÑO ENTRE 65 Y 82 AÑOS

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR A LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

CORNEJO MERINO, WENDY YESENIA	CM04087
MÓNICO PINEDA, MÓNICA ADRIANA CONCEPCIÓN	MP06015
RAMOS NÚÑEZ, ESTÍVALIS DAFNÉ	RN06002

ASESORA DEL PROYECTO:

LICDA. MARIELA VELASCO

COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO:

LIC. EVARISTO MORALES

SAN SALVADOR, CIUDAD UNIVERSITARIA, AGOSTO DE 2011

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se encuentra guiado por el tesoro invaluable que es la experiencia única de la vida de cada ser humano que tiene la dicha de vivirla en plenitud. Sin embargo, suelen surgir preguntas al comparar inevitablemente la vida entre los seres humanos: ¿Será que todos los seres humanos, llegan a la plenitud de vida? ¿Será que todos se autorealizan? ¿Será que todas las personas pueden dar una vista atrás y sentirse bien con todo lo ocurrido en su paso por el mundo? Es precisamente este tipo de preguntas las que han guiado el proceso de investigación del presente trabajo, en el cual se buscaron diferentes instituciones que pudieran brindar apoyo para la exploración de ciertas características requeridas de la población en estudio.

Una vez observado y analizado dichas características, se les planteo a diversas personas el carácter de la investigación y se les invito a participar de manera voluntaria en la misma. Dicha población eran personas adulto mayores con edades comprendidas entre los 65 y 82 años que había experimentado un desarrollo pleno y satisfactorio de su vida.

Con la investigación se busca romper con ideas concebidas en la actualidad en donde la vejez es una etapa temida por alcanzar, ya sea por el declive natural que se da en esta o por los esquemas arraigados existentes sobre la misma.

En estas páginas, el lector podrá encontrar en la vejez una etapa de reflexión y de enriquecimiento de la vida a través de la percepción del bienestar psicológico de las personas colaboradoras en este documento.

## INDICE DE CONTENIDO

Resumen	1
Introducción	3
I. Planteamiento del problema	5
1. Descripción del problema	6
3. Objetivos de la investigación	8
4. Justificación	9
II. Marco Teórico y Conceptual	11
1. Antecedentes	12
2. La Vejez	13
3. Actitud ante la vejez	22
4. Calidad de vida y bienestar en el adulto mayor	25
5. Teorías de motivación y desarrollo	32
6. Conceptualización de categorías	40
III. Metodología	44
a) Tipo de estudio, Diseño y Muestra de la investigación	45
b) Selección de sujetos	47
c) Intervención	56
c) Instrumentos de apoyo	58
d) Procedimiento	59
IV. Análisis y presentación de resultados	60
1. Operacionalización de variables	62
1.1 Variables negativas y su influencia	66
1.2 Aporte de experiencia negativas y positivas	67
2. Procesamiento y Análisis de Información	69
3. Aspectos éticos	74
4. Consideraciones prácticas	75
V. Conclusiones y Recomendaciones	76
Referencias Bibliográficas	81
Anexos	

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación describe las experiencias que representan significados vitales para los adultos mayores salvadoreños, los cuales, a lo largo del tiempo, determinan el concepto de la vida que cada uno construye y del que se apropia.

El estudio de los esquemas mentales que han envuelto a la vejez por mucho tiempo, es de gran importancia en el presente, ya que la sociedad actual abre nuevas oportunidades para todas las etapas de la vida del ser humano y existen nuevas políticas de inclusión que benefician a los estratos de la población más olvidados y marginados hasta el momento.

A continuación se presenta un apoyo teórico acerca de la vejez y los prejuicios que la acompañan, sus características, mitos, descripciones, nuevos conceptos y cambios sociales que la incluyen y un breve análisis de lo que esta investigación tiene por objeto conocer: El bienestar psicológico y la satisfacción personal. Así también se brindan los procedimientos metodológicos que hacen posible la investigación cualitativa.

El bienestar y la satisfacción personal es el propósito de todo ser humano y se encuentra ligado a todas las áreas y etapas de la vida, es por eso, que se hace un recorrido por el significado de bienestar psicológico y lo que implica satisfacción para las personas, siendo acumulada tanto en necesidades humanas como en particularidades de eventos y etapas que brindan al individuo seguridad, estima y autonomía por la vida que pueden describir como propia y no de manera generalizada, ya que cada persona da significados diferentes a sus vidas y se apropia de ella para juzgarla al final del trayecto.

Esta investigación tiene como propósito principal hacer conciencia sobre la población salvadoreña, acerca de la vejez y la discriminación que muchas veces estas personas reciben por su condición, la exclusión que hace la sociedad a ellos por su edad y de esta manera exponer el significado que tiene para el adulto mayor la vida desde el su perspectiva y develar una realidad que no se desea aceptar: que todos llegaremos a esa edad y que lo importante es saber afrontar los cambios de una forma positiva y conocer

que aspectos vitales influyen en la tan ansiada satisfacción personal, para planificar la vejez con alegría y entusiasmo.

Con esto se desea arrojar datos y significados acerca de la los adultos mayores, desde una perspectiva humana y no estadística, con el fin de promover la inclusión de estos en la sociedad, el trato cálido hacia estas personas y las concepciones reales acerca de la vejez, para educar a la población en la eliminación de prejuicios que al final no solo perjudican a los ancianos actuales sino a la población que en un futuro también lo será.

---

# **CAPITULO I**



# **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

---

## 1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

### *¿Cuáles son las experiencias que determinan el bienestar psicológico en la vejez?*

La vejez es una etapa normal en la vida del ser humano y actualmente se encuentra estigmatizada por la sociedad, debido a esquemas mentales que la consideran como un deterioro característico de un inminente final. Esto se ve reflejado en la sociedad salvadoreña, a través de la invisibilización de los adultos mayores, el abandono y la incompreensión de estos, razón por la cual existe una problemática generada por estos esquemas mentales: el deterioro psicológico y la depresión derivada de la resignación, resignación que es fruto de una actitud negativa y fatalista ante la vejez. Existen muchos asilos y hogares de ancianos que sufren no solo el abandono, sino también la falta de estima y valor propio a consecuencia de la vejez y sus prejuicios, son numerosos los casos de discriminación a los adultos mayores, no solo por parte de personas ajenas a sus vidas, sino también de sus propios familiares.

Estos esquemas mentales discriminatorios son notorios en el intenso bombardeo propagandístico acerca de la belleza y juventud eterna, la felicidad a través del retraso e impedimento de la vejez y sus temibles efectos, los cuales estereotipan a la población senil como un problema y estigmatizan a la población adulta y joven a evitar esta triste etapa y huir de ella.

Actualmente la Organización de las Naciones Unidas se ha interesado por el tema de la vejez, enfocado principalmente a la integración productiva del adulto mayor en la sociedad, tanto de manera económica como social. En sus investigaciones han revelado muchos aspectos de esta problemática de inclusión, entre los más interesantes, se encuentra el acercamiento al perfil del adulto mayor en Latinoamérica, el cual se encuentra sumergido en un esquema prejuiciado acerca de la vejez, el cual describe como *“la persistencia de imágenes y códigos socioculturales que tienden a presentar a la vejez como un universo limitado en términos de sus capacidades y potencialidades, además de otros estereotipos culturales negativos que complican la posibilidad de construir un horizonte de desarrollo y de mayores expectativas en las personas mayores de la región”* (Viveros Maradiaga, Alberto (2001). Envejecimiento y vejez en América Latina y el Caribe: Políticas Públicas y las acciones de la sociedad. 14-15.)

Esta es la vejez vista desde la sociedad actual, un panorama evitado por muchos y temido por otros, que ha sido ignorado como una problemática real, no solo de falta de humanismo en nuestras relaciones con las personas mayores, sino también de un bloqueo de oportunidades hacia el desarrollo de la población adulta mayor y su potencial para aportar a una sociedad activa y viviente.

Muchas son las problemáticas que se derivan de este cuadro social, es muy común observarlo en el deterioro que presentan muchas personas mayores al encontrarse sin mayores propósitos ni actividades que realizar en su vejez, son muchos los ancianos que adquieren dificultades con sus procesos psíquicos debido a la falta de actividad intelectual. Así también la falta de actividades físicas daña con mayor rapidez las funciones normales del cuerpo y si se acompaña de depresión, es causante de un acelerado deterioro que lleva a enfermedades mentales y físicas irreversibles, trastornos crónicos de salud y finalmente la muerte en un estado de inactividad deprimente.

Muchas personas en su actual juventud piensan en la vejez como el final trágico de sus vidas, lo cual apunta a ancianos deprimidos en el futuro, ancianos con dificultades mentales y físicas, ancianos inactivos que se sentarán a esperar su muerte, muchos otros no conocen los beneficios de la vejez y de la preparación para esta etapa de la vida, se ha estado ignorando por mucho tiempo, la voz de los adultos mayores, en la cual se encuentra la respuesta a nuestras interrogantes sobre la vejez y dentro de esas respuestas podemos observar la clave de una vida satisfactoria versus una vida terminada sin haber llegado al verdadero fin.

### **1.1 Preguntas de investigación**

- ✓ ¿Qué experiencias de la vida influyen en una vejez satisfactoria?
- ✓ ¿Cuáles son los factores psicosociales inherentes a la sensación de bienestar del adulto mayor?
- ✓ ¿Cuáles son las actividades que brindan satisfacción en la vejez?
- ✓ ¿Que es lo que genera que se afronte el envejecimiento de manera positiva y productiva?
- ✓ ¿Cuál es la concepción que poseen los adultos mayores acerca de la vejez?



## 2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### General

- Ψ Conocer las experiencias que determinan el bienestar psicológico en el adulto mayor salvadoreño

### Específicos

- Determinar los factores psicosociales de vida que inciden en la sensación de bienestar del adulto mayor salvadoreño.
- Conocer las actividades que brindan satisfacción personal en la vejez
- Encontrar la relación entre la sensación de bienestar psicológico y la calidad de vida de los adultos mayores.

### 3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Desde que el ser humano nace, cada día que pasa, de alguna manera, inicia su proceso natural de crecimiento y maduración, en tanto, llegará un momento en que la curva comenzará a inclinarse hacia abajo y pasará a un estadio de declinación y desgaste natural, que no solamente dejará sus huellas en lo físico, sino también en lo psíquico; esta situación variará de acuerdo a las experiencias de vida y particularidades individuales de cada ser humano. La vejez es la última etapa de la vida de los seres vivos, también comparada con el otoño, ya que es en esta etapa en la que se valoran los logros y desaciertos tenidos a lo largo de la vida.

En la vejez la sensación de bienestar personal juega un papel importante en la vida del adulto mayor. Según la Real Academia de la Lengua Española, el concepto de bienestar se desglosa en bien - estar y lo define como: “vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad” o “Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”. Sin embargo, estas definiciones aunque se acercan al concepto, no abarcan todo el significado del bienestar. Debido a las diversas definiciones que podría tener el concepto en la presente investigación, definiremos bienestar como: “la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Se sostiene que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales, personales y de la forma como los individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella” Para conocer un poco más sobre el bienestar psicológico de los adultos mayores, se exploraran seis dimensiones: auto aceptación; relaciones positivas con otras personas; autonomía; dominio del entorno; propósito en la vida; y crecimiento personal (Según Carol Ryff1989).

El ser humano le teme a la vejez, debido a que esta etapa es sinónimo de deterioro, sin embargo es la sociedad misma la que califica esquemas mentales de este tipo en la cultura de la población. Este planteamiento nos muestra un amplio campo de investigación para contestarnos preguntas acerca de la realidad de las personas mayores, ya que nadie aprende a envejecer, sino, aprende a actuar como los viejos tradicionales

que se resignan a la pasividad o se deja llevar por la tristeza de la llegada de un final inactivo disfuncional.

La Psicología como ciencia, tiene la tarea de mostrar nuevos conceptos acerca del envejecimiento, ya que se encarga del estudio del ser humano en cada una de las etapas de su vida y vela por la salud mental en cada una de ellas. En tanto la Biomédica intenta actualmente, impedir y retrasar la vejez para aliviar el temor a ella, la Psicología debe abordar y enfrentar el envejecimiento como una evolución que forma parte de la vida humana, no una enfermedad ni una tragedia, sino como una oportunidad para encontrar la satisfacción personal en nuevas experiencias.

Es por ello que se hace necesaria una investigación que aborde la vejez desde el área humana, que retome cada punto sensible del adulto mayor, cada experiencia significativa que responda a niveles de satisfacción o insatisfacción con la vida y que de esta manera se logren responder las preguntas acerca de los prejuicios que acompañan a la senectud, con el objetivo de brindar planteamientos contextualizados que visualicen a la población en un estado de bienestar al llegar a la edad senil y que aporten propuestas que beneficien a la población, para romper esquemas mentales basados en el temor y planteen actividades que aseguren una vejez sana y satisfactoria a los adultos mayores del mañana.

Así también, es de gran impacto social esta temática, ya que arroja algunas propuestas para ser implementadas en el sistema de salud y así mejorar la atención especializada en el adulto mayor y humanizar el trato a esta población. Brindar sugerencias para la creación de programas especializados en salud mental enfocados a la vejez y así evolucionar a una atención íntegra, no solo basada en la disminución de molestias físicas y en el entretenimiento, sino que en la atención psicológica y la inclusión.

He ahí la razón de esta investigación, con la cual se brinda a la sociedad un panorama distinto de la vejez que culturalmente percibimos, mostrando aspectos de la vida humana que producen cambios que generan satisfacción y contribuyen a una senilidad agradable y deseable, revelando así, algunos factores psicosociales que se relacionan con la calidad de vida y el bienestar.

---

# **CAPITULO II**



# **MARCO TEORICO Y CONCEPTUAL**

---

## 1. ANTECEDENTES

Al hablar sobre la adultez tardía, es importante conocer como este grupo se ha venido desarrollando a través de la historia y cuáles han sido las diferentes facetas y funciones que han jugado los adultos mayores en el devenir histórico.

Uno de los textos más antiguos conocido sobre el tema de la vejez, es un escrito sobre un anciano autoanalizándose el cual data del año 2450 antes de J.C. y se trata de un escriba egipcio que plasma las dificultades que presentaba en su senectud; El texto dice: "¡Qué penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día; su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos; su fuerza declina, su corazón ya no descansa; su boca se vuelve silenciosa y no habla. Sus facultades intelectuales disminuyen y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos los huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaba no hace mucho con placer, sólo las realiza con dificultad, y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre".<sup>1</sup>

Esto nos hace ver que las personas mayores siempre han sido semejantes desde épocas lejanas, sin embargo, lo que ha venido cambiando son las circunstancias (sociales y culturales) y las consideraciones para con ellos. De esto parte el interés en el análisis histórico para entender un poco la situación del adulto mayor en nuestra sociedad actual.

### **El período de gloria para los ancianos: las culturas primitivas**

Los ancianos prehistóricos no dejaron por supuesto, registro de sus actividades o pensamientos. Sin embargo, se sabe que su longevidad era motivo de orgullo para su grupo ya que los ancianos eran los depositarios del saber y de la memoria que los contactaba con los antepasados. Hay registros que dictan que a los ancianos se les consideraba verdaderos intermediarios entre el presente y el más allá por lo que no es de extrañar que, en las diferentes culturas antiguas, los brujos y chamanes fuesen hombres mayores que ejercían también labores de sanación, de jueces y de educadores.

---

<sup>1</sup> Minois G. *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*. Madrid: Nevea; 1987.

En las sociedades antiguas, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses, por tanto, la longevidad equivalía a una recompensa divina dispensada a los justos.

En otras palabras la vejez representaba la sabiduría, el archivo histórico de la comunidad.

### **Los viejos en el mundo griego**

Como es bien conocido en la historia, Grecia jugo un vínculo entre diferentes civilizaciones y marco la pauta para una nueva concepción del mundo. En el mundo griego, los ancianos eran también vistos como depositarios de sabiduría y se les honraba por ello.

En la cultura hebrea, los ancianos ocuparon un lugar privilegiado ya que cumplían una función importante en la conducción del pueblo<sup>2</sup>, eran por tanto, investidos de una misión sagrada, portadores de un espíritu divino.

Durante el siglo IV fue una época difícil para los débiles y los ancianos ya que el Imperio estaba siendo martirizado por guerras civiles, los bárbaros, y las personas atormentadas por emperadores endurecidos. Esto hizo que en la época hubiera muchos contrastes culturales por lo que el respeto hacia los anciano venia en degradación.<sup>3</sup>

Después, durante el siglo XV las gentes se fueron entusiasmando con el descubrimiento de las bellezas escondidas del mundo lo que genero un naciente espíritu por todo lo bello y lo perfecto; Lo que provoco un rechazo sin disimulo hacia la vejez, así como también a todo aquello que representara fealdad, decrepitud y decadencia. Por esto, estos tiempos fueron quizás los más agresivos contra los ancianos.

Con el surgimiento del pensamiento liberal y sus consecuencias políticas revolucionarias, se derivó una formación de repúblicas, que no solo significó un cambio de poder, sino la aparición de un contingente nuevo de ciudadanos y con ello nuevas perspectivas de “roles sociales”.

---

<sup>2</sup> Libro del Éxodo 3,16. Santa Biblia

<sup>3</sup>“El viejo en la historia” Dr. Carlos Trejo Maturana.

En esta época también se dejó de lado el valor laboral de los adultos mayores con la implementación de la “jubilación” (Palabra tomada del latín "jubilate" que significaba "lanzar gritos de júbilo")<sup>4</sup> y con esto se dejó entre ver que si una persona anciana ya no era un productor, al menos se le pudiera mantener a un nivel de consumidor.

Es así como se puede observar como el valor sociocultural de los adultos mayores ha venido en declive a lo largo de la historia y no solo de la universal sino de la nuestro país también en donde hasta hace pocos años se les ha vuelto a prestar la debida atención a dicho grupo.

---

<sup>4</sup> Coramina J. Breve diccionario etimológico de la lengua castellana. Madrid. Ed. Gredos. 1980. P.347.

## 2. LA VEJEZ

### *Envejecimiento*<sup>5</sup>

“El envejecimiento es un proceso deletéreo, progresivo, intrínseco y universal que con el tiempo ocurre en todo ser vivo a consecuencia de la interacción de la genética del individuo y su medio ambiente”. (Eduardo González Jiménez, Revista Trimestral Bases moleculares del envejecimiento, ‘Elementos’ No. 37, Vol. 7, Febrero-Abril 2000). Este periodo se encuentra marcado por cambios en el funcionamiento físico, estos cambios son consecuencia del pasar del tiempo en el organismo vivo. Existen numerosas teorías acerca del envejecimiento, sin embargo se conocen dos enfoques básicos:

- ***Envejecimiento programado***: Sostiene que en cada especie, el cuerpo envejece según un patrón de desarrollo normal incorporado en cada organismo, el cual está sujeto solo a modificaciones menores. Se basa en que puesto que cada especie tiene su propia expectativa de vida y su propio patrón de senectud, este patrón debe ser predeterminado y congénito.
- ***La vejez como desgaste***: Sostiene que el cuerpo envejece a causa del uso continuo y que el deterioro es el resultado de “insultos” acumulados. Se compara al cuerpo humano con máquinas, cuyas partes eventualmente se descomponen. Está comprobado que muchas células, a medida que envejecen son menos capaces de repararse o reemplazar los componentes dañados.

A pesar de estas teorías y muchas más que explican científicamente como el cuerpo va envejeciendo, la vejez es un proceso complejo que está influenciado por muchos factores como la herencia, ambiente, salud, etc. Y muchas personas a pesar de que envejecen, no lo hacen de igual manera que otras, es por esta razón, que el en esta etapa como en las demás de la vida, cada persona es una individualidad y está influenciada por muchos factores personales, en la vejez, la individualidad se vuelve más pronunciada y determina aspectos en la vida de cada individuo.

---

<sup>5</sup> Papalia, Diane, “DESARROLLO HUMANO” 6ª. Edición, Editorial Mc Graw Hill



## 2.1 Cambios Físicos en la vejez

Algunos Cambios Físicos Característicos de la vejez son:

- *Problemas visuales*: disminución de la capacidad visual en general, dificultad para percibir colores, profundidad, leer, conducir, visión nocturna y contraste visual. Sólo en los peores casos ocurre la ceguera, por desórdenes en la retina y glaucoma.
- *Problemas de audición*: Deficiencias auditivas, dificultad para percibir los sonidos de alta frecuencia y pérdida de la audición.
- *Disminución de gusto y olfato*: Disminución de las papilas gustativas y atrofia del bulbo olfatorio, dando como resultado la pérdida del sentido del olfato y el gusto o su disminución.
- *Disminución de fortaleza*: coordinación y tiempo de reacción: Mayor lentitud para la movilización y reacción, limitantes en actividades de resistencia o capacidad para llevar cargas pesadas. Procesamiento de la información lento y coordinación sensorio motora menos eficiente
- *Trastornos del sueño*: el sueño se vuelve más ligero, se sueña menos y se tienen menos períodos de sueño profundo.
- *Condiciones médicas frecuentes*: condiciones crónicas de salud debido al cambio en los sistemas corporales, como la susceptibilidad del corazón, la composición química de los huesos, causando algunas enfermedades como artritis, hipertensión, enfermedades cardíacas, deterioro ortopédico o diabetes.

A pesar de todas las características de deterioro, los adultos mayores no se encuentran desadaptados a la sociedad a causa de estos cambios e incluso no son característicos de todas las personas, ya que las diferencias individuales juegan el papel más importante. Está comprobado que las personas que hacen ejercicio mejoran su salud y disminuyen las probabilidades de adquirir enfermedades o padecimientos, incluso el vivir por más tiempo. El ejercicio regular en la edad adulta parece proteger contra la hipertensión, las enfermedades cardíacas y la osteoporosis. También parece ayudar a mantener la velocidad, el vigor y la fortaleza y funciones básicas como la respiración y circulación.

La probabilidad de que una persona sea razonablemente saludable y se adapte a la edad adulta tardía depende en general de su estilo de vida. La mayoría de personas de más de 65 años de edad no tienen que limitar ninguna actividad importante por razones de salud. Solo a partir de los 85 años, más de la mitad de la población reporta limitaciones y la mayoría no necesita ayuda para realizar sus actividades cotidianas. El estereotipo de la persona inútil, vieja y enferma no tiene base en la realidad, ni aún para los muy viejos, lo cual comprueba que aún en la tercera edad hay desafíos que vencer, cosas que aprender y actividades que realizar para seguir desarrollándose, la única limitante se encuentra en los prejuicios y esquemas mentales de la población.

## **2.2 Desarrollo Intelectual en el Envejecimiento**

Debido a que la vejez es la etapa de la vida en la cual se espera el declive de las capacidades en general se considera que es en esta etapa en la que se da la pérdida del funcionamiento intelectual, sin embargo pese a que algunas capacidades efectivamente se ven disminuidas existe evidencia que nos dice que “las personas de edad avanzada que permanecen intelectualmente activas mantienen sus capacidades e incluso aumentan de algún modo su capacidad mental” (Diane Papalia, Desarrollo Humano, Pág. 561)

### ***Dos tipos de inteligencia***

Existe controversia ante este tema ya que algunos psicólogos argumentan que “la disminución intelectual es ante todo un mito” en cambio otros consideran este un enfoque muy superficial, para valorar estos puntos de vista es necesario conocer dos enfoques de inteligencia.

- ↻ La *inteligencia fluida*: entendida como aquellas capacidades para resolver nuevos problemas.
- ↻ La *inteligencia cristalizada*: esta depende del aprendizaje de la persona y de las experiencias de la vida.

En la etapa de la vejez la inteligencia que más sobresale es la cristalizada ya que esta tiende a mantenerse o aumentar. Acentuando el surgimiento de nuevas capacidades como la sabiduría. En cuanto a la inteligencia fluida esta se puede mejorar a través del entrenamiento y estimulación.

Es de importancia destacar que en cuanto a la inteligencia hay que tomar en cuenta las diferencias individuales, las experiencias de vida de los adultos mayores y el medio social en el que se desenvuelven, ya que las oportunidades de comunicación, socialización y estimulación del medio inciden directamente en el mantenimiento de las capacidades mentales de una persona sobretodo en la edad adulta.

### ***Mecánica y pragmática de la inteligencia***

Carlos Williams poeta que escribe sus libros de poesía a los 60 años de edad expresa “La vejez añade tanto como quita”

Modelo de proceso dual propuesto por Paul Batres en 1993 estudia el funcionamiento intelectual en la edad adulta tardía. Este modelo propone dos dimensiones de inteligencia:

La primera es la mecánica de la inteligencia referida al procesamiento de la información y resolución de problemas, esta es parecida a la inteligencia fluida.

La segunda es la pragmática de la inteligencia: incluye áreas de crecimiento potencial, como el pensamiento práctico, la aplicación de conocimientos y las habilidades acumuladas, pericia especializada y sabiduría. Más amplia que la inteligencia cristalizada.

Por lo tanto los adultos mayores tienen la probabilidad de mejorar en el uso pragmático de la información y la pericia que han adquirido de su educación, trabajo y experiencia de vida. En este sentido se da la optimización selectiva con compensación es decir que las personas de edad avanzada pueden usar sus capacidades especiales para compensar sus pérdidas en otras áreas.

### ***Tres sistemas de memoria***

Las fallas en la memoria son consideradas como signos de envejecimiento. Con respecto a la memoria el funcionamiento de las personas de edad avanzada varía mucho por ejemplo el hombre que siempre recordaba sus actividades diarias ahora tiene la necesidad de anotarlas en la agenda.

La memoria involucra tres sistemas distintos de almacenamiento las cuales son:

- a) *Memoria sensorial*: está fuera de control de la conciencia y se da de una manera automática. Proviene de los sentidos, como la vista y el oído, y prolongan la duración de la estimulación.
  
- b) *Memoria a corto plazo u operativa*: esta memoria nos permite recordar entre 7-9 elementos durante 10-15 segundos. De esta serie de elementos siempre recordamos mejor el primero y el último.
  
- c) *Memoria a largo plazo*: Es donde almacenamos los recuerdos vividos, el conocimiento, las imágenes, los conceptos, estrategias de actuación, etc. Es la que consideramos como memoria en general.

En los adultos mayores el tipo de memoria más afectada es la memoria a largo plazo para los sucesos recientes, ya que suelen recordar muy bien acontecimientos que se dieron hace muchos años y no recordar detalles de lo que sucedió el día anterior o lo que tienen que hacer hoy, esto se puede reducir utilizando estrategias como lo son las nemotécnicas, las cuales según la Real Academia de la Lengua Española son: Procedimiento de asociación mental para facilitar el recuerdo de algo.

Los factores contextuales pueden explicar las diferencias individuales en la memoria como la inteligencia el funcionamiento de la memoria en individuos de mayor edad varía mucho, las personas que tuvieron más oportunidades de desarrollo intelectual pueden mostrar poca o ninguna disminución de esta facultad a diferencia de las que no la tuvieron.

### 2.3 Cambios Sociales en la vejez

El proceso de envejecimiento trae consigo una serie de cambios, separaciones y pérdidas que reestructuran la vida del adulto mayor (Florenzano, 1993). Frente a esta situación, la personas se ven en la necesidad de adaptarse, pudiendo bien desvincularse o asumir otro tipo de roles y actividades. Estas formas de adaptación son desarrolladas por dos teorías que intentan explicar la manera en que el adulto mayor se adapta a su nueva realidad.

La primera postura es la llamada “*teoría de la desvinculación*”, la cual señala que a medida que el individuo va envejeciendo, voluntariamente se va desligando de todo aquello que suponga actividad y participación social, replegándose sobre sí mismo (Cumming y Henry, 1961). Una de las premisas básicas de esta postura es que este proceso es algo natural y deseable, ya que con el deterioro de las capacidades físicas y mentales, los adultos mayores encuentran cada vez más difícil el poder participar de distintas actividades, así como de los compromisos sociales o emocionales.

Frente a esta teoría, surge una nueva perspectiva denominada “*teoría de la actividad*” Esta plantea que si bien la vejez está marcada por el paulatino apartamiento social y psicológico, los adultos mayores pueden y deben mantenerse activos en el mundo, siendo esto una de las principales necesidades para lograr un ajuste satisfactorio. Lemon, Benston y Peterson (1972)

Ahora bien, más allá del tipo de afrontamiento que se desarrolle, resulta importante dar cuenta de los cambios y pérdidas que ocurren durante la última etapa de vida.

En primer lugar, uno de los cambios más significativos durante esta etapa lo constituye la jubilación. Resulta importante resaltar que si bien esta parece traer ciertos problemas adaptativos, autores como Bossé, Aldwin, Levenson y Workman- Daniels (1991) señalan que la jubilación puede convertirse en una experiencia positiva bajo cuatro circunstancias:

- ✓ Retiro planificado
- ✓ Cuando es voluntario
- ✓ El trabajo no es lo único importante en la vida del individuo
- ✓ Cuando los ingresos económicos son adecuados.

En segundo lugar se da la pérdida de las amistades y por la pérdida del cónyuge, las cuales generan fuertes sensaciones de tristeza. Entre ambas, la viudez es la separación

más difícil y la adaptación a ella es uno de los desafíos más complicados dentro de esta etapa de vida (Florenzano, 1993). Se ha planteado que la viudez suele traer mayores problemas para el hombre que para la mujer debido a la cantidad de ajustes que éste debe realizar para su nueva vida. Además, dado que el hombre presenta un menor interés en la participación social y tiene menor capacidad para establecer nuevos contactos en sus redes sociales, será probable que pueda sentirse más solitario (Vega, 1995).

En tercer lugar, un último cambio importante dentro de la esfera social se refiere a las variaciones en los roles que cumple el adulto mayor dentro de la familia.

En este sentido, Vega (1995) plantea que durante la etapa del envejecimiento, los adultos mayores suelen tener relaciones más cercanas con sus hermanos, siendo las mujeres las que tienen un contacto más frecuente. Según Vega, "...en algunos casos los hermanos pueden asumir el rol de confidentes y establecer una relación próxima" (p. 309), convirtiéndose en un gran apoyo emocional. Según Stassen Berger (2001), este apoyo también puede ser brindado por los amigos, en quienes el adulto mayor encuentra una fuente de alegría y soporte.

El soporte social resulta beneficioso para el bienestar y para la salud física y mental de los individuos. En el caso de los adultos mayores, se ha indicado que aquellos individuos que tienen pocos contactos sociales presentan mayores riesgos de mortandad que aquellos que se encuentran integrados en una red social, a partir de la cual reciben un mayor soporte (Siebert, Mutran & Reitzes, 1999).

### 3. ACTITUD ANTE LA VEJEZ<sup>6</sup>

La cultura occidental considera la vejez como un hecho negativo, esto es causante de la discriminación a las personas de edad avanzada. La palabra viejo significa debilidad, inhabilidad y estrechez mental. Según un análisis de cuarenta y tres estudios (Kite y Johnson 1988), las personas de edad avanzada son juzgadas más negativamente que las más jóvenes de todas las características estudiadas. Existe en todo medio de comunicación un estereotipo negativo de las personas en edad avanzada, características que provocan rechazo en la población y limitan las oportunidades de inclusión de las personas mayores.

La vejez es un trecho normal de la vida, con su naturaleza específica y sus oportunidades de desarrollo, como cualquier otra etapa. Pero con los mensajes recurrentes sobre una vejez negativa y la falta de educación para la población joven y adulta, basada en la objetividad, impiden que las personas lleguemos de manera positiva a la vejez. Está comprobado que es buen presagio para el futuro, la educación para todas las personas, es signo de desarrollo en toda sociedad y especialmente para la población adulta, la cual puede tener mayores oportunidades de salud e incluso económicas, al permanecer como entes socialmente activos incluso en la vejez.

Se piensa que la mayoría de las personas de edad avanzada están poco coordinadas, cansadas y enfermas, que pasan la mayor parte de su tiempo en cama, que viven en asilos, que no pueden recordar nada ni aprender cosas nuevas, que no tienen intereses sexuales de ningún tipo, que están aislados del mundo y de las demás personas, se clasifican como personas dependientes, que no usan su tiempo de manera productiva, que son malhumoradas y caprichosas. Estos mitos lo único que hacen es lastimar a las personas de edad avanzada, resaltar sus problemas, verlos de manera exagerada y fatalista, pero dejando de lado sus fortalezas y capacidades. Incluso los estereotipos clasificados como “positivos” sobre la vejez, la describen como una época de tranquilidad y ocio, ignorando la cantidad de oportunidades que les ofrece este tramo de sus vidas.

---

<sup>6</sup> Papalia, Diane, DESARROLLO HUMANO 6ª. Edición Editorial Mc Graw Hill

Con este tipo de pensamientos se coarta la participación del adulto mayor en la sociedad, los hace personas dependientes a causa de la sobreprotección, los hace personas abandonadas e incomprensidas. Este tipo de actitudes afectan la forma de vida de esta población y la forma en que se describen y se sienten sobre sí mismos.

### 3.1 Mitos sobre la Vejez<sup>7</sup>

Sánchez Caro (1982), Moragas (1991), Fernández Ballesteros (1992) y Pinillos (1994) son autores que han dedicado especial atención al estudio de los mitos sobre la vejez:

1. El mito del envejecimiento cronológico: ... *"El individuo se mide por el número de años que ha vivido"*... Cuando se puede demostrar que la juventud es un estilo de vida y una manera de pensar.
2. El mito de la improductividad: ... *"El jubilado no produce, no consume, no es útil, es una carga"*... Cuando no es impedimento para seguir siendo activo, útil, productivo y necesario.
3. El mito del descompromiso/desvinculación: ... *"El viejo es retirado de los intereses vitales de la vida"*... Cuando puede seguir siendo participativo, comprometido y activo.
4. El mito de la inflexibilidad: ... *"El viejo incapaz de cambiar, de adaptarse a nuevas situaciones"*... Cuando esto depende del aprendizaje, de la cultura, de la formación individual.
5. El mito de la senilidad: ... *"Pérdida de memoria, confusión, inseguridad, decrepitud"*... Cuando hoy en día está superado el Modelo Deficitario de la Vejez.
6. El mito de la serenidad: ... *"el abuelo idílicamente viviendo en una especie de paraíso terrenal"*... Cuando es más proclive a la soledad, estrés y problemas si se queda inactivo.
7. El mito del conservadurismo: ... *"Todo anciano es conservador y depositario de la tradición"*... Cuando esto es cuestión de mentalidad, diversidad, educación, cultura.

---

<sup>7</sup> Perea Quezada, Rogelia (2004), EDUCACIÓN PARA LA SALUD, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España.



8. El mito de la vejez necesariamente desgraciada: ...”*sinónimo de desgracia, dolor, enfermedad, pobreza y abandono*”... Cuando puede ser la etapa del equilibrio, plenitud, júbilo, paz, humanización.
9. El mito de la sexualidad enervada: ...“*Envejecer es el arte de renunciar*”... Cuando en realidad es la etapa en la que aumenta la ternura, la emotividad, la capacidad de amar.
10. El mito de la sobrevaloración de la juventud: ...“*Ante el avance de los jóvenes, los ancianos deben retirarse*”... Cuando en realidad deben y pueden seguir jugando un papel activo en la sociedad.

Es justo analizar y revisar los mitos que han sido desmentidos a la luz de la ciencia, y es justo apoyar la emergente conciencia social que estas personas mayores, han de estar presentes e interactuar participativamente en el conjunto del entramado cultural, por la integración social, como un reto y conquista que implica a todas las generaciones.

#### 4. CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL ADULTO MAYOR<sup>8</sup>

*El concepto de calidad de vida*, implica en su definición dimensiones objetivas y subjetivas tales como la alimentación, la vivienda, la posibilidad de estudio, la salud y sus percepciones (Carpio, Pachecho, Flores y Canales, 2000). Diversos autores han confluído en definirla en función del juicio sobre el grado en el que las personas informan haber alcanzado la felicidad y la satisfacción, siendo percibida y referida como un sentimiento de bienestar personal estrechamente relacionado con determinados indicadores biológicos, económicos, psicológicos y sociales (Diener, 1984)

En el siglo XXI envejecer es un reto que enfrentar a los cambios acelerados de la sociedad moderna, sin embargo, es una oportunidad para envejecer de una manera activa y romper así los esquemas de una vejez ociosa y deprimente.

Uno de los cambios más beneficiosos para los adultos mayores actuales, es el apoyo de paradigmas modernos en los que se considera a las personas mayores como participantes activos de la sociedad y su desarrollo. Enfoque que fortalece el concepto de “*una sociedad para todas las edades*” (Lema del Año Internacional de las Personas Mayores de las Naciones Unidas en 1999).

Uno de los pilares de este nuevo enfoque inclusivo es la Educación, una educación permanente desafiando la perspectiva tradicional sobre el aprendizaje como exclusivo de niños y jóvenes, apoyado en el informe de Jacques Delors, en el cual reclama programas que apoyen y potencialicen el aprendizaje en todas las edades y le permita a la gente entrar o salir del mercado laboral para asumir papeles de cuidadores en distintas épocas de su vida, enfoque que defiende la armonía entre las generaciones y apoya a los adultos mayores.

Se han celebrado a nivel mundial dos asambleas del envejecimiento, la primera en Viena en el año 1982 y otra en Madrid en el año 2002. En la primera asamblea se reconoce por primera vez la dimensión educativa en la vejez y la importancia del

---

<sup>8</sup> Perea Quezada, Rogelia (2004), EDUCACIÓN PARA LA SALUD, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España.

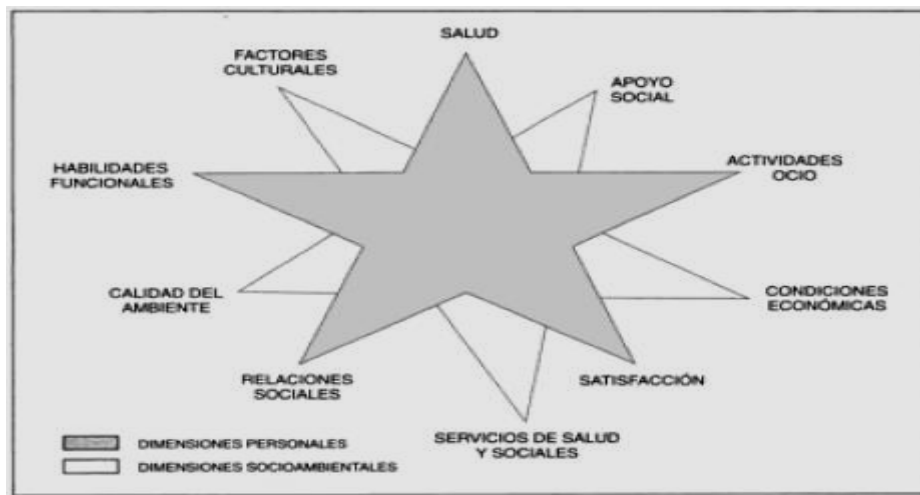
desarrollo de la educación para la salud con el objetivo de obtener una mejor calidad de vida. Como resultado se elaboró un plan internacional del Envejecimiento, el cual se basó en las distintas esferas de preocupación de las personas mayores, las cuales han servido de ejes para las políticas dirigidas a personas mayores en las últimas dos décadas (salud y nutrición, protección de los consumidores ancianos, vivienda y medio ambiente, familia, bienestar social, seguridad del ingreso y empleo y educación.)

En la segunda asamblea, celebrada en Madrid en 2002, se revisó y aprobó un plan de acción para el envejecimiento con un objetivo: Lograr durante toda la vida y en toda la sociedad el ajuste social, cultural y económico a un mundo que envejece. Este plan se basa en tres orientaciones prioritarias:

- ↻ Las personas de edad y el desarrollo
- ↻ El fomento de la salud y el bienestar en la vejez
- ↻ La creación de un entorno propicio y saludable para los adultos mayores

***El concepto de Salud*** de la OMS (“Total bienestar físico, psicológico y social del individuo”) determina que salud no solo indica ausencia de enfermedad, sino, un estado para vivir mejor, basado en condiciones e indicadores psicológicos, sociales y medio ambientales. “La vida es ontológicamente multidimensional y su calidad habrá de serlo también” señala Fernández Ballesteros (1996) en sus planteamientos sobre la calidad de vida. Estas conceptualizaciones anteriores, nos indican claramente que la calidad de vida es un concepto multidimensional y que implica tanto factores personales como factores ambientales, que se juntan en un individuo para darle plenitud y satisfacción a su vida personal y a su existencia como tal.

Fernández - Ballesteros (1992) plantean algunos factores que forman parte de la multidimensionalidad de la calidad de vida, en la figura a continuación se puede observar la imbricación que factores personales y socioambientales tienen según el autor:



### ***El Bienestar Psicológico***

Se define como la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo y sentirse satisfecho. En los adultos mayores, el estado de bienestar implica entonces la satisfacción completa con la vida misma y depende tanto de factores sociales y personales, como de la forma en que los individuos se enfrentan e interactúan con su contexto. Algunos fundamentos de la Psicología apoyan este concepto y aportan a su comprensión, específicamente se señala en el libro de Educación para la Salud de Rogelia Perea Quezada (2004) seis necesidades psicológicas que todas las personas deben tener cubiertas para funcionar de una manera adecuada y que específicamente en las personas mayores, existen más razones para estar completamente satisfechas, por ser una etapa de la vida en la que se tiene un pasado enriquecedor que ha formado lo que la persona es en su etapa de envejecimiento.

Estas necesidades deben ser atendidas en las diferentes etapas de la vida para asegurar un bienestar en la vejez:

- *Necesidad de afecto:* El afecto proporciona seguridad en los primeros años de vida y en las siguientes etapas, es clave para un desarrollo emocional adecuado, una estima correcta y un desenvolvimiento social exitoso, sin afecto el ser humano se enferma y muere.
- *Necesidad de pertenencia:* la interacción social concede valor a las relaciones interpersonales y estas brindan satisfacción a todo ser humano, ya que este, es

social por naturaleza y necesita pertenecer a un grupo social y considerarse parte activa y relevante de ello.

- *Necesidad de logro*: Todo ser humano disfruta el reconocimiento y el placer de llegar a una meta, el poseer logros ayuda a las personas a sentirse capaces y desarrolla las capacidades, lo que hace individuos útiles y satisfechos consigo mismos.
- *Necesidad de independencia*: Parte importante en la vida humana es el llegar a desarrollar la independencia para integrar convicciones personales, practicar destrezas y conocer el potencial interior, lo cual hace feliz a todo ser humano, ya que lo lleva a reconocer su individualidad y su valor.
- *Necesidad de Reconocimiento*: Está en la línea de la resonancia que lo que hacemos y somos tiene en las otras personas. Necesitamos que aquello que hacemos sea reconocido y que vaya dirigido a lo que somos como personas.
- *Necesidad de autoestima*: Sistema organizado y dinámico de creencias aprendidas, actitudes y opiniones que cada persona sustenta como verdadera sobre sí misma o sobre su existencia personal (López Franco 1990). Una autoestima adecuada hace que las personas se sientan confiadamente aptas para la vida, capaces y valiosos para desarrollar todo su potencial.

Dentro de este marco se sitúa el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico propuesto por Ryff (1989) se refiere al *“bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, de este modo tendría que ver con que la vida adquiera un significado para uno mismo, con ciertos esfuerzos de superación y conseguir metas valiosas; la tarea central de las personas en su vida es reconocer y realizar al máximo todos sus talentos. Subrayó la responsabilidad del individuo de encontrar el significado de su existencia, incluso frente a realidades ásperas o adversas”*.

#### **4.1 Envejecimiento Activo<sup>9</sup>**

El término Envejecimiento Activo fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud a finales del siglo XX, con la intención de transmitir un mensaje más completo

---

<sup>9</sup> Perea Quezada, Rogelia (2004), EDUCACIÓN PARA LA SALUD, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España.

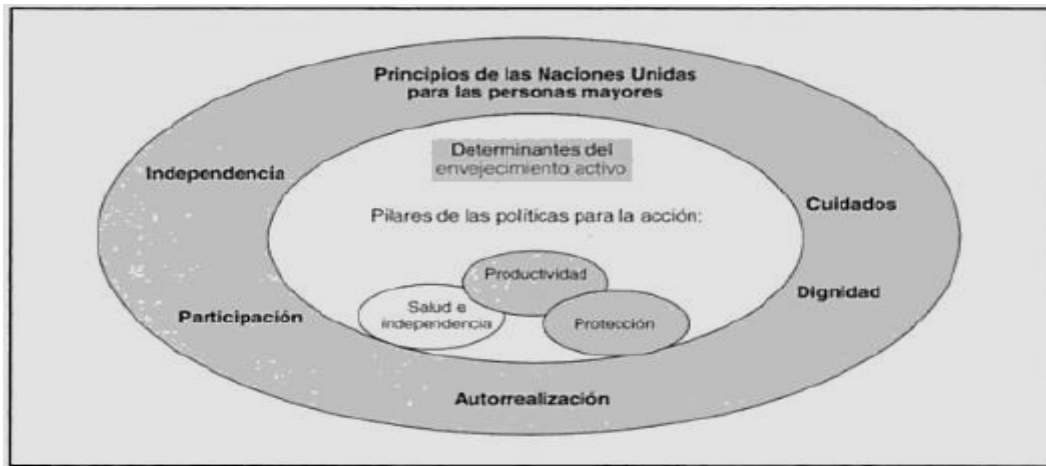
que el de envejecimiento saludable y reconocer los factores y ámbitos además de la mera atención sanitaria que afecta a cómo envejecen individuos y poblaciones.

Para lograr que el envejecimiento sea una experiencia positiva, debe ir acompañado de oportunidades de salud, participación y seguridad. La OMS utiliza el término Envejecimiento Activo para expresar el proceso por el cual podemos conseguir este objetivo. El envejecimiento Activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.

El término Activo hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales, cívicas, etc. Las personas mayores y retirados de sus trabajos pueden seguir siendo contribuidores activos de sus familias, semejantes, comunidades y naciones. El envejecimiento Activo trata de ampliar la esperanza de vida sana y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen.

En el marco del envejecimiento activo, las políticas y programas que promueven las conexiones de la salud mental y social son tan importantes como los que mejoran las condiciones de salud físicas.

El planteamiento del envejecimiento activo se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de: Independencia, participación, dignidad, asistencia y realización de los propios deseos. Este sustituye la planificación estratégica desde un planteamiento basado en las “necesidades” a otro basado en los “derechos”, cambiando así la perspectiva que asume que las personas mayores son objetos pasivos, al reconocer los derechos de los adultos mayores, reconocemos la igualdad de oportunidades y de trato en todos los aspectos de la vida a medida que envejecen. Así mismo respalda su responsabilidad para ejercer su participación en el proceso político y en otros aspectos de la vida comunitaria.



Las políticas y programas del envejecimiento activo reconocen la necesidad de fomentar y equilibrar la responsabilidad personal (en el cuidado de la propia salud), los entornos adecuados para las personas mayores y la solidaridad intergeneracional. Las personas y familias necesitan planificar la edad avanzada y prepararse para ella y llevar a cabo esfuerzos personales para adoptar prácticas de salud positivas en todas las etapas de la vida. Al mismo tiempo hacen falta entornos favorables para “hacer que las decisiones saludables sean decisiones fáciles.”

#### **4.2 Plan en acción para el Envejecimiento Activo**

Para llevar a cabo estos planes y políticas de salud integral y envejecimiento activo, se han promovido algunos servicios sociales y de salud dirigidos a los adultos mayores, como los clubes de pensionados, Centros de Atención al adulto mayor, hogares para ancianos, etc. Muchos de estos están actualmente funcionando en El Salvador, una de las labores más reconocidas es la que realizan los Centros de Atención de Día para el Adulto Mayor, coordinados por el Ministerio de Salud.

Los Centros de Día o Servicios de Atención Diurna dedicados al adulto mayor se definen como “un servicio sociosanitario y de apoyo familiar que ofrece durante el día, atención a las necesidades básicas, terapéuticas y socioculturales de las personas mayores afectadas por diferentes grados de dependencia, promoviendo su autonomía y la permanencia en su entorno habitual” (Sancho, 1994)

El objetivo general del Centro de Atención de Día es favorecer unas condiciones de vida digna entre las personas mayores dependientes y sus familiares, facilitando la continuidad en sus modos de vida y el logro de un mayor nivel de autonomía.

*Servicios que suelen ofrecer los Centros de Atención de Día:*

a) Atención Social

- ✓ Detección, acogimiento, orientación y seguimiento de casos, coordinación de planes de intervención establecidos, relaciones familiares, etc.
- ✓ Establecimiento de plan de transporte

b) Atención a la salud Psicofísica

- ✓ Rehabilitación y control psicofísico
- ✓ Actividades psicoterapéuticas
- ✓ Terapia Ocupacional
- ✓ Higiene personal
- ✓ Dietética

c) Socialización y participación

- ✓ Entrenamiento en habilidades sociales
- ✓ Relaciones personales
- ✓ Actividades de ocio y cultura
- ✓ Actividades productivas

Estos Centros Diurnos proporcionan a los adultos mayores salvadoreños, oportunidades para sentirse mejor con ellos mismos y practicar el autocuidado. La participación de las personas en el cuidado de su propia salud les ayudan a valorar de mejor manera su vida y les brindan los espacios gratificantes necesarios para seguir aprendiendo y desarrollándose, siendo así, entes activos en la sociedad y por lo tanto personas satisfechas con esta etapa de su vida, en la que encuentran la felicidad y bienestar que todos los seres humanos desean para su vejez



## 5. TEORIAS DE MOTIVACION Y DESARROLLO

### 5.1 La teoría de la Motivación y la jerarquía de las necesidades de Maslow

El hombre es un ser dotado de necesidades complejas pero claramente identificables y diferenciables que son las que orientan y dinamizan los comportamientos humanos, hacia objetivos, satisfaciéndose así cíclicamente los procesos humanos, que se repiten, hasta su muerte.

La contribución de Maslow, en su libro " La Teoría de la Motivación Humana" consiste en ordenar por categorías y clasificar por niveles las diferentes necesidades humanas, según la importancia que tienen para la persona que las contiene. Gráficamente puede mostrarse de la siguiente forma:



Dentro de esta estructura, cuando las necesidades de un nivel son satisfechas, no se produce un estado de apatía, sino que el foco de atención pasa a ser ocupado por las necesidades del próximo nivel y que se encuentra en el lugar inmediatamente más alto de la jerarquía siendo estas necesidades las que se busca satisfacer. La teoría de Maslow plantea que las necesidades inferiores son prioritarias, y por lo tanto, más potente que las necesidades superiores de la jerarquía y coloca el ejemplo que “un hombre hambriento no se preocupa por impresionar a sus amigos con su valor y habilidades, sino, más bien, con asegurarse lo suficiente para comer”.

Mirado desde este prisma, solamente cuando la persona logra satisfacer las necesidades inferiores -aunque lo haga de modo relativo- , entran gradualmente en su conocimiento las necesidades superiores y con eso la motivación para poder satisfacerlas.

En palabras de Maslow **“la manera en que somos distintos de las demás personas también se descubre en esta misma búsqueda personal de identidad”**

### *Necesidades de carencia o déficit*

#### ✓ **Necesidades Fisiológicas**

La primera prioridad, en cuanto a la satisfacción de las necesidades, está dada por las necesidades fisiológicas. Estas necesidades estaría asociadas con la supervivencia del organismo dentro de la cual estaría el concepto de homeostasis, el cual se refiere “a los esfuerzos automáticos del cuerpo por mantener un estado normal y constante, del riego sanguíneo”, lo que se asociaría con ciertas necesidades, como lo son la de alimentarse, dormir y mantener la temperatura corporal apropiada. Sin embargo, no todas las necesidades fisiológicas son homeostáticas pues dentro de estas están; el deseo sexual, el comportamiento maternal, las actividades completas y otras. Una mejor descripción sería agruparlas dentro de la satisfacción del hambre, satisfacción sexual, entre otras. Cuando estas necesidades no son satisfechas por un tiempo largo, la satisfacción de las otras necesidades pierde su importancia, por lo que éstas dejan de existir.

#### ✓ **Necesidades de Seguridad**

Las necesidades de seguridad incluyen una amplia gama de necesidades relacionadas con el mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas necesidades se encontrarían las necesidades de sentirse seguros, la necesidad de tener estabilidad, la necesidad de tener orden, la necesidad de tener protección y la necesidad de dependencia. Las necesidades de seguridad muchas veces son expresadas a través del miedo, como lo son: el miedo a lo desconocido, el miedo al caos, el miedo a la ambigüedad y el miedo a la confusión. Las necesidades de seguridad se caracterizan porque las personas sienten el temor a perder el manejo de su vida, de ser vulnerable o débil frente a las circunstancias actuales, nuevas o por venir. En efecto, muchas personas dejan suspendidas muchos deseos como el de libertad por mantener la estabilidad y la seguridad. Visto así, muchas veces las necesidades de seguridad pasan a tomar un papel muy importante cuando no son satisfechas de forma adecuada; “la mayoría de las personas no pueden ir más allá del nivel de funcionamiento de

seguridad”, lo que se ve en las necesidad que tienen muchas personas de prepararse para el futuro y sus circunstancias desconocidas.

✓ **Necesidades de sociales o de pertenencia**

Dentro de este tipo de necesidades se encuentran muchas necesidades orientadas de manera social; la necesidades de una relación íntima con otra persona, la necesidad de ser aceptado como miembro de un grupo organizado, la necesidad de un ambiente familiar, la necesidad de vivir en un vecindario familiar y la necesidad de participar en una acción de grupo trabajando para el bien común con otros.

La existencia de esta necesidad está subordinada a la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad.

Las condiciones de la vida moderna, en la cual el individualismo y la falta de interacción son un patrón de vida, la mayoría de las veces no permiten la expresión de estas necesidades.

✓ **Necesidades de estima**

La necesidad de estima son aquellas que se encuentran asociadas a la constitución psicológica de las personas. Maslow agrupa estas necesidades en dos clases: las que se refieren al amor propio, al respeto a sí mismo, a la estimación propia y la autovaloración; y las que se refieren a los otros, entre las que destacan las necesidades de reputación, condición, éxito social, fama y gloria.

Las necesidades de autoestima son generalmente desarrolladas por las personas que poseen una situación económica cómoda, por lo que han podido satisfacer plenamente sus necesidades inferiores. En cuanto a las necesidades de estimación del otro, estas se alcanzan primero que las de estimación propia, pues generalmente la estimación propia depende de la influencia del medio.

***Necesidades de desarrollo***

La satisfacción de las necesidades de carencia es condición necesaria, pero no suficiente, para que el individuo logre la autorrealización. La persona “meramente sana”, según Maslow, “gusta [de] la cultura [...], sus metas son benévolas, están llenos de buenos deseos y carecen de malicia, [...] pero falta algo”. El elemento que podría ser estimulante para lograr el anhelo de autorrealización y el crecimiento de la personalidad sería la *crisis y la desintegración de la personalidad*, con el posterior acceso a niveles más altos de integración y a motivaciones propias de la autorrealización; de todas

maneras, habría personas que podrían llegar al estado de autorrealización de manera gradual sin necesidad de pasar por tremendas conmociones.

✓ **Necesidades de autorrealización o self-actualization**

Las necesidades de autorrealización son únicas y cambiantes, dependiendo del individuo. Este tipo de necesidades están ligadas con la necesidad de satisfacer la naturaleza individual y con el cumplimiento del potencial de crecimiento. Ejemplo: “la persona que tiene un talento para la música debe tener música y sufre tensión si no la tiene”. Uno de los medios para satisfacer la necesidad de autorrealización es el realizar la actividad laboral o vocacional que uno desea realizar y, además de realizarla, hacerlo del modo deseado. Para poder satisfacer la necesidad de autorrealización, es necesario tener la libertad de hacer lo que uno quiera hacer. Visto así, no puede haber restricciones puestas por uno mismo ni tampoco puestas por el medio.

✓ **Necesidad de trascendencia**

Las necesidades de trascendencia son aquellas que están asociadas con el sentido de la comunidad, expresado a través de la necesidad de contribuir con la humanidad, yendo más allá de uno. Muchas veces, las personas dejan de lado las necesidades de desarrollo personal para poder contribuir a la sociedad, en este sentido se podría decir que hay una necesidad altruista, la cual muchas veces se superpone a las inferiores, por la misma razón este sería un estado de motivación que superaría al de la autorrealización.

*Necesidades fuera de la jerarquía*

✓ **Necesidad de saber y comprender**

Estas necesidades de orden cognoscitivo no tienen un lugar específico dentro de la jerarquía, pero a pesar de ello fueron tratadas por Maslow. Estas necesidades serían derivaciones de las necesidades básicas, expresándose en la forma de deseo de saber las causas de las cosas y de encontrarse pasivo frente al mundo.

✓ **Necesidades estéticas**

Las necesidades estéticas están relacionadas con el deseo del orden y de la belleza. Estas necesidades estéticas incluyen: necesidad por el orden, necesidades por la simetría, la necesidad de llenar los espacios en las situaciones mal estructuradas, la

necesidad de aliviar la tensión producida por las situaciones inconclusas y la necesidad de estructurar los hechos.

## 5.2 Teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson

Erikson, elaboró una **Teoría del desarrollo de la personalidad** a la que denominó "**Teoría psicosocial**". En ella describe ocho etapas del ciclo vital o crisis en el desarrollo de la vida

Según la teoría, la terminación exitosa de cada etapa da lugar a una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás. El fracaso a la hora de completar con éxito una etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para terminar las otras etapas y, por lo tanto, a una personalidad y un sentido de identidad personal menos sanos.

1. **Confianza Básica vs. Desconfianza.** (desde el nacimiento hasta aproximadamente los 18 meses). Es la sensación física de confianza. El bebé recibe el calor del cuerpo de la madre y sus cuidados amorosos. Se desarrolla el vínculo que será la base de sus futuras relaciones con otras personas importantes; es receptivo a los estímulos ambientales es por ello sensible y vulnerable, a las experiencias de frustración son las experiencias más tempranas que proveen aceptación, seguridad, y satisfacción emocional y están en la base de nuestro desarrollo de individualidad. Depende entonces del sentimiento de confianza que tengan los padres en sí mismos y en los demás, el que lo puedan reflejar en sus hijos.
2. **Autonomía vs. Vergüenza y Duda** (desde los 18 meses hasta los 3 años aproximadamente). Esta etapa está ligada al desarrollo muscular y de control de las eliminaciones del cuerpo. Este desarrollo es lento y progresivo y no siempre es consistente y estable por ello el bebé pasa por momentos de vergüenza y duda. El bebé inicia a controlar una creciente sensación de afirmación de la propia voluntad de un yo naciente, se afirma muchas veces oponiéndose a los demás. El niño empieza a experimentar su propia voluntad autónoma experimentando fuerzas impulsivas que se establecen en diversas formas en la conducta del niño, y se dan oscilando entre la cooperación y la terquedad, las actitudes de los padres y su propio sentimiento de autonomía son fundamentales en el desarrollo de la autonomía del niño. Este establece su primera emancipación de forma tal que en posteriores etapas repetirá esta emancipación de muchas maneras.

3. **Iniciativa vs. Culpa** (desde los 3 hasta los 5 años aproximadamente). La tercera etapa de la Iniciativa se da en la edad del juego, el niño desarrolla actividad, imaginación y es más enérgico y locuaz, aprende a moverse más libre y violentamente, su conocimiento del lenguaje se perfecciona, comprende mejor y hace preguntas constantemente; lo que le permite expandir su imaginación. Todo esto le permite adquirir un sentimiento de iniciativa que constituye la base realista de un sentido de ambición y de propósito. Se da una crisis que se resuelve con un incremento de su sensación de ser él mismo. Es más activo y está provisto de un cierto excedente de energía, es posible ocuparse de qué es lo que se puede hacer con la acción; descubre lo que puede hacer junto con lo que es capaz de hacer.
  - a. La intrusión en el espacio mediante una locomoción vigorosa,
  - b. La intrusión en lo desconocido por medio de una curiosidad grande,
  - c. La intrusión en el campo perceptual de los demás,
  - d. Fantasías sexuales, (Los juegos en esta edad tienen especiales connotaciones simbólicas sobre aspectos sexuales). Respecto de esto último, el niño posee una genitalidad rudimentaria y tiene muchas veces sentimientos de culpa y temores asociados a ello
4. **Laboriosidad vs. Inferioridad** (desde los 5 hasta los 13 años aproximadamente). Es la etapa en la que el niño comienza su instrucción preescolar y escolar, el niño está ansioso por hacer cosas junto con otros, de compartir tareas, de hacer cosas o de planearlas, y ya no obliga a los demás niños ni provoca su restricción. Posee una manera infantil de dominar la experiencia social experimentando, planificando, compartiendo. Llega a sentirse insatisfecho y descontento con la sensación de no ser capaz de hacer cosas y de hacerlas bien y aún perfectas; el sentimiento de inferioridad, le hacen sentirse inferior psicológicamente, ya sea por su situación económica- social, por su condición "racial" o debido a una deficiente estimulación escolar, pues es precisamente la institución escolar la que debe velar por el establecimiento del sentimiento de laboriosidad.
5. **Búsqueda de Identidad vs. Difusión de Identidad** (desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente). Se experimenta búsqueda de identidad y una crisis de identidad, que reavivará los conflictos en cada una de las etapas anteriores; los padres de los adolescentes se verán enfrentando situaciones nuevas que serán un nuevo reto para su misión orientadora. Son características de identidad del adolescente:
  - a. La Perspectiva Temporal, orientación en el tiempo y en el espacio
  - b. La Seguridad en Sí Mismo
  - c. La Experimentación con el Rol, énfasis en la acción

- d. El Aprendizaje interés por el contacto con el medio ambiente y una estrategia del aprendizaje vital.
  - e. Polarización Sexual: Adecuado grado de desarrollo del propio interés sexual.
  - f. Liderazgo y Adhesión: Adecuada integración al grupo de "pares".
  - g. El Compromiso Ideológico, orientación valorativa y participación en el ambiente.
6. **Intimidación frente a aislamiento** (desde los 21 hasta los 40 años aproximadamente). La intimidación supone la posibilidad de estar cerca de otros ya que posees un sentimiento de saber quién eres, no tienes miedo a “perderte” a ti mismo, como presentan muchos adolescentes el joven adulto ya no tiene que probarse a sí mismo. A esta dificultad se añade que nuestra sociedad tampoco ha hecho mucho por los adultos jóvenes la tendencia maladaptativa que Erikson llama promiscuidad, se refiere particularmente a volverse demasiado abierto, muy fácilmente, sin apenas esfuerzo y sin ninguna profundidad o respeto por tu intimidad. Esta tendencia se puede dar tanto con tu amante, como con tus amigos, compañeros y vecinos.
7. **Generatividad frente a estancamiento** (desde los 40 hasta los 60 años aproximadamente). Periodo dedicado a la crianza de los niños la tarea fundamental aquí es lograr un equilibrio apropiado entre la productividad y el estancamiento la productividad es una extensión del amor hacia el futuro. Tiene que ver con una preocupación sobre la siguiente generación y todas las demás futuras: teniendo y criando los hijos, la enseñanza, la escritura, la inventiva, las ciencias y las artes, el activismo social complementan la tarea de productividad. En definitiva, cualquier cosa que llene esa “vieja necesidad de ser necesitado”, el estancamiento, por otro lado, es la “auto-absorción”; cuidar de nadie personas tratan de ser tan productivas que llega un momento en que no se pueden permitir nada de tiempo para sí mismos, para relajarse y descansar. Al final, estas personas tampoco logran contribuir algo a la sociedad. Esta es la etapa de la “crisis de la mediana edad” se pregunta “¿Qué estoy haciendo aquí?”.
8. **Integridad frente a desesperación** (desde aproximadamente los 60 años hasta la muerte). Esta última etapa, la delicada adultez tardía o madurez la tarea primordial aquí es lograr una integridad con un mínimo de desesperanza Primero ocurre un distanciamiento social, desde un sentimiento de inutilidad existe un sentido de inutilidad biológica, debido a que el cuerpo ya no responde como antes, junto a las enfermedades, aparecen las preocupaciones relativas a la muerte. Los amigos mueren;

los familiares también parece que todos debemos sentirnos desesperanzados; como respuesta a esta desesperanza, algunos mayores se empiezan a preocupar con el pasado. La integridad yoica significa llegar a los términos de tu vida, y por tanto, llegar a los términos del final de tu vida. La tendencia mal adaptativa es llamada presunción. Cuando la persona “presume” de una integridad yoica sin afrontar de hecho las dificultades de la senectud.

### **Etapas del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson**

<b>Estadio (edad)</b>	<b>Crisis psicosocial</b>		<b>Modalidades psicosociales</b>	<b>Virtudes psicosociales</b>	<b>Mal adaptaciones y Malignidades</b>
<b>I (0-1) infante</b>	Confianza vs. desconfianza	Madre	Coger y dar en respuesta	Esperanza, fé	Distorsión sensorial y Desvanecimiento
<b>II (2-3) bebé</b>	Autonomía vs. vergüenza y duda	Padres	Mantener y dejar ir	Voluntad, determinación	Impulsividad y Compulsión
<b>III (3-6) preescolar</b>	Iniciativa vs. culpa	Familia	Ir más allá jugar	Propósito, coraje	Crueldad y Inhibición
<b>IV (7-12) escolar</b>	Laboriosidad vs. inferioridad	Vecindario y escuela	Completar Hacer cosas juntos	Competencia	Virtuosidad Unilateral y Inercia
<b>V (12-18 o más) adolescencia</b>	Identidad yoica vs. confusión de roles	Grupos, Modelos de roles	Ser uno mismo. Compartir ser uno mismo	Fidelidad, lealtad	Fanatismo y Repudio
<b>VI (los 20's) adulto joven</b>	Intimidad vs. aislamiento	Colegas, amigos	Perderse y hallarse a uno mismo en otro	Amor	Promiscuidad y Exclusividad
<b>VII (20's tardíos a 50's) adulto medio</b>	Generabilidad vs. auto absorción	Hogar, Compañeros de trabajo	Lograr ser Cuidar de	Cuidado	Sobretensión y Rechazo
<b>VIII (50'...) adulto viejo</b>	Integridad vs. desesperación	Los humanos o los “míos”	Ser, a través de haber sido. Enfrentar el no ser	Sabiduría	Presunción y Desesperanza



## 6. CONCEPTUALIZACION DE CATEGORIAS

### 6.1 Dimensiones a evaluar en la Cronología de vida de los adultos mayores participantes en la investigación

#### → LA AUTOESTIMA

Se define como la valoración que hacemos sobre la valía personal la cual está basada en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida y hacia el desarrollo de sus funciones y procesos, ya sean estos hacia la ejecución armónica de sus funciones y hacia el desarrollo cognitivos o emocionales. El nivel de autoestima que presente una persona a lo largo de su vida, determinara de cierta forma la calidad de vida que esta persona pueda llegar a presentar.

#### → LOS VINCULOS SOCIALES

Se llama relación a toda correspondencia o conexión que se establece entre algo o alguien con otra cosa o persona. En tanto, las relaciones sociales son aquellas interacciones sociales que se encuentran reguladas por normas sociales entre dos o más personas, presentando cada una de ellas una posición social y desplegando un papel social.

Las relaciones sociales, interpersonales, de alguna manera, establecen las pautas de la cultura de grupo y su transmisión a través del proceso de socialización, fomentando la percepción, la motivación, el aprendizaje y las creencias.

#### → VIDA FAMILIAR

Se ha considerado a la familia como el núcleo o la base central de la sociedad ya que es esta el ente formador de los miembros activos de la sociedad. La familia es el pilar del desarrollo personal, es la encargada de la formación y educación del ser humano. Es el grupo donde se cultivan los valores como el amor, cariño, afecto, comprensión, alegría, y paz. Como familia se entiende a la profunda unidad interna que se forma entre un grupo de personas ya sea por lazos sanguíneos o afectivos. Esta incluye la Relación padres e hijos, Relación entre hermanos y Relación de pareja

#### → VIDA LABORAL

Se refiere a la actividad productiva en la cual se desempeña la persona.

#### → RELACIONES DE PAREJA

Son los lazos y vínculos afectivos que se establecen entre hombres y mujeres. Van desde la etapa del noviazgo hasta el matrimonio o unión libre e incluye las diversas etapas y situaciones que vive la pareja. Tales como la experiencia del enamoramiento, la etapa de consolidación de la relación, la llegada de los hijos, etc.

#### → ACTITUD ANTE LA VIDA

Por actitud ante la vida se entiende como la forma de actuar, de sentir, de pensar y actuar frente a las situaciones de la vida ya que la forma en que percibamos o entendamos estas situaciones determinara en grado de control que tengamos de nuestra propia vida. Son esas expectativas y estados de ánimo positivos o negativos en torno a las diversas situaciones que se experimentan en el diario vivir.

#### → METAS Y PROYECTOS:

Las metas y proyectos forman una parte importante de nuestra vida, ya que por medio de estas nos dirigimos, justificamos o definimos quienes somos o queremos llegar a ser. En la medida que estos proyectos o metas se vean alcanzados u obstaculizados, el nivel de bienestar o satisfacción que se tiene en la vida se ve influenciado, así como la percepción de éxito en la vida. Las personas que no se han fijado metas o proyectos a lo largo de la vida suelen andar sin un rumbo o dirección definida y clara lo que suele generar fracasos y una sensación general de insatisfacción o de vacío.

#### → PATRONES CULTURALES Y CREENCIAS

La cultura es aquel conjunto de percepciones, sentimientos, actitudes, hábitos, valores, tradiciones, creencias y formas de interacción dentro de un grupo o sistema social.

Por otra parte, los patrones culturales son normas que se establecen en una sociedad o país en relación a las costumbres de un grupo de personas y que van cambiando de acuerdo a los avances y modificaciones sociales.

La forma en que estos patrones culturales y las creencias que las personas tengan respecto a ellos, determinan de cierta forma la percepción de satisfacción en la vida que ellos puedan tener respecto a sí mismo.

## **6.2 Dimensiones para evaluar Bienestar en la etapa de la Vejez**

### **Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico compuesto por Ryff (1989)**

Ryff propone seis dimensiones en el bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal, las cuales se definirán a continuación.

**↻ Auto-aceptación** es uno de los criterios centrales del bienestar. Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes 2002).

**↻ Relaciones positivas con otras personas.** La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consiguientemente de la salud mental (Ryff, 1989b). De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris, y Kraus, 1998; House, Landis, y Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

**↻ Autonomía.** Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal (Ryff y Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff y Singer, 2002).

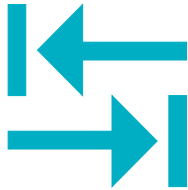
➤ **El dominio del entorno**, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea. Finalmente, las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido.

➤ **Propósito en la vida**. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002).

➤ **Crecimiento personal**. Se entiende como la actualización de las potencialidades humanas (psicológicas y espirituales) que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad. Con el trabajo de crecimiento personal la persona aumenta sus posibilidades de pensar, sentir y actuar de una manera saludable y plena.

---

# **CAPITULO III**



# **METODOLOGIA**

---

## METODOLOGÍA

### a) TIPO DE ESTUDIO, DISEÑO Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

Para esta investigación de carácter cualitativo se utilizará el Diseño Narrativo, ya que este se apega a los objetivos de la investigación, los cuales requieren recolectar datos de historias y experiencias de la vida de los adultos mayores, con el propósito de describirlas y analizarlas. Los datos se obtendrán de entrevistas en las cuales los participantes narrarán sus autobiografías, para que los investigadores puedan obtener una cronología de toda la vida de los sujetos y analizar con mayor profundidad el bienestar que perciben en la actualidad y los significados y actividades ligados a este.

El diseño cualitativo presenta ciertas particularidades por las que ha sido escogido para esta investigación, las cuales son:

*-El ambiente natural es la fuente directa en la investigación, en este caso hay un acercamiento profundo al contexto y vida real de los participantes*

*-La recolección de datos se da de manera verbal y no cuantitativa, a través de relatos reales de la vida de los participantes y la expresión de significados y emociones*

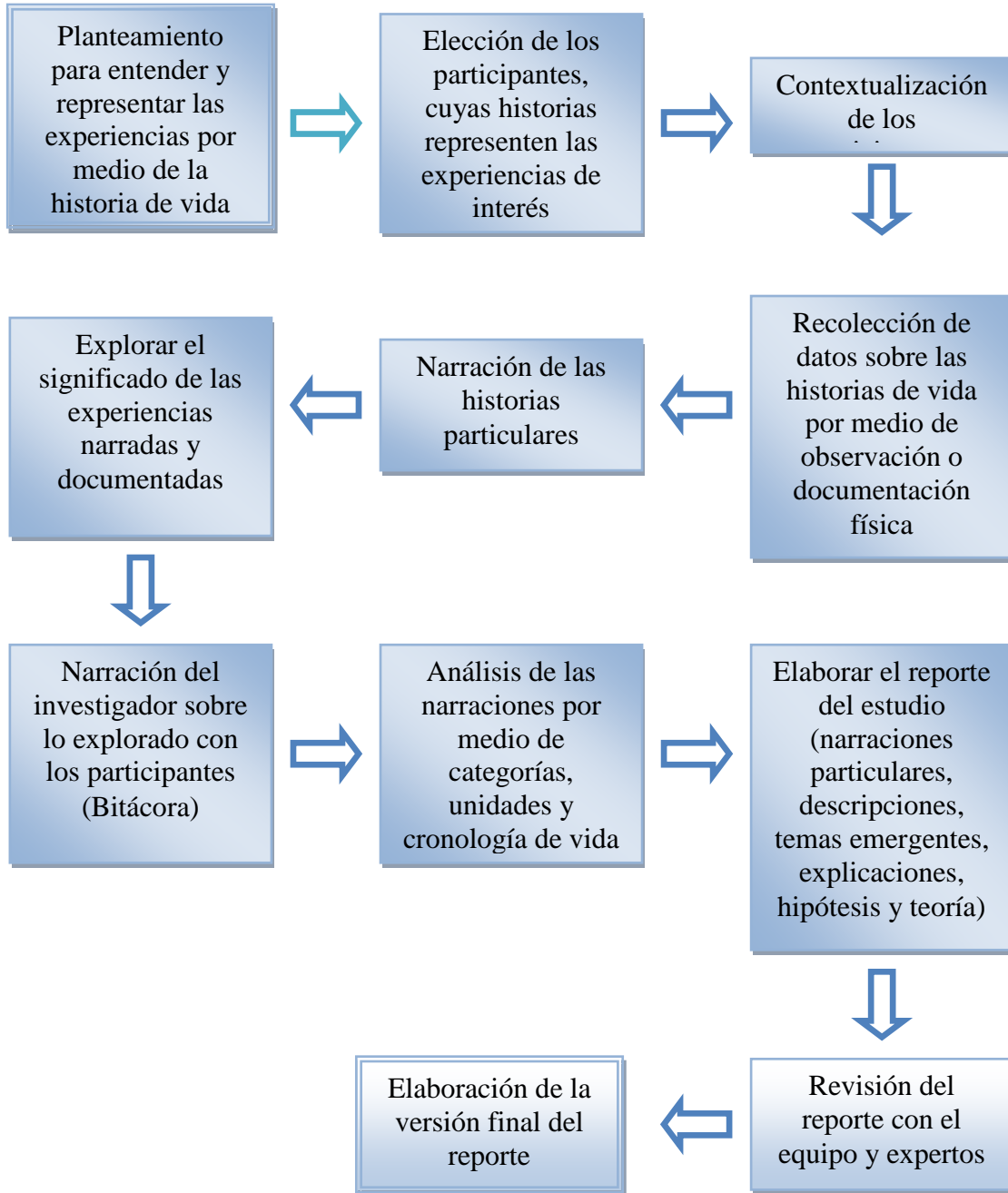
*-Se enfatiza tanto en los procesos como en los resultados, se ha dado igual importancia en la investigación al proceso que se vivió al lado de los participantes al momento de brindar sus aportes, como a los significados y descubrimientos producto del análisis de todos los casos*

*-El análisis se da de forma inductiva, partiendo de casos particulares se han establecido constructos y conclusiones aplicables a la población general en estudio*

*-Interesa mucho saber lo que los individuos piensan y el significado de sus perspectivas en el asunto que se investiga, ampliando más el significado de la investigación al tomar en cuenta lo que los adultos mayores han expresado, ya que ellos se encuentran dentro del contexto que se investiga y hace más verídica la reflexión si se incluyen como una perspectiva participante.*

El elemento clave de este diseño está en las experiencias personales de los participantes y la cronología que se logre construir, para ello se cuenta con el apoyo de bitácoras de las investigadoras, grabaciones audiovisuales e instrumentos para evaluar conceptos y cronología.

## Diagrama de Diseño



La muestra para la investigación comprende 6 adultos mayores, de edades entre los 65 y 82 años, sin discapacidades ni trastornos mentales, que de manera voluntaria y con plena conciencia de la investigación, decidieron colaborar y brindar sus biografías. Esta muestra fue seleccionada de esta manera para reflejar el contexto que se escogió y la población a la cual se aplica la temática y sus beneficios.

## **B) SUJETOS**

Los participantes, son personas de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 65 y 82 años, residentes del área de San Salvador. Dichos participantes fueron seleccionados cuidadosamente, tomando en cuenta que fuesen personas activas, capaces de dirigirse por sí mismas y sin trastornos mentales ni discapacidades físicas graves.

Para poder encontrar la población adecuada, se visitaron diferentes grupos de adultos mayores con el fin de conocer las diferentes actividades que realizaban, así como la observación de su comportamiento, socialización, capacidad de valerse por sí mismos, etc.

Las observaciones realizadas sirvieron de parámetro para poder discriminar, en base a características previamente establecidas, la población a utilizar como muestra durante el proceso de investigación. Para realizar estas observaciones, se buscaron lugares en donde poder encontrar a personas con las características requeridas para la investigación.

Algunos de los lugares visitados durante el este proceso fueron el Centro de Atención de día del Seguro Social de la colonia Layco, el club de adultos mayores de la colonia Centroamérica y Ministerio de Familia de la Parroquia Sagrada Familia.

Una vez observada la población, cada una de las investigadoras hizo un acercamiento a diversos adultos mayores a quienes se les planteo el trabajo de tesis, se les explico en qué consistía su participación, cuánto tiempo iba a durar la investigación, que características buscábamos, etc. También se les explico que la participación era de carácter voluntaria, por lo que solamente se tomarían en cuenta a las personas que estuvieran totalmente de acuerdo en colaborar.



### CUADRO DE DATOS GENERALES DE LOS PARTICIPANTES

Participante:	Guadalupe Álvarez
Edad:	75 años
Sexo:	Femenino
Profesión u oficio:	Secretaria
Vive con :	Su esposo y sobrino

Participante:	Josefina Luna
Edad:	65 años
Sexo:	Masculino
Profesión u oficio:	Secretaria
Vive con :	Sola

Participante:	Roberto Sosa
Edad:	80 años
Sexo:	Masculino
Profesión u oficio:	Ingeniero Civil
Vive con :	Su esposa

Participante:	Carmen Rodríguez
Edad:	75 años
Sexo:	Femenino
Profesión u oficio:	Psicóloga y maestra
Vive con :	Su esposo

Participante:	José Ramírez
Edad:	65 años
Sexo:	Masculino
Profesión u oficio:	Músico
Vive con :	Su esposa

Participante:	Teresa Martínez
Edad:	82 años
Sexo:	Femenino
Profesión u oficio:	Comerciante
Vive con :	Su sobrino

*\* Los nombres de los participantes son ficticios para efectos de confidencialidad y ética en la investigación*

Para conocer un poco más acerca de los participantes de la investigación a continuación se presentan el resumen de las cronologías de vida de cada uno de ellos, exponiendo un resumen del desarrollo de sus vidas en sus diversas etapas que son: niñez, adolescencia, adultez temprana, adultez media y vejez. Dando un vistazo rápido a las experiencias de vida compartidas por ellos/as, para poder familiarizarse con cada uno de los casos y tener una mejor comprensión de los aspectos retomados en el análisis realizado en el siguiente capítulo.

## CRONOLOGÍAS DE VIDA DE LOS SUJETOS PARTICIPANTES

### A. Josefina Luna



Niñez



Adolescencia



Adulterez  
temprana



Adulterez  
media



Vejez

Niña parental.  
Inicio de la vida escolar.  
Aprendizaje de valores y tradiciones.  
Cambio de domicilio. Padre alcohólico y madre sumisa.

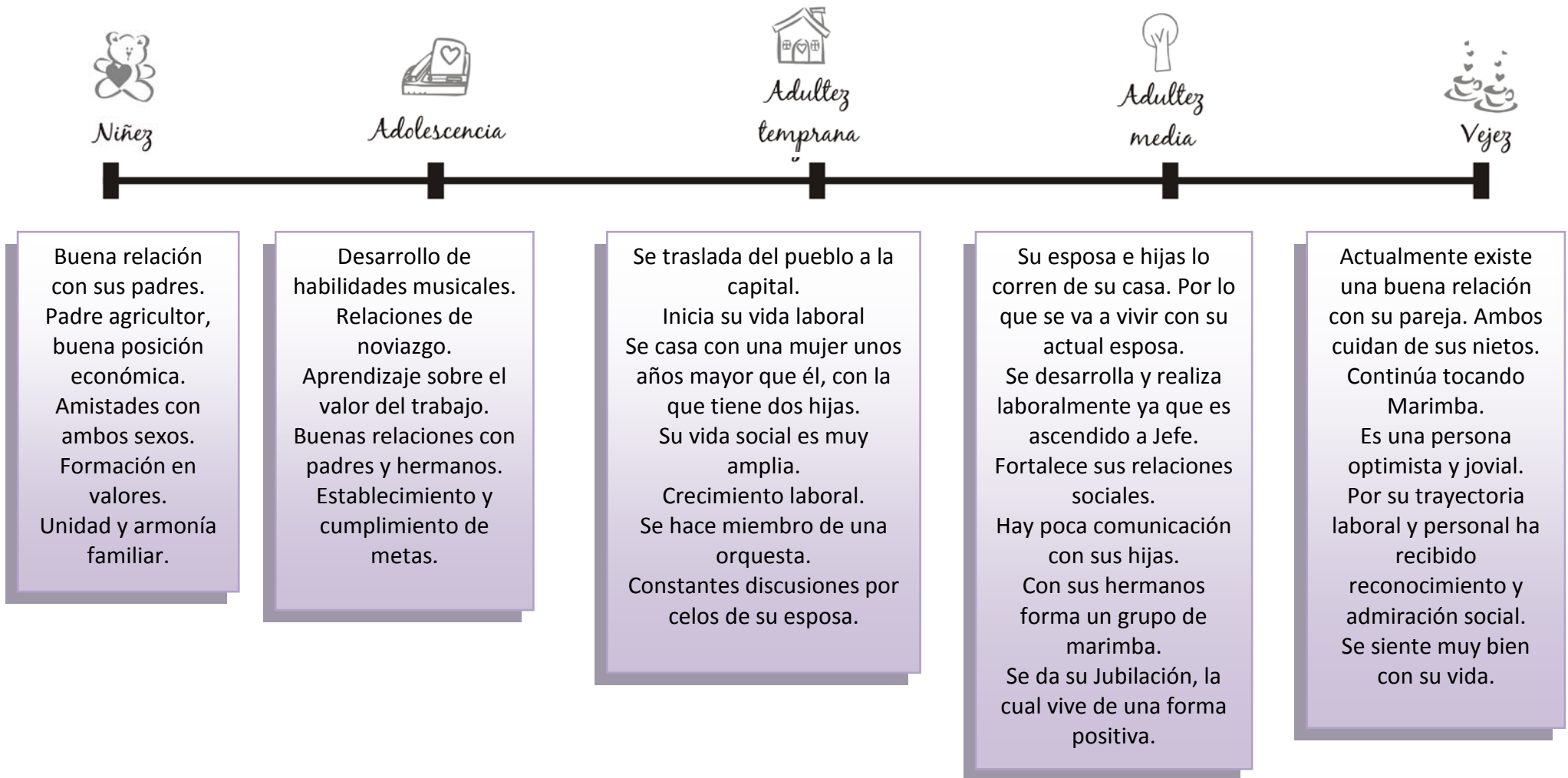
Dificultades de socialización debido a patrones de crianza de los padres. Baja autoestima. Único círculo social reducido al ambiente académico (de señoritas).  
Restricciones y rechazo por parte de los padres

Comienza su vida laboral y obtiene independencia económica, . Ya no continúa estudiando. Se frustran planes para ir a estudiar y a vivir fuera del país. Se siente satisfecha de poder ser económicamente independiente

Se ve envuelta en una crisis económica debido a pérdida de empleo, ella busca la manera de salir de esta situación superándola. Sus hermanos se casan, ella queda sola al lado de sus padres enfermos encargada del cuidado de ellos

Con el fallecimiento de sus padres ella se sintió finalmente liberada, replanteo metas en su vida, tuvo un periodo de reflexión en el cual decidió aprovechar al máximo esta época de la vida

## B. José Ramírez



C. Guadalupe Álvarez



Niñez

Sus padres eran unas personas ejemplares que inculcaron valores morales y religiosos. Esta etapa fue una de las más felices ya que se divirtió mucho jugando con sus amigos/as. Se llevaba muy bien con sus hermanos.



Adolescencia

Ambos padres fallecieron, su madre a causa de un derrame y su padre de cáncer. Siendo la menor de sus hermanos se va a vivir con su tío y abuela. A esta edad se da una intensificación de su vida social. Relación de noviazgo. Obtiene su primer empleo, en busca de su independencia.



Adulterez temprana

Formación de pareja, llega su primera hija. Su compañero de vida es alcohólico lo que provoca problemas y discusiones que se tornan violentas. Muerte de su suegra. Llegada de sus dos hijos varones. Desvalorización como persona.



Adulterez media

Decide separarse de su compañero de vida. Con sus dos trabajos logra salir adelante con sus hijos. Sus dos hermanos mueren en accidentes de forma violenta. A causa de la muerte de su hermano le asignan la custodia de sus sobrinos. Renuncia a su trabajo dedicándose a cuidar a sus sobrinos. Fortalecimiento de su fe.



Vejez

A causa de la herencia recibida tiene problemas con sus sobrinos. Se casa con el padre de sus hijos. Su esposo queda paralizado y ella lo cuida. Ha realizado diversos viajes, conociendo Centro América y New York. Actualmente pertenece a dos club de la tercera edad, en los que tiene varios amigos y amigas.

## D. Carmen Rodríguez



Niñez

Separación de los padres. Unión familiar entre madre e hijas. Relaciones afectivas con su madre y hermanas. Aprendizaje de cimientos religiosos y valores



Adolescencia

Los estudios forman parte de su prioridad, decide estudiar en un internado. Comienza su vida social. Adecuadas relaciones de amistad con jóvenes de su mismo género. Buena relación con su madre y hermanas. Deseos de superación y de ayudar a su familia.



Adulterez temprana

Comienza su vida laboral. Satisfacción personal y metas altas de superación, estudia una especialización en la rama de su profesión. Comienza una relación de noviazgo y luego la culmina con su matrimonio. Decide estudiar una carrera universitaria. Comienza su maternidad, la cual suspende por un tiempo sus estudios, pero luego decide seguir adelante con sus sueños sin descuidar su rol de madre y esposa



Adulterez media

Decide aspirar mucho más alto en sus metas personales y viaja dos años a Guatemala para estudiar una maestría y especializar su carrera. Su vida laboral se extiende mucho más y adquiere variedad de experiencia, mayores logros y satisfacciones. Trabaja en varias áreas de su carrera y siente orgullo de sus logros. Forma a sus hijos y los ve triunfar en sus carreras universitarias y sus matrimonios. Mucha unión familiar y extensos vínculos sociales saludables



Vejez

Se dedica a promocionar la unión familiar, cuidar de sus nietos y esposo. Participa de varios grupos sociales, lidera movimientos religiosos y de su comunidad. Ejercita la lectura y el aprendizaje de cosas nuevas

**E. Roberto Sosa**



*Niñez*



*Adolescencia*



*Adulthood  
temprana*



*Adulthood  
media*



*Vejez*

Niño Parental, Padre alcohólico, la madre fue quien los sacó adelante a él y sus hermanos. Fue una época bastante satisfactoria para él. Adecuada socialización. Aprendizaje de cimientos religiosos y valores

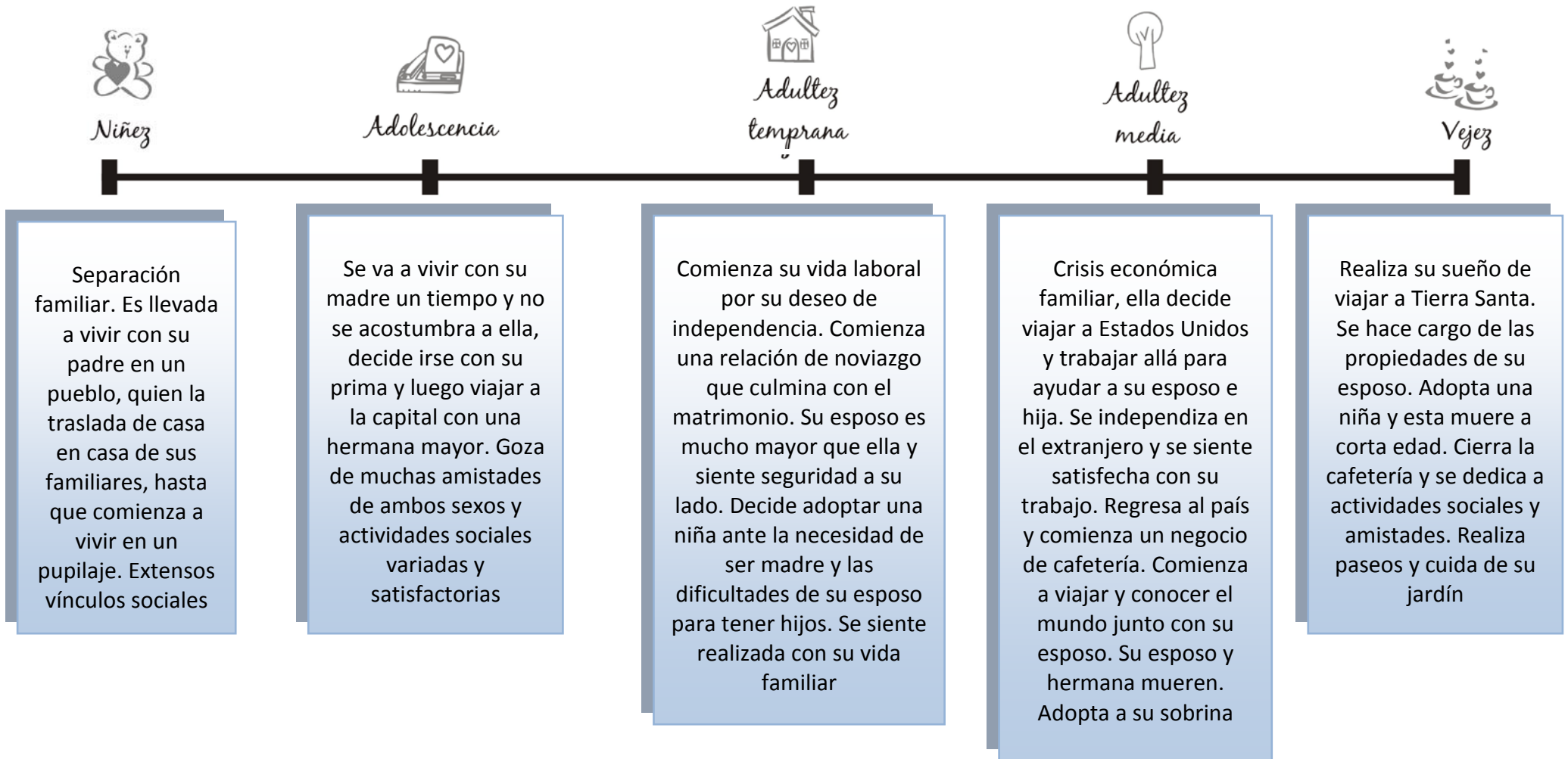
Comienza su vida social. Adecuadas relaciones de amistad  
Inicia a cosechar éxitos en sus estudios.  
Buenas relaciones familiares.  
Establecimiento de metas y prioridades en la vida

Inicio de universidad y vida laboral, obtiene satisfacción personal.  
Abandono del hogar. Inicio de relaciones amorosas.  
Matrimonio.  
Paternidad.

Se encuentra en la cúspide su vida laboral, tiene oportunidad de viajar a diferentes países. Estabilidad económica y social.  
Ve triunfar a sus hijos en sus carreras universitarias y a algunos en sus matrimonios.  
Vínculos sociales y familiares

Jubilación. Continúa trabajando en pequeños proyectos. Se dedica a mantener unida la familia.  
Participación en grupo de iglesia.  
Se siente realizado en su vida

## F. Teresa Martínez





### C) INTERVENCIÓN

Para conocer las experiencias de vida que determinan el bienestar psicológico en la vejez se eligieron seis personas, cuatro del sexo femenino y dos de sexo masculino para recabar sus historias de vida y percepciones. Con cada uno de los participantes se realizaron cinco sesiones en las que se indagó como se desarrollaron cada una de las etapas de su vida. En la vejez se valoraron las áreas de bienestar psicológico propuestas por Ryff.

Antes de comenzar la selección de los participantes, las investigadoras se sumergieron en el ambiente de un Centro de Atención de Día, en el cual convivieron con los adultos mayores y sus actividades recreativas, sesiones que fueron documentadas por medios audiovisuales. Posterior se asistió a sesiones y charlas del Club de Adultos Mayores de la Colonia Centroamérica para dar a conocer el proyecto y sus beneficios y así obtener los participantes que voluntariamente optarían por colaborar con las investigadoras.

Cuando se explicó a los voluntarios las condiciones de la investigación y los aspectos éticos, se hicieron acuerdos de fechas y tiempos de encuentros para entrevistas no estructuradas de relatos y vivencias personales. Las sesiones se desarrollaron en la casa de los participantes, cada sesión tenía una duración de dos a tres horas, según la etapa a valorar y las características individuales de cada uno. La inmersión en el ambiente familiar del participante ayudó en gran medida a sustentar la información brindada por él o ella en el desarrollo de las sesiones, contrastándola a través de la observación.

Cada sesión contaba con un espacio de *ambientación y socialización* del participante y la investigadora, para luego hacer *preguntas generadoras* de acuerdo a los objetivos de cada encuentro y la etapa a indagar, *aclaraciones y dudas* y finalizar con un espacio de *reflexión y recreación* en el cual se tuvo por objetivo el empatizar con el participante y conocer a profundidad la vivencia del bienestar. (ver anexo #5)

A continuación se presenta un cuadro resumen de los aspectos a retomar en cada sesión realizada:

Sesión	Etapas de vida	Dimensiones	Aspectos a indagar
1	<i>Niñez /Adolescencia</i>	Vida familiar Autoestima Vida social Relación de pareja Metas Actitud Patrones culturales y religiosos	<p><i>¿Cómo eran sus padres?</i></p> <p><i>¿Cómo eran sus relaciones familiares?</i></p> <p><i>¿Cómo se sentía en esa etapa, que fue lo que más le agrado?</i></p> <p><i>¿Si asistía a la escuela?</i></p> <p><i>¿Qué actividades desarrollaba?</i></p> <p><i>¿Cuáles eran sus juegos favoritos?</i></p> <p><i>Conocer si tenía amigos, ¿cómo se llevaba con ellos?</i></p> <p><i>¿Cuáles eran sus sueños y logros?</i></p> <p><i>¿Cuáles eran las tradiciones que practicaba?</i></p> <p><i>¿Cuáles son las experiencias más agradables y desagradables que recuerda?</i></p> <p><i>¿Si tuvo novio/a? ¿Cómo era su relación?</i></p>
2	<i>Adulthood temprana</i>	Vida familiar Vida de pareja, Autoestima Vida social Vida laboral Actitud hacia la vida metas y proyectos Patrones culturales y religiosos	<p><i>¿Cómo es su relación sus hijos, esposo/a?</i></p> <p><i>¿Cómo es su relación sus padres, hermanos, otros familiares?</i></p> <p><i>¿Cómo se ve a usted mismo/a?</i></p> <p><i>¿Está conforme con su apariencia, forma de ser?</i></p> <p><i>¿Cómo eran sus relaciones con los demás? ¿Tenía amigos, como se divertía con ellos? ¿Qué profesión u oficio desempeño?</i></p> <p><i>¿Cómo eran sus relaciones con sus compañeros?</i></p> <p><i>¿Se sentía realizado/a con las actividades que hacía en su trabajo?</i></p> <p><i>¿Cómo resuelve los obstáculos que se le presentan?</i></p> <p><i>¿De qué forma concibe la vida?</i></p> <p><i>¿Qué metas deseaba cumplir en su vida, personal, laboral y familiar?</i></p> <p><i>¿Qué tradiciones o costumbres practicaba?</i></p> <p><i>¿Qué ideales o valores rigen su vida?</i></p>
3	<i>Adulthood media</i>		
4	<i>Vejez</i>		
5	<i>Bienestar psicológico en la vejez</i>	Auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.	<p><i>Para valorar estas dimensiones se retomaron algunos ítems de la Escala de bienestar psicológico de Ryff.</i></p> <p><i>(Ver anexo # 3)</i></p>

## **D) INSTRUMENTOS DE APOYO**

### **➤ GUÍA DE CRITERIOS PARA EVALUAR ENTREVISTAS**

Esta guía se encuentra basada en:

#### **La Escala de Bienestar Psicológico propuesto por Carol Ryff.**

Es un instrumento de índole cualitativo que busca valorar el bienestar psicológico y calidad de vida de cada uno de los/as participantes a través del análisis de seis dimensiones las cuales son:

1. Autoaceptación
2. Relaciones positivas con otras personas
3. Autonomía
4. Dominio del entorno
5. Propósito de vida
6. Crecimiento personal

Estas dimensiones son exploradas a través de una guía de entrevista que contiene 39 ítems orientados a la exploración de cada una de las seis áreas mencionadas.

(Ver anexo #1)

### **➤ GUÍA DE DIMENSIONES PARA CONSTRUIR Y EVALUAR CRONOLOGÍA DE VIDA.**

Para realizar la cronología de vida de cada uno de los participantes se retomaron las etapas de: niñez, adolescencia, adultez temprana, adultez media y vejez. Valorando en cada una de estas etapas los siguientes aspectos:

- ↻ La Autoestima
- ↻ Los Vínculos Sociales
- ↻ Vida Familiar
- ↻ Vida Laboral
- ↻ Relaciones de Pareja
- ↻ Actitud ante la Vida
- ↻ Metas y Proyectos
- ↻ Patrones Culturales y Creencias

## ➤ GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA CAD

Esta guía se elaboro y aplico con el objetivo de: Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

La guía de observación cuenta con catorce criterios de evaluación nueve de ellos valoran las actitudes que las personas presentaron durante el desarrollo de determinada actividad que realizan en el centro y seis de ellos van dirigidos a valorar la actitud que presentaron hacia el grupo de compañeros/as con los que convivían durante su desarrollo.

## ➤ BITÁCORA

Definida como el registro escrito de las acciones que se llevaron a cabo en cierto trabajo o tarea.

La bitácora constituye un elemento fundamental en toda investigación cualitativa, en este caso fue utilizada para plasmar las experiencias de vida de los/as seis participantes, describiendo la vivencia tenida en cada una de las etapas explicando cada uno de los aspectos mencionados anteriormente. Como lo son la familia, relaciones sociales etc.

## E) PROCEDIMIENTO

El proyecto se llevo a cabo en tres fases las cuales se describen a continuación:

### 1ª. Fase "Proyecto"

- ✓ Se determina la temática y los lineamientos a seguir durante el proyecto
- ✓ Elección del tipo de investigación y diseño
- ✓ Planteamiento del problema
- ✓ Recopilación de información bibliográfica para sustentar la investigación
- ✓ Se realizó la Búsqueda de instituciones que colaboraron con el proyecto
- ✓ Se elaboraron los instrumentos

### **2ª. Fase “Informe final”**

- ✓ Selección de casos
- ✓ Estudio y evaluación de casos
- ✓ Realización de entrevistas y aplicación de instrumentos
- ✓ Análisis de resultados
- ✓ Elaboración de informe final

### **3ª. Fase “Presentación y defensa oral de tesis”**

- ✓ Revisión de informe final
- ✓ Entrega de informe final
- ✓ Preparativos para defensa
- ✓ Defensa de tesis

---

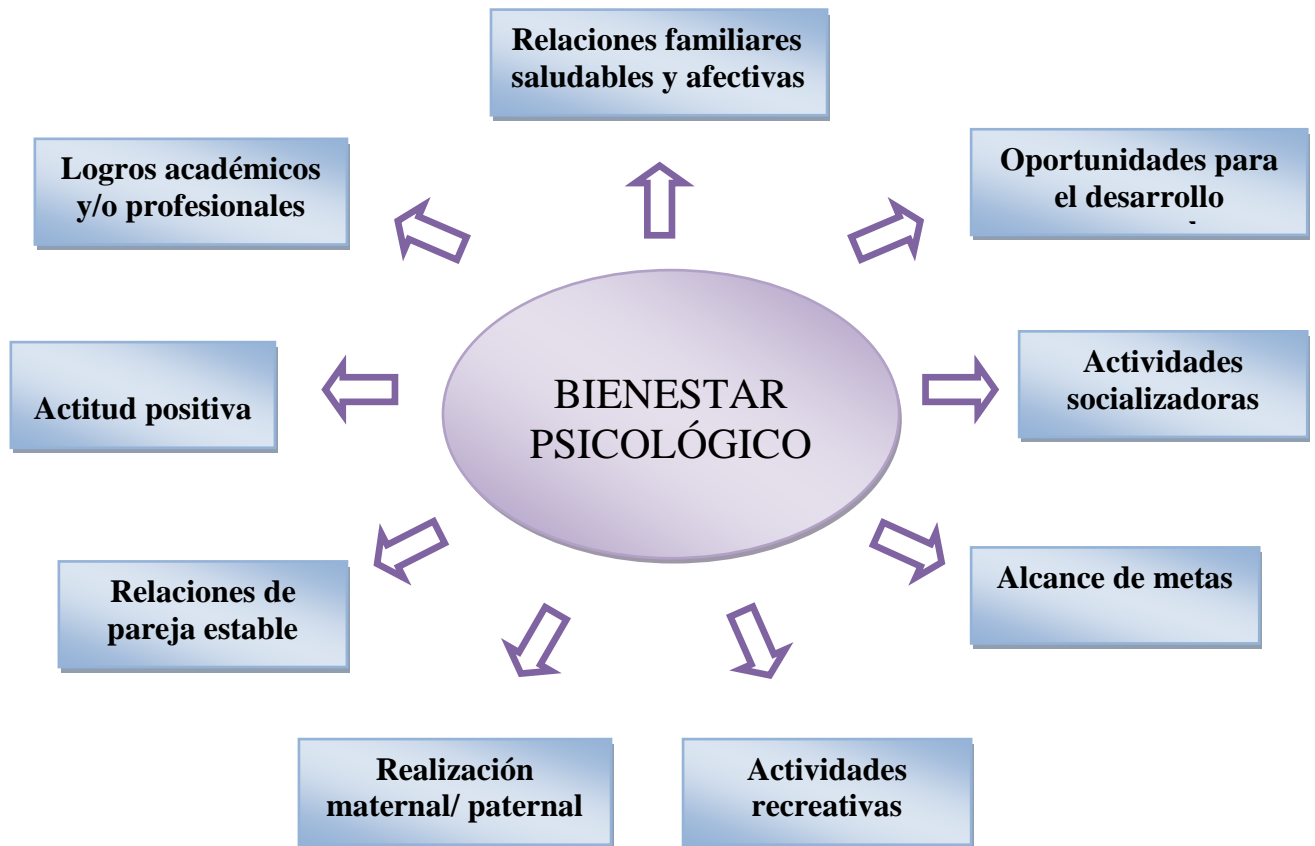
# CAPÍTULO IV



# ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

---

## 1. OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES DE EVALUACION



Según las experiencias de vida indagadas en los participantes, los aspectos más determinantes que generan bienestar psicológico en una persona se ven representados en el diagrama anterior y se definen de la siguiente manera:

### *Ψ Relaciones familiares saludables y afectivas*

Las experiencias vividas durante la niñez y principalmente las relaciones familiares adecuadas con los padres, el cariño, amor, comunicación, ejemplos y formación recibidos en los primeros años, son factores que contribuyen a la formación de la persona, son bases que lo acompañan a lo largo de su vida. Estas experiencias aportan seguridad y estima, así como actividades gratificantes que después se vuelven redes de apoyo y cariño que psicológicamente alimentan al ser humano de eventos calificados como felices y proporcionan sensaciones agradables, originadas en la necesidad humana de pertenencia, de dar y recibir afecto.

### *Ψ Oportunidades para el desarrollo*

Las oportunidades potencializadoras de habilidades y destrezas, así como las que ayudan a la consecución de las metas son un factor importante para el bienestar de la persona, ya que ellas proveen los recursos personales para su logro así como también es importante poseer los recursos materiales que brinden condiciones para la prosperidad, sin embargo, son las oportunidades de socialización y formación las más importantes, ya que ayudan al ser humano a poner en práctica sus cualidades y generar para sí mismo, logros y resultados que psicológicamente, se acumulan y van formando éxitos que alimentan la autoestima y forman el autoconcepto positivo necesario para el bienestar personal.

### *Ψ Actividades socializadoras*

Las redes de apoyo social son uno de los pilares del bienestar ya que el humano es un ser social por naturaleza y necesita la interacción con otras personas, las cuales se convierten en un apoyo ante las adversidades de la vida, ayudando a sobrellevarlas y salir delante de estas. Las actividades que brindan soporte y aprendizaje social forman el cúmulo de experiencias gratificantes más grande de los recuerdos de los individuos, ya que permiten la interacción con iguales y desarrollan emociones positivas que se comparten junto a personas que son consideradas como lazos importantes de la existencia. Los seres humanos necesitan pertenecer a grupos sociales y/o poseer amistades para sentirse motivados y guardar en su mente recuerdos de felicidad en convivencia.

### *Ψ Actividades recreativas*

El hecho de poseer un equilibrio de vida ayuda al ser humano a incorporar este tipo de actividades a su cotidianidad, las cuales son imprescindibles para la diversión y el sano esparcimiento de las personas. Dichas actividades originan respuestas emocionales como la risa, las cuales hacen que se obtengan gratificación y motivación, ayudando a formar un sentido positivo de la vida, anima en las dificultades y ayuda a la mente a descansar y realizar actividades que el individuo considera como agradables.



### *Ψ Alcance de metas*

La formulación de metas y objetivos de vida, son los ejes que ayudan a las personas a guiarse y saber qué camino tomar, conocer cuáles son los pasos que deben seguir para la consolidación de lo que anhelan y desean ser o hacer en la vida. Son las que impulsan en los momentos difíciles a luchar hasta lograr lo que se desea. Las metas mantienen al ser humano trabajando por la obtención de recompensas o de crecimiento personal, lo cual ayuda a formular definiciones de sí mismo y a proporcionar éxitos que van formando una red psicológica de eventos agradables que suman al final de la vida satisfacción y sentido de la existencia, logrando así trascender y llegar a la autorrealización.

### *Ψ Realización maternal y/o paternal*

La experiencia de ser padre o madre son fundamentales en la realización personal de todo ser humano, ya que al momento de constituir una pareja surge la necesidad que de esa unión surjan los hijos/as, los cuales se aman y cuidan por el resto de la vida, compartiendo los padres esa aventura de vida que es la formación y educación de un nuevo ser humano que lleva su sangre. El evento de ser padres es importante para la satisfacción, ya que solventa la necesidad de brindar cuidados a otros y recibir cariño, así como el obtener más logros a través del éxito de los hijos. La formación de una familia brindó a los participantes la oportunidad de crecer y desarrollar nuevas habilidades y de integrar a su vida lo que socialmente es considerado como éxito y es interiorizado a partir de sus familias de origen, así como el satisfacer la búsqueda de afecto y pertenencia.

### *Ψ Relaciones de pareja estables*

Las relaciones de pareja son fundamentales para todo ser humano ya que es a través de estas que se decide compartir y formular el proyecto de vida a desarrollar en conjunto. La relación de pareja debe ser regida por el amor y la entrega mutua, teniendo consciencia de las adversidades que se les puedan presentar a lo largo del camino o las diferencias que ellos mismos puedan tener, sabiendo manejarlas superarlas con éxito a través del dialogo y la buena comunicación. Esta nueva etapa en la vida humana

solventa la necesidad de recibir y dar afecto, brindando un estímulo psicológico potencializador de motivación y emociones positivas, sentido de pertenencia e intimidad, que al final de la vida proporciona compañía, apoyo y satisfacción personal.

### *Ψ Actitud positiva*

La actitud que se toma ante los problemas o adversidades de la vida constituyen la forma de actuar frente a estas, la actitud positiva es la forma de saber sobrellevar las adversidades sin dejarse doblegar por ellas, saber que en la vida hay momentos buenos y malos y que tanto los buenos se deben vivir y disfrutados, como los malos son valiosos ya que dejan una enseñanza para la vida. Las personas con actitudes positivas tienden a encontrar sentidos ocultos a los momentos inesperados, aceptan con mayor facilidad las derrotas y pérdidas, así como el desarrollo de la adaptabilidad, lo cual hace más fácil la tolerancia a la frustración. Esto genera percepciones más adaptativas y agradables en la vida, acumulando energía positiva para enfrentar las situaciones adversas.

### *Ψ Logros académicos y profesionales*

Los logros obtenidos a lo largo de la vida son los parámetros que indican si se cumplió o no el proyecto de vida, las personas que se han desarrollado y triunfado en estos ámbitos tienen la satisfacción de saber que lucharon por lo que deseaban hasta hacer estos sueños realidad y alcanzar el éxito. El área académica proporciona fuentes de desarrollo que acumula aprendizajes y oportunidades de trascender en áreas mucho más complejas que la mayoría de la población. Los participantes que tuvieron oportunidades académicas expresaron proporcionarse mediante estas, espacios de crecimiento y de autorrealización que les permitieron mejorar su calidad de vida, habilidades y destrezas. El logro de metas profesionales y académicas es importante para el fortalecimiento de la autoimagen, ya que al final de la vida brinda sensación de bienestar generada por un conjunto de metas cumplidas.

## 1.1 VARIABLES NEGATIVAS Y SU INFLUENCIA

Debido a que esta investigación se realizó con vidas humanas, es importante mencionar las desavenencias que en toda historia existen y que son importantes ya que poseen valores significativos y reales en el cambio y desarrollo personal.

Dentro de las vidas de los participantes se encontraron muchas dificultades que se pueden describir como carencias materiales y emocionales, pérdidas y frustraciones, las cuales han aportado al enriquecimiento humano de la vida, ya que los participantes las describen como experiencias dolorosas o difíciles, pero que han marcado el crecimiento personal de cada uno, siendo estos imprevistos, el motor del cambio y la toma de decisiones futuras.

A pesar de que las experiencias negativas no son determinantes para el bienestar psicológico, lo son para el desarrollo de nuevas habilidades, aprendizaje y adaptación, así como las actitudes ante la vida, ya que se pudo observar que estas experiencias no tan agradables o esperadas, no son obstáculos para el alcance del bienestar y la satisfacción al final de la vida.

El desarrollo de nuevas habilidades, actitudes y mecanismos de adaptación están precedidos por dificultades, pérdidas o experiencias clasificadas como negativas y/o dolorosas. Es por esta razón que son tomadas en cuenta dentro de esta investigación, ya que su presencia arroja luces hacia la comprensión de la felicidad humana.

No todas las experiencias son gratificantes en la vida, lo que hace realmente la diferencia entre la derrota y la satisfacción, es la percepción que se tiene de lo que se tiene y se pierde, la determinación de las acciones a seguir después de las desavenencias y la visión de vida que cada ser humano desea, así como se pudo observar en las vidas de los participantes, donde muchas veces las ataduras alejaron el bienestar de manera momentánea, pero al final de la historia, un pequeño momento o logro hace que los individuos alcancen el bienestar psicológico.

## 1.2 APOORTE DE EXPERIENCIAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

### CLASIFICACIÓN DE EXPERIENCIAS

<b>Etapas de vida</b>	<b>Experiencias positivas</b>	<b>Experiencias negativas</b>
<b>NIÑEZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* El juego y la socialización entre iguales</li> <li>* Relación afectiva y cercana con los padres</li> <li>* Oportunidades para el desarrollo de habilidades</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Maltrato infantil</li> <li>* Responsabilidades adultas precoces</li> <li>* Separación familiar</li> </ul>
<b>ADOLESCENCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Amistad entre iguales</li> <li>* El éxito escolar</li> <li>* Relaciones familiares agradables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Restricciones a la socialización</li> <li>* Pérdida de los padres</li> </ul>
<b>ADULTEZ TEMPRANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Iniciación laboral</li> <li>* Logros académicos</li> <li>* Matrimonio</li> <li>* Maternidad/Paternidad</li> <li>* Estabilidad económica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Dificultades económicas</li> <li>* Dificultades familiares</li> </ul>
<b>ADULTEZ MADURA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Estabilidad emocional</li> <li>* Estabilidad económica</li> <li>* Éxito profesional/ laboral</li> <li>* Desarrollo y logros de los hijos</li> <li>* Cumplimiento de metas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Diferencias con la pareja</li> <li>* Pérdida de seres queridos</li> </ul>
<b>VEJEZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Actividades de socialización</li> <li>* Actividades recreativas</li> <li>* Actividades con la pareja</li> <li>* Actividades familiares</li> <li>* Actividades cotidianas de autonomía</li> <li>* Actividades ocupacionales y de autocuidado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Distanciamiento familiar</li> <li>* Pérdida de seres queridos</li> <li>* Dificultades de salud</li> </ul>

Las experiencias descritas en el cuadro anterior como “positivas” han aportado importantes logros en el autoconcepto de los participantes ya que son consideradas como fases del éxito y la realización de la propia vida, ya que con el crecimiento físico e intelectual llega la necesidad de la independización y la realización de los propios sueños, los cuales son forjados en base a los principios y pilares de la niñez y juventud.

Las experiencias positivas brindan significados tácitos al mapa de vida que se traza cada individuo, en este caso han sido indicadores de metas y caminos importantes para la autorrealización.

La autorrealización no solo es el cúmulo de experiencias positivas en la historia, sino, la percepción individual de la imagen del individuo en cada fase de la vida, es decir que los participantes describen estas experiencias como la materialización de lo que deseaban ver en ellos mismos a cierta edad. Cada participante describe como en cada etapa anterior a una experiencia marcada, se visualiza a sí mismo en el puesto que luego ha alcanzado como parte de lo que debe llegar a ser a cierta edad, formando un esquema de su propia vida y de lo que considera él o ella es en el mundo. El papel que cada uno decide ser en la sociedad es el mapa de expectativas propias que van alcanzando su fin a través de la sensación que trae consigo una experiencia positiva gratificante relacionada con cierta visión.

Las experiencias marcadas como “negativas” de acuerdo a los participantes, son la antesala del desarrollo, ya que a pesar de que son descritas con tristeza, enojo y frustración, son el primer paso al cambio, generando así un aporte igual de importante que una experiencia positiva.

Estas experiencias desagradables e inesperadas traen consigo enseñanzas de vida, decisiones importantes y fortaleza para el alcance de mayores objetivos. Las pérdidas y dificultades generaron en los participantes redefiniciones de lo que debían considerar como parte de su mapa de vida y establecieron nuevas conceptualizaciones mentales.

Lo más importantes de estas experiencias positivas es que no lograron desanimar a ninguno de los participantes en la búsqueda de la felicidad, ya que aunque truncaron una parte o la mayor parte de la vida, al final cuando desaparecen o son superadas, brindan la confortación que cada uno necesitaba para sentirse libre de seguir su rumbo.

La parte más interesante de las experiencias negativas es la superación de estas, donde los participantes utilizaron visiones más amplias de la vida, la actitud positiva y el deseo de continuar en búsqueda de mejoras personales, así como la escala de valores que cada uno se forja, aportando al plan de vida de cada persona.

## PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE INFORMACION

Después de estudiar cada uno de las diferentes áreas en la vida de los participantes, la investigación revela aspectos importantes que en conjunto y con sus particularidades, generan la sensación de bienestar para el ser humano.

Se puede observar que cada uno de los casos expuestos anteriormente es diferente y único, por lo que se puede asegurar que la sensación de bienestar no es un estereotipo, sino un conjunto de experiencias y actitudes que se combinan y crean condiciones óptimas para el desarrollo del bienestar psicológico.

Se descubrió que la actitud hacia la vida y la capacidad de adaptación generada por esta, es la que permite que las personas superen sus etapas de crisis y asciendan al siguiente nivel de satisfacción, siendo este un proceso continuo.

### *Aspectos que generan bienestar...*

Las historias relatadas coinciden en experiencias agradables fomentadas por relaciones interpersonales satisfactorias y saludables que cubren necesidades básicas de seguridad, estima y pertenencia, enriqueciendo la autoimagen y los momentos gratificantes que en la vejez se traducen a recuerdos placenteros. Este tipo de relaciones genera vínculos afectivos que proporcionan protección y apoyo que ayudan a no sucumbir ante situaciones difíciles de la vida, así como también se vuelven una fuente de actividades de esparcimiento.

Otra característica común en el bienestar es la actitud hacia la vida, ya que cada persona forma su propia filosofía vital, basada en valores y principios que se forman en los primeros años de vida y se van adaptando a los aprendizajes y decisiones que se toman a futuro. Sin importar los sucesos ocurridos a lo largo de la historia, el ser humano depende de la óptica con la que decide ver su situación y las acciones a tomar a partir de esto. Es por esta razón que el concepto de felicidad es relativo para cada persona, ya que cada uno construye su definición de esta, se apropia de ella y lo hace realidad a través de las metas personales, las cuales alimentan la sensación de bienestar cada vez que son establecidas y alcanzadas.

El establecimiento de metas y el alcance de logros producen satisfacción personal ya que proporcionan una visión de realización y un proceso continuo en la búsqueda de la plenitud. Los proyectos son referentes que guían a los individuos hacia lo que consideran deseable e importante para sus ideales de vida y que satisfacen sus necesidades de autorrealización.

Los proyectos de vida son visualizaciones que los participantes describen como algo que se encuentra en su mente desde antes que hayan tomado acciones, es decir que dentro de cada proyecto va implícita la autoimagen que cada persona tiene de sí, una proyección de lo que espera y desea llegar a ser en cada una de las etapas de su existencia, por lo que esta, brinda sensaciones positivas cuando se comienza a forjar una ilusión basada en lo que se desea alcanzar con la madurez de cada etapa y que la persona considera como el distintivo único de sí en el aporte a la sociedad y los papeles que se juegan dentro de ella.

Las experiencias generadoras de bienestar por lo tanto, están ligadas a la visión que cada persona construye de su futuro cercano y lejano, de lo que considera parte de su misión en la vida, lo que desarrolla como su personalidad y su identidad, la descripción que hace de sí mismo para los demás y las acciones que le distinguen de una población. El bienestar está ligado al deseo de “ser” y no tanto de “hacer”, es decir, que cada persona percibe lo que pasa cada día como parte de lo que es y no es en sí el valor de lo que se hace y como se hace, sino el valor subjetivo del significado y lo que este aporta a su concepto de individuo.

### ***Experiencias negativas y su influencia...***

El crecimiento personal se encuentra posterior a etapas de crisis, se observa cómo cada participante vivió momentos difíciles y sin embargo estos no han obstaculizado la autorrealización, debido a que cada experiencia negativa o dolorosa, trae consigo una enseñanza para incorporarla a la esencia de su personalidad y a sus acciones. Las dificultades son escenarios que ayudan a poner en práctica las habilidades personales de enfrentamiento adquiridas a través de la experiencia y a utilizar sus recursos para generar mejores respuestas ante situaciones diarias.

Las crisis y experiencias negativas son necesarias para promover el crecimiento personal, ya que sin ellas no existen cambios y redefiniciones del autoconcepto, no hay revisión de metas y nuevas propuestas para integrar nuevos patrones de conducta a la personalidad.

Las habilidades y destrezas que le permiten a una persona adaptarse y modificar su visión son resultado de desavenencias no muy agradables que en cada participante han generado pausas en la vida para pensar, planificar y levantar el ánimo, recobrar fuerzas y transformar lo que se había hecho hasta ese momento.

Los problemas y carencias han brindado a las personas un pilar que mueve con más fuerza el deseo de superación y nuevas visiones que adaptan la visión inicial a lograr lo que se quiere con nuevos recursos, con actitudes más optimistas y estrategias para seguir con el plan de vida trazado.

Es importante observar como los participantes generaron alternativas a sus frustraciones, alimentando áreas específicas que mantuvieron a flote las áreas más débiles, generando así soluciones y modificando metas que se pudieran adaptar a lo que cada persona considera parte de su existencia única.

Todas las historias de vida han tenido momentos difíciles y penas impactantes, sin embargo, todas han aprendido algo de estas y han retomado fuerzas para seguir el camino, apoyándose en la visión positiva que promueve la actitud hacia la vida y la elección de continuar la búsqueda de la felicidad de acuerdo a cada persona

### ***La vejez y el bienestar...***

La etapa de vejez de los participantes de la investigación, posee características comunes que han demostrado a través de narraciones, pensamientos y observación, ser elementos importantes en la sensación de bienestar al final de la vida. Estas semejanzas se definen en el concepto de Envejecimiento Activo, como una participación de la población adulta en actividades recreativas, intelectuales y de crecimiento.

Los estilos de vida de los participantes demuestran actividad e independencia en su vida diaria, ya que todos poseen responsabilidades familiares, hogareñas, económicas y



sociales. Pertenecen a diversos grupos sociales y poseen amplios vínculos y relaciones que proporcionan redes de apoyo, que los mantienen en constante actividad física, intelectual, afectiva y ocupacional. Cada uno funge roles familiares que les brindan estabilidad y crecimiento personal, no son coartados en sus acciones ni limitados por su edad, hacen uso de su voluntad y esto les proporciona seguridad y autoestima.

Sus historias están llenas de recuerdos diversos que a pesar de no ser totalmente placenteros, son considerados como parte de sus vidas y no de manera aislada o provocados por terceros, estos eventos han sido asimilados y aceptados como propios, lo cual es signo de madurez y autoaceptación. La expresión de pensamientos se da de forma libre y sin prejuicios, de vez en cuando dejan ver sonrisas o alguna lágrima, signo del sentimiento que provoca el pasado en sus vivencias, dando a conocer un reflejo de humanidad y felicidad en la nostalgia.

#### ***Vivencia de las investigadoras...***

Esta investigación generó en el grupo investigador, la empatía hacia las personas de la tercera edad, una visión más amplia de lo que es estar algunos peldaños más adelante en la cadena de la vida.

El cariño es una necesidad en cualquier etapa humana, sin embargo se pudo sentir como el afecto es una parte importante en la vejez, ya que se espera que todo lo que se ha dado a lo largo de la vida, sea devuelto de alguna manera con la compañía del afecto y la comprensión humana. Los participantes generaron con sus relatos y compañía, signos de afecto en el comportamiento de las investigadoras, ya que se puede sentir la fuerza de las vivencias como una proyección a futuro.

Pudimos vernos reflejadas en los sentimientos que expresaron las historias, otras visualizaron lo que cada una quería lograr para su propia vida y alcanzar la madurez de la experiencia y la actitud de las dificultades.

Las investigadoras pudimos percibir que la tercer edad es una etapa de rechazo debido al temor que la gente joven tiene al desgaste de la edad, sin embargo los participantes dieron respuesta a los temores que muchas veces nacen de prejuicios sociales, desmintiendo muchos mitos acerca de senilidad y minusvalía.

La alegría es la energía que cada participante aportó en la etapa de observación, ya que se llenó de gratificación al ver cómo la diversión está presente entre ellos y se transmite al abrir un poco la mente a las posibilidades reales de lo que estas personas son: seres humanos, sin diferencias por su edad o estilo de vida.

El aprendizaje del grupo fue gratificante, el compartir momentos pasados que han significado tanto para cada historia y escuchar las necesidades que cada persona expresa, nos dejan una huella que no solo la ciencia ha construido, sino también, la apertura de estas personas a brindar sus sensaciones de manera honesta y han demostrado que la vejez es una población ignorada por creerse inutilizada, sin embargo hay una riqueza de crisis superadas y actitudes adaptadas que aportan a la juventud y especialmente a nosotras, un ejemplo de humanidad y desarrollo a través de las metas y la construcción de redes de apoyo que transforman el accionar y que en nuestros casos particulares, transformaron nuestra visión de la vejez y las oportunidades que la Psicología y la sociedad deben brindar para aprovechar el recurso de la edad.

## 5. ASPECTOS ÉTICOS

Para la presente investigación se consideraron algunos aspectos éticos, tanto para el buen funcionamiento del desarrollo de la misma, como también, para proceder de maneras correctas con los participantes, debido a la naturaleza de dicho trabajo. Los criterios a considerar fueron:

- Los participantes fueron informados de todos y cada uno de los aspectos de la investigación y su participación en ella, es decir, objetivo de esta, procedimiento, duración y manejo de la investigación
- En ningún momento se utilizó el engaño para obtener la participación de los sujetos, para cada fase se dieron todas las explicaciones y se usaron medios transparentes de comunicación, nunca ocultando información al respecto.
- La participación en la investigación fue completamente voluntaria, no se utilizó ninguna recompensa o regalía por dicho involucramiento.
- Se dejó abierta la posibilidad de desertar de la investigación en cualquier paso de esta, sin coartar la libertad de los sujetos ni convertirla de carácter obligatorio ni comprometedor.
- Para proteger la confidencialidad de los participantes se utilizan nombres ficticios para presentar datos reales de estos.
- La investigación mantiene su validez a través de la veracidad de la información analizada, ya que está basada en hechos reales de las historias de los participantes, las cuales en ningún momento han sido modificadas.

## 6. CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

Este proyecto posee objetivos de aplicación, los cuales se espera generen mejoras en la Psicología, dichos fines se describen en áreas como:

- La formación de futuros psicólogos: para la aplicación de la temática en el pensum de la carrera de Psicología, como un área importante para la generación de conocimientos y la investigación.
- La inclusión de la población adulta mayor: para retomar aspectos a considerar dentro de planes de salud integral del adulto mayor salvadoreño, con el fin de obtener prácticas profesionales que mejoren la calidad de vida de esta población.
- Creación de programas de salud integral para el adulto mayor: para fomentar el bienestar y la calidad de vida en las personas de edad avanzada en incluir en estos aspectos psicológicos y emocionales para alcanzar la satisfacción personal y desarrollar aprendizajes que conlleven a la realización de los individuos.
- Promoción del bienestar psicológico a las nuevas generaciones: para informar aspectos importantes encontrados en la investigación con el fin de educar a la población en la búsqueda de la satisfacción personal y las pautas para una vejez plena.
- Disminuir los prejuicios asociados con la vejez: reeducar a la población salvadoreña en el tema de la vejez, para eliminar mitos y temores sobre esta etapa, ayudando así a la aceptación de esta condición para vivir una vejez plena.

---

# CAPÍTULO V



# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

---

## 7. CONCLUSIONES

A partir de los resultados arrojados por la investigación se concluye lo siguiente:

- ↻ Los adultos mayores salvadoreños perciben el bienestar psicológico a través de experiencias generadoras de crecimiento personal, de independencia y socialización, las cuales son clasificadas por la percepción y plan de vida de cada persona en particular
- ↻ El adecuado manejo y superación de las crisis y retos en cada una de las etapas de la vida contribuyen al crecimiento personal que favorecen la realización siendo esta la antesala del bienestar.
- ↻ Uno de los pilares fundamentales para la vida son las experiencias que surgen en la niñez, ya que son estas las que determinan la formación del individuo, las relaciones familiares y afectivas que promueven la seguridad y el autoconcepto.
- ↻ El concepto de bienestar psicológico es subjetivo para cada ser humano dependiendo del contexto en que la persona se ha desarrollado así como de la perspectiva individual, de las metas y objetivos formulados en su proyecto de vida.
- ↻ Los adultos mayores que han presentado una actitud positiva ante las diversas situaciones de la vida son capaces de sobrellevar y superar con mayor facilidad las adversidades que se le presentan, aprendiendo de ellas, tomándolas como experiencias generadoras de crecimiento personal.
- ↻ Las personas que experimentan bienestar psicológico en la vejez no son necesariamente aquellas que nunca han vivido crisis o experimentado situaciones difíciles en su vida, más bien son aquella que a pesar de vivir momentos difíciles supieron manejarlos y retomarlos como aprendizajes que los convirtieron en mejores persona, preparándolos para enfrentar situaciones futuras.

- ↻ A lo largo de la vida las relaciones sociales constituyen redes de apoyo que ayudan al ser humano en su crecimiento y desarrollo personal, además de ser un soporte para el mismo ante las contrariedades que se presentan en la vida, ayudan a fortalecer su autoimagen y a las actividades socializadoras siendo estas generadoras de bienestar psicológico.
  
- ↻ Los adultos mayores que expresan haber obtenido al final de sus vidas una satisfacción y bienestar personal, son los que poseen mayor calidad de vida, ya que se mantienen activos y con visión positiva acerca de lo que aún desean lograr, tienen percepciones más positivas de las adversidades de la vida y tienen la sensación de haber cumplido con lo que se propusieron, esto permite que en la vejez acepten con más facilidad, los cambios de la edad y el pasado y así logran mayor salud mental y autocuidado.
  
- ↻ El envejecimiento activo es la respuesta para los problemas psicosociales que presentan los adultos mayores salvadoreños, ya que dichas actividades mantienen en mejores condiciones físicas e intelectuales a los ancianos y les ayuda a enfrentar el desgaste del cuerpo y la mente.

## 8. RECOMENDACIONES

En base a las conclusiones y resultados de la investigación se recomienda:

A los profesionales de la salud:

- Poner en práctica programas sociales de salud integral que incluyan actividades que ayuden al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades, a través de la pertenencia a grupos sociales, culturales, religiosos, así como la realización de actividades recreativas que promuevan la socialización y el fortalecimiento de estos vínculos.
  
- Promover el envejecimiento activo como una alternativa en la vejez, ya que es a través de la puesta en práctica de ello que las personas pueden llegar a vivir esta etapa a plenitud sintiéndose bien consigo mismos.

A los profesionales de la Psicología:

- Incluir en sus planes de formación profesional el estudio de la psicogerontología a profundidad, ya que existen muchos aspectos importantes que indagar para solventar las necesidades psicológicas de esta población.
  
- Agregar programas de intervención a la salud integral del adulto mayor, participando de manera activa en la implementación y seguimiento de estos a través de la óptica de la Psicología, con el objetivo de humanizar el trato hacia estas personas dentro de la sociedad.
  
- Realizar programas de educación para la vejez, con el objetivo de preparar a la población para aceptar esta etapa de la vida y eliminar los esquemas mentales que la estigmatizan.



A las nuevas generaciones:

- Motivar el autoconocimiento y el descubrimiento de ideales y expectativas de vida para así poder llevar a cabo las acciones necesarias para su autorrealización personal.
- Desempeñarse en actividades laborales o desarrollar una carrera profesional, ya que esto genera bienestar en el ser humano y contribuye a su formación y crecimiento.
- Conocer y superar los retos o crisis de las etapas de la vida, desenvolviéndose de una forma adecuada en cada una de las mismas logrando el adecuado desarrollo personal.
- Formularse y luchar por cumplir las metas y objetivos de vida ya que el alcance de estos contribuirá a la realización personal que conlleva al bienestar.
- Al enfrentarse a situaciones difíciles o dolorosas en la vida es importante retomar la experiencia, analizar las acciones realizadas ante ella, sabiendo valorar la situación como un aprendizaje que contribuye al crecimiento personal.

---

# **CAPITULO VI**



# **FUENTES CONSULTADAS**

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ⊕ Papalia, Diane, “DESARROLLO HUMANO” 6ª. Edición, Editorial McGraw Hill
- ⊕ Perea Quezada, Rogelia (2004), “EDUCACIÓN PARA LA SALUD”, Ediciones Díaz de Santos, Madrid, España.
- ⊕ Viveros Maradiaga, Alberto (2001). “ENVEJECIMIENTO Y VEJEZ EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE: POLÍTICAS PÚBLICAS Y LAS ACCIONES DE LA SOCIEDAD”.
- ⊕ Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico compuesto por Ryff (1989)
- ⊕ Carmona, Sandra Emma, “EL BIENESTAR PERSONAL EN EL ENVEJECIMIENTO,” IBEROFORUM, Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana. Año IV, No 7. Enero-Junio 2009., pp.48-65 Universidad Iberoamericana A.C., México.
- ⊕ Shaughnessy John J. (2007) MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA 7ª. Edición McGraw Hill.
- ⊕ Latorre, José M.; Larrañaga, Elisa; Montañés, Juan; Yubero, Santiago ENVEJECIMIENTO, SOCIEDAD Y SALUD, (1999) Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha, Colección Humanidades, España
- ⊕ Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck: ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DE LAS ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF, Universidad Autónoma de Madrid, Psicothema 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 572-577
- ⊕ [www.psicothema.com](http://www.psicothema.com)



---

# ANEXOS



## Instrumentos de apoyo

---

## INDICE DE ANEXOS

<b>Formato de Instrumentos utilizados</b>	<b># Anexo</b>
Cronología de Vida	1
Guía de criterios para analizar entrevista	2
Instrumento de Bienestar Psicológico Ryff	3
Guía de observación	4
Plan operativo para el desarrollo de sesiones	5
<b>Instrumentos de Investigación</b>	
Cronología de Vida de los/as participantes	6
Instrumento de Bienestar Psicológico Ryff	7
Guía de observación utilizada en CAD	8

## ANEXO # 1

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA  
PROCESO DE GRADO



TEMA DE INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS”

### INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

#### ETAPA: NIÑEZ

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	
AUTOESTIMA	
VIDA SOCIAL	
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	

## ETAPA: ADOLESCENCIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	
VIDA SOCIAL	
AUTOESTIMA	
RELACIONES DE PAREJA	
METAS Y PROYECTOS	
ACTITUD HACIA LA VIDA	
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	



## ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	
VIDA SOCIAL	
AUTOESTIMA	
RELACIONES DE PAREJA	
VIDA LABORAL	
METAS Y PROYECTOS	
ACTITUD HACIA LA VIDA	
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	

## ETAPA: ADULTEZ MEDIA



Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	
VIDA SOCIAL	
AUTOESTIMA	
RELACIONES DE PAREJA	
VIDA LABORAL	
METAS Y PROYECTOS	
ACTITUD HACIA LA VIDA	

<p>PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS</p>	
---	--

**ETAPA: VEJEZ**



Dimensión	Descripción
<p>VIDA FAMILIAR</p>	
<p>VIDA SOCIAL</p>	
<p>AUTOESTIMA</p>	
<p>RELACIONES DE PAREJA</p>	
<p>VIDA LABORAL</p>	

METAS Y PROYECTOS	
ACTITUD HACIA LA VIDA	
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	

## ANEXO # 2

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
PROCESO DE GRADO

“Experiencias que determinan el bienestar psicológico de los adultos mayores Salvadoreños”

### CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Criterios	P	NP	Descripción
1. AUTOACEPTACION			
2. RELACIONES POSITIVAS			
3. AUTONOMIA			
4. DOMINIO DEL ENTORNO			
5. PROPOSITO EN LA VIDA			
6. CRECIMIENTO PERSONAL			

\* P = Se presenta NP= No se presenta

## ANEXO # 3

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

1. Cuándo repaso la historia de mi vida estoy contento como han resultado las cosas
2. A veces me siento dolo porque tengo pocos amigos con quienes compartir mis preocupaciones
3. Me preocupa como otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida
4. Me preocupa como la otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad
7. En general, me siento seguro y positivo consigo mismo
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi
10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que los otros piensan importantes.
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mi mismo
13. Si tuviera la oportunidad hay cosas de mi mismo que cambiaria
14. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo
17. Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro
18. Mis objetivos en la vida han sido mas una fuente de satisfacción que de frustración para mi
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad
20. Me parece que la mayor parte de la personas tiene más amigos que yo
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo mas sobre mi mismo
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria
29. No tengo claro que es lo que intento conseguir en mi vida
30. Hace mucho tiempo que deje de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo
32. Se que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mi
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o familia están en desacuerdo
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como esta.
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre si mismo y sobre el mundo
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida diera los pasos más eficaces para cambiarla

**EVALUACIÓN:** *Auto aceptación:* ítems 1,7,13,19,25 y 31. *Relaciones Positivas:* ítems 2,8,14,20,26 y 32 . *Autonomía:* ítems 3, 4,9,10,15,21,27 y 33. *Dominio del entorno:* ítems 5,11,16,22,28 y 39. *Crecimiento personal:* ítems 24,30,34,35,36,37 y 38. *Propósito en la vida:* ítems 6,12,17,18,23 y 29.

## ANEXO # 4



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar personal del adulto mayor salvadoreño”*

### GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA.

Lugar y Fecha: *Centro de Atención de día Layco (Viernes 1ro. De Abril del 2011)*

Evento: *Filmación Excursión*

Nº de participantes: *40 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones		
	Siguen las indicaciones		
	Muestran interés ante la actividad		
	Realizan la actividad		
	Muestran sus creaciones		
	Enfrenta los retos		
	Desiste ante los retos		
	Persevera en la actividad		
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí		
	Establecen relaciones cordiales		
	Existencia de subgrupos		
	Se brindan apoyo entre sí		
	Se incluyen en el grupo		
	Brindan aportes u opinión		

OBSERVACIONES:

---

## ANEXO # 5

### PLAN OPERATIVO

#### I. Actividades de inmersión en el contexto de los participantes

**Fechas:** 24 y 25 de marzo, 8 y 15 de abril de 2011

**Lugar:** Centro de Atención de Día para el Adulto Mayor Colonia Layco, San Salvador

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Aspectos a evaluar
Convivencia con adultos mayores de Centro de Atención de Día	Vivenciar diferentes actividades de recreación que realizan los adultos mayores y conocer su contexto.	Realizar la presentación del equipo investigador ante las autoridades y personal que colabora en el centro de atención de día de la colonia Layco, así como también se hará una presentación general ante los miembros asistentes al Centro de Atención de Día.  Realizar las primeras observaciones y grabaciones de las actividades que se desarrollan dentro del CAD (toma de presión, comercialización de diferentes productos, excursiones).	-Muestran interés en la actividad  -Se brindan apoyo entre si  -Establecen relaciones cordiales  -Muestran sus creaciones



## II. Entrevistas de recolección de datos

*Fecha:* Mayo de 2011

*Lugar:* Casa de la persona participante

Actividad	Objetivo	Procedimiento	Aspectos a evaluar
Entrevistas con sujetos participantes de la investigación	Conocer biografías de los participantes para estructurar cronologías de vida	-Ambientación y socialización: Realizar breve rapport para empatizar y conocer al participante -Preguntas generadoras para dirigir la entrevista de acuerdo a la etapa a evaluar -Aclaraciones y dudas: cuando sea necesario hacer retroalimentaciones -Reflexión y recreación	-Expresión emocional -Introspección

# ANEXO # 6

## Instrumentos de Cronología de Vida

TEMA DE INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS”

INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA  
 DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

Participante: José Ramírez

Investigadora: Wendy Yesenia Cornejo

**ETAPA: NIÑEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Bases familiares solidas Su padre y su madre fueron unos buenos guías, los amaban y corregían le enseñaron valores, nunca discutían frente a él ni sus hermanos su relación era de respeto y unidad. Su familia se compone de dos hermanas y cuatro varones.
AUTOESTIMA	Recuerda que en esta etapa, el era un niño un poco inquieto pero muy inteligente a sus cinco años ya sabía leer. Esto lo llenaba de orgullo ya que la mayoría de niños a esa edad no lo podían hacer. Se sentía muy amado por sus padres.
VIDA SOCIAL	Era un chico muy juguetón. Se llevaba con todos sus compañeros había aprendido a convivir tanto con niñas como con varones, sabía compartir lo que el tenía con los demás.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Siempre en su familia se acostumbraba que todos comieran juntos en la mesa. Cuando era hora de comer su padre salía a llamarles con un silbato, ya ellos sabían que debían ir a comer. Le inculcaron los valores espirituales su religión es católica. Su padre los acostumbro a tener el hábito de la lectura y a culturizarse, estudiando y conociendo nuevas cosas.

**ETAPA: ADOLESCENCIA**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Siempre se llevo muy bien son sus padres, había mucha confianza entre ellos a él le gustaba mucho ayudarlo a su padre, lo hacía acarreado agua, cuando era tiempo de cosecha el y sus hermanos acompañaban a sus padre a recoger, el frijol, el maíz y maicillo que cosechaban. Se llevaba muy bien con su madre y padre, ella era muy estricta.

	Las personas del pueblo la admiraban porque a pesar de ser un ama de casa, cuando su padre se enfermaba ella asumía sus responsabilidades y se iba a trabajar en la cosecha.
VIDA SOCIAL	El era una persona que tenía muchas amistades, le encantaba hacer nuevos amigos. Tuvo uno en especial al que le tenía, mucho cariño era hijo de uno de los empleados de su padre. Al iniciar en su trabajo se supo relacionar fácilmente con sus compañeros.
AUTOESTIMA	Se sentía muy bien era una persona que se conocía, y valoraba sus habilidades. Sobre todo su habilidad con la música. Se caracteriza por su alegría.
RELACIONES DE PAREJA	Tuvo varias novias, una de ellas le hizo mucho daño ya que lo engaño, él la quería mucho pero eso le dolió mucho. Otra novia que tuvo no podía hablar pero era una mujer muy linda, con ella tuvo un hijo, se hizo cargo de él pero se alejo de ella porque no podía hablar.
METAS Y PROYECTOS	El deseaba trabajar para poder independizarse, era un chico que confiaba mucho en sus capacidades, lo que le ayudo a cumplir pronto su sueño. Trabajando en Freund.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Su actitud siempre era positiva, veía las situaciones de la vida como un reto. Su padre siempre lo había motivado a él y a sus hermanos a no conformarse a ser diferente y superarse en la vida, por lo que él decidió venirse a la capital a buscar trabajo. Hasta obtenerlo.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Siempre siguió las enseñanzas de sus padres. Siendo una persona muy educada pero sobretodo genuino con su forma de ser.

#### ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Se caso con una mujer mayor que él, lo hizo por no estar solo, menciona que la amaba, con ella procreo tres hijos, al principio las cosas marchaban bien. Ellos Vivian con sus suegros, él deseaba independizarse y así lo hizo a los 3 años.
VIDA SOCIAL	Por su forma de ser, su vida social se expandía cada vez más. Tenía muchos amigos y amigas. El hecho de haber tenido muchas amigas considera que le ayudo, ya que el sabia como tratar y relacionarse tanto con ambos.
AUTOESTIMA	Siempre mantuvo una autoestima saludable ya que conocía sus defectos y virtudes, una de las más sobresalientes es su carisma y solidaridad con los demás. Se sentía muy bien.
RELACIONES DE PAREJA	Su relación estaba bien no habían mayores problemas, cosa que cambio poco a poco cuando su esposa empezó a ser cada vez mas celosa. Esto actitud de ella lo incomodaba mucho, sobretodo porque lo celaba sin razón.

VIDA LABORAL	El se sentía muy bien en su trabajo, lo hacía con amor, disfrutaba haciéndolo, enriqueciendo sus conocimientos. Fue muy inteligente ya que era curioso y deseaba conocer todo lo que ahí se daba. Así fue creciendo en la empresa. El asistía a tocar la marimba a diferentes lugares en la capital y sus afueras. Esto le encantaba y hacía sentir muy bien.
METAS Y PROYECTOS	Sus metas y proyectos estaban orientados a su trabajo en ese momento el deseaba continuar creciendo laboralmente, llegar a ocupar un puesto de jefatura. Y darse a conocer con sus toques de marimba a nivel nacional.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Su actitud siempre ha sido muy positiva, él confiaba en que lograría sus objetivos. Solo debía luchar por alcanzarlos.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Confiaba siempre en Dios y ponía las cosas en sus manos. Practicaba la solidaridad que su padre le enseñó.

#### ETAPA: ADULTEZ MEDIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Su relación de pareja ya era insostenible, hasta el punto que ya había trascendido la pareja y hasta sus hijas estaban indiferentes con él, le decían indirectas y lo hacían sentir mal. Un día sus hijas le llevaron sus maletas al trabajo, esto fue muy doloroso para él, ya que considera que lo podía tolerar de su esposa pero no de sus hijas. Este día se fue a vivir con su esposa actual. Y prometió no volver a poner un pie en la que fue su casa.
VIDA SOCIAL	En este momento de su vida ya era muy conocido en la empresa, sus compañeros le tenían mucho cariño y respeto por su forma de ser. Incluso tenía varios clientes que lo llegaban a buscar, para que él los atendiera y asesorara.
AUTOESTIMA	Le afectó mucho el perder su relación con sus hijas, ya que aun viviendo juntos no se llevaban muy bien por el resentimiento que su madre les había infundido. Le dolió que ellas no valoraron que él siempre fue un padre responsable. Y sobre todo la situación de que fueron ellas quienes le llevaron las maletas a la empresa.
RELACIONES DE PAREJA	La relación con su esposa ya no era relación se llevaban muy mal, discutían mucho y ya no tenían intimidad. Esta situación lo llevo a buscar otra persona, ella tenía un problema similar con su esposo, pero se separó de él. Cuando ambos deciden vivir juntos, él se sintió liberado ya que en esta nueva relación se sentía querido y atendido por su esposa. Las cosas marchaban muy bien entre ellos, ya que ella compartía sus gustos y se comprendía.

VIDA LABORAL	<p>En este momento el ya era jefe de tienda, tenía varios amigos importantes que llegaban a que él les asesorara.</p> <p>Su contrato con Antel finalizo, y decide fundar con su hermano su propio grupo de marimba. Ya tenía sus clientes y había visitado todo El Salvador e incluso Estados Unidos.</p> <p>Se jubila en Freund y sus jefes le piden que se dedique dos años a orientar a los gerentes de tienda sobre cómo tratar a sus empleados, clientes. Etc. En pocas palabras que les enseñara cual era la función de un gerente. El se siente muy bien ante este reconocimiento y función tan especial que se le designo antes de retirarse.</p>
METAS Y PROYECTOS	<p>Hacer su trabajo lo mejor posible dejando una huella positiva.</p> <p>En cuanto a su familia siempre sacarla adelante y ser lo mejor con ellos.</p> <p>Aprender, en este momento de su vida lo enviaron a un curso de computación, en el cual tuvo un buen desempeño. Sintióse muy bien por el logro.</p>
ACTITUD HACIA LA VIDA	Una actitud positiva, irradiando bienestar e inyectando un poco de ánimos a las personas que le rodean
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Confiaba mucho en Dios y ayudaba a todo el que podía.

#### ETAPA: VEJEZ

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	<p>Sus hijos adoptivos le han demostrado más amor que sus propias hijas. Una de ella se fue a otro país dejándole sus dos hijos varones a él y a su madre, manifiesta que esos niños son su alegría y motivo de vida, los ama, cuida y protege. Se dedica a estar con ellos, llevarlos a la escuela y educarlos.</p> <p>Los quiere y ha disfrutado más que a sus hijos.</p>
VIDA SOCIAL	<p>Tiene una vida social muy activa, sus amigos llegan a visarlo, se lleva muy bien con sus vecinos, todas las tardes sale a jugar futbol con un grupo de adolescentes que viven en su colonia.</p> <p>En ocasiones sale a tomarse algo con alguno de sus viejos amigos.</p>
AUTOESTIMA	<p>Se siente muy bien y feliz de la vida que lleva en este momento. Es un hombre que siempre ha confiado en si mismo y protegido su autoestima. Dice que el sentirse una persona activa le inyecta vida. El saber todo el legado que dejo en su empresa y ver creciendo a todas las personas a las que el ayudo y oriento lo llena de satisfacción.</p>
RELACIONES DE PAREJA	<p>Su relación con su esposa está muy bien, salen a pasear para desconectarse de la rutina, van a comer fuera, al cine etc. Hacen diversas cosas para estar entretenidos y lo más importante cuidar y educar a sus nietos.</p> <p>Manifiesta que es un hombre activo sexualmente que su edad no ha sido un impedimento y lo está disfrutando al máximo.</p>

VIDA LABORAL	Todos los fines de semana sale a tocar la marimba, tienen un compromiso fijo todos los domingos que es tocar en un restaurante de multiplaza y los diferentes toques que le salen para los viernes y sábados. Ya sea con la marimba de su hermano o con otras de sus amigos que a veces lo invitan.
METAS Y PROYECTOS	Su propósito o meta es continuar con su marimba y dejar el legado en su familia. Sacar adelante y educar a sus nietos.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Es un hombre positivo y optimista, que busca vivir al máximo cada una de sus etapas de vida y sobretodo esta que está aprovechando al máximo.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Dice ser una persona no religiosa que cree en Dios pero que el pone en práctica su palabra. Ama y ayuda a su prójimo. Para el no es necesario pasar solo en la iglesia, si puede hacer algo por alguien lo hace pero. No le gusta pasar en la iglesia.

TEMA DE INVESTIGACIÓN: "EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS"

INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA  
 DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

Participante: Guadalupe Álvarez  
 Investigadora: Wendy Yesenia Cornejo

**ETAPA: NIÑEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Base familiar solida: Sus padres jugaron un papel determinante en esta etapa ya que ella aprendió una de las lecciones más importantes de su vida, la cual es ser firme en su palabra y decisiones, ya que menciona que esa era una de las principales características de su padre. Se llevaba muy bien con ambos, el ambiente era de mucha comunicación, respeto y amor. Ella nunca vio pelear s sus padres.
AUTOESTIMA	Autoestima saludable: Ella era muy bonita y se sentía así, le encantaba ponerse vestidos y combinaba siempre su ropa. Se sentía muy querida principalmente por sus padres, pero también por sus amigos.
VIDA SOCIAL	Establecía buenas relaciones interpersonales ya que era una niña muy amistosa y simpática por lo que rápidamente hacia amigos. Le encantaba jugar, siempre lo hacía con sus amigos y amigas.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Devocional familiar; recuerda que tenían una linda tradición esta consistía en que todas las noches después de cenar hacían el devocional, todos participaban leían una lectura de la biblia, reflexionaban la palabra, entonaban cantos etc. Luego de eso conversaban sobre lo que les había sucedido en el día. Todos participaban. Se le inculcaron los principios cristianos.

**ETAPA: ADOLESCENCIA**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Perdida de sus padres: Esta etapa fue diferente ya que ella se separo de su familia cuando se fue a estudiar 5° y 6° grado en un internado, porque su padre la envió. Cuando regreso a su casa pero las cosas ya no eran lo mismo, porque ya vivía en San Salvador al año de su reincorporación a la familia su madre se puso muy mal le dio un derrame cerebral, su padre se dedicaba a



	cuidarla a los meses falleció. Su padre murió a los seis meses de cáncer de páncreas. Ella era la menor y se fue a vivir con un tío, sus hermanos ya tenían su propia familia. Para ella fue muy duro perder a sus padres casi al mismo tiempo.
VIDA SOCIAL	Tenía muchos amigos y amigas: ella siempre se relacionaba con todos y todas sus compañeras/os. Salía a pasear con sus amigos eso le ayudaba mucho a no sentirse triste ni sola.
AUTOESTIMA	Ella se sentía muy mal, ya que su vida cambio totalmente con la muerte de sus padres, ella sabía que estaba con su tío y abuela, pero no era lo mismo, ella sabia eso y se sentía comprometida de hacer algo por su tío, por lo que decidió ayudarle a cuidar a su hija. Ella deseaba ser independiente y sostenerse por si misma.
RELACIONES DE PAREJA	Su primera relación estable fue a los 17 años con un hombre mayor que tenia 38 años. Lo dejo porque se dio cuenta que había estado casado y nunca se lo había dicho eso le molesto y termino con él. Luego anduvo con el que ahora es su esposo. Desde pequeña ha sido muy determinante y le dijo a la abuela que el día que ella tuviera relaciones no llegaba a dormir a la casa y así sucedió. El día que tuvo relaciones con su novio no llego a dormir y a la semana regreso a la casa a traer las cosas. Se fue a vivir en una casa donde había pupilaje, pasando ahí unos meses.
METAS Y PROYECTOS	Ella desde que se fue a vivir con su tío se sentía como una carga para el y su familia por lo que a los 17 años empezó a trabajar como secretaria en una librería. Ella se sentía muy bien haciendo eso y lucho hasta lograr independizarse económicamente.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Ella tenía una actitud positiva, siempre trato de acoplarse a la situación a pesar de que la muerte de sus padres fue un impacto muy fuerte ella continuaba con su vida. Sabiendo sobrellevar todo lo que se le presentaba.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Ella tenía principios cristianos. Pero todos los fines de semana iba a visitar a Santa Marta y le llevaba una velita para pedirle que le diera un buen esposo.

#### ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	A los dos años de acompañarse ella ya empezaba a añorar ser madre considera que ese es el sueño o ideal de toda mujer, se llenaba de nostalgia al ver a las parejas pasear con sus hijos. Hasta que quedo embarazada. Ese fue uno de los días más felices para ambos, fueron a celebrar con una cena. A su suegra no le agradaba la relación que ella tenía con su hijo. Ella se fue a vivir con su suegra unos meses, pero tuvieron dificultades y se mudaron. Su vida cambio con el paso del tiempo a la llegada de su segundo

	<p>hijo que fue un varón, su esposo empezó a llegar tomado a su casa, a ella le impacto.</p> <p>El pasaba seis meses bebiendo y tres sin beber. Ella no pudo seguir soportando esa situación ya que debido a eso ella corría con todos los gastos de la casa tenía dos trabajos sentía que no daba abasto y se separo de él, durante un tiempo, luego su suegra murió y le pidió que regresara con su hijo. Ella lo hizo y quedo embarazada nuevamente, este bebe lo perdió porque le dio rubiola, quedo muy mal después de esta experiencia.</p>
VIDA SOCIAL	<p>Siempre tuvo amigas y amigos sobretodo en el trabajo, se reunían a conversar y en ocasiones salían los fines de semana.</p> <p>Además de tener unas muy buenas relaciones con sus vecinas y vecinos.</p> <p>Siempre que llegaba a un nuevo lugar rápidamente hacia amigas, por sus características de ser muy buena conversadora y el buen ánimo que la caracteriza.</p>
AUTOESTIMA	<p>Ella siempre se sintió muy bien con ella, no le importa ser un poco baja de estatura. Ya que siempre se ha sentido bien con su apariencia y orgullosa de ser así.</p> <p>Siempre trataba de dedicarse tiempo a ella.</p> <p>Al tener los problemas con su esposo ella empezó a sentirse muy mal, con ella misma. Lo que estaba viviendo no era lo que deseaba y sufría maltrata físico y psicológico.</p>
RELACIONES DE PAREJA	<p>Al principio ella se llevaba muy bien con su pareja, conversaba, salían a pasear. Compartían tiempo juntos, el era muy cariñoso, todo iba muy bien.</p> <p>Le agrado mucho que su esposo la defendiera de su madre que la apoyara en esa situación.</p> <p>Su abuelita le insistía que se casara con su pareja, ella al ver la insistencia se lo planteo a don Edgar y el le dijo que no se casaba.</p> <p>Para ella el matrimonio no era garantía de nada menciona que un papel no le garantizara la felicidad.</p> <p>Su esposo cambio, la insultaba, celaba y trataba mal sobre todo cuando llegaba bolo a la casa.</p>
VIDA LABORAL	<p>Trabajaba en Didea, ella se sentía muy bien ahí, se desempeñaba en archivo, era muy organizada e inmediatamente localizaba a los clientes. Tenía sus amigos y amigas con quienes compartía y a veces salía a pasear.</p>
METAS Y PROYECTOS	<p>Ella se sentía muy bien en ese momento de su vida todo marchaba bien, sus proyectos ya estaban enfocados en sus hijos a sacarlos adelante.</p> <p>Ella deseaba terminar con su relación de pareja</p>
ACTITUD HACIA LA VIDA	<p>Ella siempre ha sabido valorar las situaciones que pasaba en esta etapa fue difícil sobrellevar las diferencias con su suegra pero ella no le guardo rencores y tomo como una experiencia más.</p> <p>Pese a las adversidades que atravesaba no se quedo estancada en el problema sino que busco una solución.</p>

<p>PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS</p>	<p>Cuando su esposo empezó a tomar ella asistía a la iglesia que estaba cerca de su casa. El la celaba. a ella le molestaba pero no le hacía caso. Siempre que el llegaba y ella estaba en la iglesia se ponía a silbarle desde afuera para que saliera. Dejo de asistir el día que se acerco a le entrada y el le dijo que se salía o el la sacaba. Le dio vergüenza con las personas y ya no asistió.</p>
---	---

**ETAPA: ADULTEZ MEDIA**

Dimensión	Descripción
<p>VIDA FAMILIAR</p>	<p>Tuvo un cuarto embarazo que si finalizo satisfactoriamente y nació su segundo varón. Ella consideraba que no debió dejarse embarazar. La violencia intrafamiliar que vivía la llevo a tomar de descision de separarse definitivamente de su esposo. A los años su hermana murió en un accidente, eso fue muy doloroso para ella ya que su hermana quedo irreconocible. Esa situación la dejo en conflicto con Dios no entendía lo que sucedió. Un par de años después murio su hermano y esposa en un accidente de tránsito. Al enterarse ella pide a Dios no sufrir tanto en esa situación, que fue muy dolorosa. Su hermano tenía tres hijos que quedaron a su cargo, para que los criara. Su hija mayor se acababa de casar y se fue a vivir con ella para ayudarle con la alimentación de todos.</p>
<p>VIDA SOCIAL</p>	<p>En este momentos su vida social era muy poca ya que le tocaba muy pesado trabajando todo el día y asistiendo a trabajar con la señora que cocía de 9 a 11 de la noche. Situación que fue cambio cuando ella dejo el trabajo y se dedico a cuidar a sus sobrinos. Realizo nuevas amistades y fortaleció otras que ya tenía. Tenía amigos y amigas vecinas que la apoyaban</p>
<p>AUTOESTIMA</p>	<p>Ella se sentía muy mal se sentía defraudada, por la situación que vivía con su esposo. Fue una de las etapas mas duras ya que ella luchaba por cubrir todas las necesidades de sus hijos y se abandono, ella misma. (Se llena de melancolía al recordarlo) Su esposo la maltrataba física y psicológicamente. Ella se sentía muy mal poco atractiva incluso se sentía una persona de mayor edad de lo que era. Las muertes de sus hermanos también le habían hecho mucho daño ya que eran su familia y fallecieron de una forma muy dolorosa.</p>
<p>RELACIONES DE PAREJA</p>	<p>Se había vuelto muy difícil ya que por la carga que ella tenia siempre estaba cansada y su esposo no comprendía eso, siempre le pedía que tuvieran relaciones sexuales, ella se negaba porque estaba agotada. Y cuando las tenían en el momento del acto, se ponía a celarla con otras personas. Manifiesta que ya su convivencia era insostenible. Ambos se agredían físicamente.</p>

VIDA LABORAL	Trabajo 16 años en Didea. Luego solo se quedo con la señora haciendo vestidos de novia. Paso así durante un tiempo. Hasta que sucedió lo de su hermano y ya no pudo trabajar. Dedicándose ya a tiempo completo a sus sobrinos.
METAS Y PROYECTOS	En esta etapa su meta era dejar a su pareja y sacar a sus hijos adelante ella sola, situación que logro. Luego llegaron a su vida sus sobrinos, a los que también debía sacar adelante.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Mostro una actitud determinante como siempre lo ha sido, tomo la decisión de dejar a su pareja definitivamente, y luchar ante lo que pudiera venir sin vencerse. Ella luchaba sola para sacar a delante a sus hijos. Pese a los difícil que fue aceptar las muertes dolorosas de sus hermanos ella supo continuar viviendo y luchando por sus sobrinos.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	La muerte de su hermana provoco que ella dudara de su fé. Situación que cambio al sentirse llena de fortaleza ante la pérdida de su hermano. Supo aceptar lo ocurrido.

#### ETAPA: VEJEZ

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Ella vivía con sus sobrinos sus hijos ya se habían ido de la casa, ellos no la trataban muy bien. Ya que los varones pensaba que ella les había robado su herencia. Su sobrina menor también era muy pesada con ella. Actualmente es la que más la apoya. Don Edgar (padre de sus hijos) siempre había visitado a sus hijos y sobrinos ellos lo querían mucho. Tenían una buena comunicación con ellos el les pide irse a vivir a su casa como un inquilino, ellos aceptan. En su estadía ahí, el se lesiono la columna y una vez se intoxicó. Pensaron que se moría. Su hija está en Estados Unidos, le llama constantemente y le envía dinero, uno de sus hijos esta con su familia en Barcelona y el otro está aquí en el país. A veces la llega a visitar.
VIDA SOCIAL	Ha incrementado sus actividades sociales ya que ella está disfrutando de esta época, ha viajado mucho por toda Centro América. Ha hecho de muchas amistades en estos paseos, es una de las más activas del grupo, y cuando se presenta la necesidad toma el liderazgo del mismo. Su hija la ha llevado a pasar vacaciones con ella y sus hijos en Estados Unidos. Actualmente es miembro activa del club del adulto mayor de la col. Centro América. En el que se reúne una vez al mes y asiste a las diversas actividades que se dan en el grupo, como excursiones, charlas, convivios, etc. También pertenece a un grupo de ciudadela Moserat en el que se reúne una vez al mes y también asiste a las actividades que realizan. Considera que los grupos la han ayudado mucho a salir adelante.

	<p>Cuando ella se hizo cargo de don Edgar puso muy delgada los primeros meses ya que menciona que para ella era horrible cambiarlo. Después de eso no comía. Pero gracias a una vecina que le pregunto que le sucedía ella pudo superar la situación. Su vecina la llamaba para a la hora de comer para que se fuera a su casa y compartían justas las comidas, conversando y haciéndose compañía, de esta forma ella supero esa dificultad.</p>
AUTOESTIMA	<p>Piensa que la vejez es mental ella se siente joven, nunca le ha gustado vestirse como lo hacen las señoras tradicionales, ella se arregla, se viste con la ropa que le gusta. Considera que esta es una de las mejores etapas de su vida y la está disfrutando ya que se dedica a ella.</p>
RELACIONES DE PAREJA	<p>Con la llegada de Don Edgar a su casa y su enfermedad sus hijos empezaron a insistirle que porque no se casaban que era algo que ellos deseaban, ella accedió hacerlo para darle gusto a sus hijos. Y así fue, tuvieron la boda civil.</p> <p>Actualmente ella siente mucho cariño por don Edgar a pesar de todos los malos ratos que pasaron, ella lo acepta como es. Fue muy difícil al principio el hecho de tener que lidiar con el ya que como él no se levanta de la cama es a ella a quien le toca asearlo y cambiarlo el usa pampers para hacer sus necesidades.</p> <p>Ahora ya se acostumbro a la compañía de el considera que cuando el muera si le hará falta y entonces si se ira a New York con su hija.</p>
VIDA LABORAL	<p>Actualmente ya no trabaja. Ni realiza ninguna actividad para ganar dinero son sus hijos y sobrina los que la ayudan.</p> <p>Comenta que si le gustaría trabajar. Pero por su edad nadie le da trabajo y no sabe si también resistiría realizarlo. Pero le gustaría trabajar al menos un rato.</p>
METAS Y PROYECTOS	<p>Ella tiene un sueño y este es ir a Barcelona a visitar a su hijo. Ella nunca se lo ha dicho porque sabe que su hijo lo hará pero si desea hacer eso antes de morir.</p>
ACTITUD HACIA LA VIDA	<p>Hoy que tiene la oportunidad de valorar toda su vida considera que las cosas malas que le sucedieron en la vida ya pasaron y no hay que estarlas removiendo. Que siempre después de un problema por muy difícil que haya sido viene la luz, la recompensa.</p> <p>Y que ella ahora valora lo bueno que le ha sucedido dejando lo malo a un lado.</p> <p>Considera que todavía no esta preparada para la muerte siente que tiene muchas cosas mas por hacer. Y las quiere lograr.</p>
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	<p>Actualmente asiste a la iglesia, le gusta mucho ir, pero no está en ningún grupo porque considera que de ahí surgen los problemas y dice que ella no es fanática religiosa.</p> <p>Le gusta mucho leer un libro que le dejo su tía antes de morir, ese libro la llena espiritualmente. Trata de historias de la vida real que se van relacionando con textos bíblicos.</p>

TEMA DE INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS”

INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA  
 DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

Participante: Carmen Rodríguez

Investigadora: Mónica Adriana Mónico

**ETAPA: NIÑEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Unión familiar bien cimentada: Excelente relación con sus hermanas y su madre, encuentra seguridad en su familia a pesar de la pobreza en que vivían, se apoyaban mutuamente y encontraban recreaciones juntas. Falta de figura paterna.
AUTOESTIMA	Adecuada: Seguridad y amor, es aceptada tal cual es y apoyada en su desarrollo, ya que la madre le permite asistir a la escuela y le genera independencia, así como habilidades al enseñarle el oficio de la costura.
VIDA SOCIAL	Adecuada: La madre brinda vida escolar que genera amistades y relaciones adecuadas y juegos para su edad.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Cimientos fuertes: Patrones religiosos fuertes y seguros que generan satisfacción en su vida. La madre inculca el amor a Dios y la oración como una fuente de fortaleza, esperanza y valores morales

**ETAPA: ADOLESCENCIA**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Estable: Debido a sus deseos de superación decide estudiar en un internado y prepararse para ser maestra, sin embargo mantiene fuertes lazos con su familia, los fines de semana se dedica a sus hermanas y su madre, las relaciones familiares son satisfactorias y de confianza

VIDA SOCIAL	Amistades que generan satisfacción: Sus amistades son del sexo femenino debido a que sus relaciones están limitadas a sus compañeras de estudios, sin embargo son muy buenas y brindan un círculo social acogedor y recreativo.
AUTOESTIMA	Adecuada autoestima: independencia y seguridad, el crecimiento personal genera competencias y aceptación hacia sí misma.
RELACIONES DE PAREJA	No hubo relaciones de pareja.
METAS Y PROYECTOS	Metas de crecimiento: A pesar de las pocas oportunidades de educación para la mujer, ella se propone metas de educación para sí misma y para apoyar a su familia, metas que lleva a cabo.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: Propósitos de crecimiento personal, satisfacción y visión de esperanza de mejoras, lucha constante por conseguir lo que desea
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Cimientos interiorizados: Espiritualidad estable y tomada como parte de su vida, como parte de su patrón de comportamiento.

### ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Vínculos fuertes: Buenas y cercanas relaciones con su madre y hermanas. Comienza su vida matrimonial, es satisfactoria y basada en el amor y la compatibilidad, lleva una relación sana con su esposo, con quien comparte sus objetivos de crecimiento.
VIDA SOCIAL	Mantiene amistades cercanas y de confianza, realiza actividades sociales, especialmente del ámbito laboral, las cuales le generan satisfacción.
AUTOESTIMA	Adecuada: Crecimiento personal y aprendizaje que generan satisfacción consigo misma.
RELACIONES DE PAREJA	Satisfactoria: Vida matrimonial positiva, con afecto y alegría. Apoyo mutuo y metas compartidas, valores y creencias compatibles.
VIDA LABORAL	Vida laboral satisfactoria, le genera crecimiento y aprendizaje así como le ayuda a definir sus metas personales y su concepto de sí misma. Amplía su vida laboral aspirando a mejoras a través de su preparación
METAS Y PROYECTOS	Crecimiento laboral y familiar: Se propone metas aún más altas y decide superarse estudiando una carrera universitaria, así

	también decide ser madre para completar su nueva vida familiar
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: A pesar de las dificultades no ve obstáculos en sus sueños, solamente oportunidades para ser paciente y luchar por sus objetivos
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Comparte sus creencias familiares y religiosas con su pareja y cimienta su nueva familia en base a patrones morales y familiares como los que su madre le inculcó

### ETAPA: ADULTEZ MEDIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Satisfactoria: Comparte con sus hijos los loros y éxitos. Su vida de pareja le brinda seguridad y energía. Se mantiene muy cerca de su familia y les inculca la unión entre ellos como parte de su cotidianidad.
VIDA SOCIAL	Conoce muchas personas a través de viajes, de su trabajo alrededor del país y sus contactos con la comunidad donde reside. Ella es presta a actividades que benefician a su comunidad y es conocida por ser una persona servicial.
AUTOESTIMA	Adecuada: Se siente orgullosa de sí misma, está cómoda con su forma de ser y con sus actividades. Se ve de manera positiva y cuida de sí misma.
RELACIONES DE PAREJA	Le brindan seguridad, ella siente que se complementa con su esposo, recibe apoyo de su parte en los proyectos que ella comienza y comparten experiencias sociales y familiares, lo cual los une más.
VIDA LABORAL	Gracias a su maestría, mejora su vida laboral y tiene posiciones que le permiten dirigir proyectos, cambiar vidas y ejercer su profesión, lo cual la hace feliz. Trabaja en varios campos de la Psicología, reclutando para el Ministerio de Salud y participando en programas de salud integral para la educación especial, así como algunos casos clínicos particulares.
METAS Y PROYECTOS	Sus metas son encaminadas en la realización de sus hijos, su éxito laboral y el éxito de sus proyectos personales, como lo son viajes con su esposo, mejoras personales y en su trabajo.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: Se siente plena, llena de vida y apoyo. Mira la vida de una forma bella, ríe de sus tropiezos y confía en las mejoras futuras.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	La religión católica está muy arraigada en su vida, frecuenta la parroquia de su comunidad y participa activamente en estas actividades, lleva estos patrones a sus hijos y nietos.



### ETAPA: VEJEZ

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Unión familiar: todas las generaciones se mantienen unidas gracias al afecto y cercanía que genera ella. Pasan fines de semana todos juntos y en la semana cuida de sus nietos y su esposo.
VIDA SOCIAL	Pertenece a un grupo de adultos mayores, es miembro de junta directiva de su comunidad, es líder en grupos religiosos y ha generado muchos vínculos sociales gracias a sus múltiples actividades diarias.
AUTOESTIMA	Positiva: Se siente bien consigo misma, está segura de quién es, orgullosa de lo que hace, satisfecha con sus acciones.
RELACIONES DE PAREJA	Apoyo y seguridad en el cariño de su esposo, con quien pasa la mayor parte del tiempo y con quién comparte su vida social. Existe apertura y alegría entre la pareja.
METAS Y PROYECTOS	Tiene como meta el aprender computación y llevar al éxito sus proyectos en la parroquia, así como el cuidado de sus nietos y su hija divorciada.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: Se ve contenta, posee energía para seguir con sus proyectos, no se cierra a obstáculos, mira soluciones para todas las dificultades y cree en sus capacidades.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Pertenece a grupos de la parroquia y practica activamente la religión católica, su fe es un pilar en su vida y los patrones morales que ha inculcado para sí y para su familia son los que la sostienen y le guían.

TEMA DE INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS”

**INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA  
 DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS**

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

Participante: Carmen Rodríguez

Investigadora: Mónica Adriana Mónico

**ETAPA: NIÑEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Unión familiar bien cimentada: Excelente relación con sus hermanas y su madre, encuentra seguridad en su familia a pesar de la pobreza en que vivían, se apoyaban mutuamente y encontraban recreaciones juntas. Falta de figura paterna.
AUTOESTIMA	Adecuada: Seguridad y amor, es aceptada tal cual es y apoyada en su desarrollo, ya que la madre le permite asistir a la escuela y le genera independencia, así como habilidades al enseñarle el oficio de la costura.
VIDA SOCIAL	Adecuada: La madre brinda vida escolar que genera amistades y relaciones adecuadas y juegos para su edad.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Cimientos fuertes: Patrones religiosos fuertes y seguros que generan satisfacción en su vida. La madre inculca el amor a Dios y la oración como una fuente de fortaleza, esperanza y valores morales

**ETAPA: ADOLESCENCIA**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Estable: Debido a sus deseos de superación decide estudiar en un internado y prepararse para ser maestra, sin embargo mantiene fuertes lazos con su familia, los fines de semana se dedica a sus hermanas y su madre, las relaciones familiares son satisfactorias y de confianza
VIDA SOCIAL	Amistades que generan satisfacción: Sus amistades son del sexo femenino debido a que sus relaciones están limitadas a sus

	compañeras de estudios, sin embargo son muy buenas y brindan un círculo social acogedor y recreativo.
AUTOESTIMA	Adecuada autoestima: independencia y seguridad, el crecimiento personal genera competencias y aceptación hacia sí misma.
RELACIONES DE PAREJA	No hubo relaciones de pareja.
METAS Y PROYECTOS	Metas de crecimiento: A pesar de las pocas oportunidades de educación para la mujer, ella se propone metas de educación para sí misma y para apoyar a su familia, metas que lleva a cabo.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: Propósitos de crecimiento personal, satisfacción y visión de esperanza de mejoras, lucha constante por conseguir lo que desea
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Cimientos interiorizados: Espiritualidad estable y tomada como parte de su vida, como parte de su patrón de comportamiento.

#### ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Vínculos fuertes: Buenas y cercanas relaciones con su madre y hermanas. Comienza su vida matrimonial, es satisfactoria y basada en el amor y la compatibilidad, lleva una relación sana con su esposo, con quien comparte sus objetivos de crecimiento.
VIDA SOCIAL	Mantiene amistades cercanas y de confianza, realiza actividades sociales, especialmente del ámbito laboral, las cuales le generan satisfacción.
AUTOESTIMA	Adecuada: Crecimiento personal y aprendizaje que generan satisfacción consigo misma.
RELACIONES DE PAREJA	Satisfactoria: Vida matrimonial positiva, con afecto y alegría. Apoyo mutuo y metas compartidas, valores y creencias compatibles.
VIDA LABORAL	Vida laboral satisfactoria, le genera crecimiento y aprendizaje así como le ayuda a definir sus metas personales y su concepto de sí misma. Amplía su vida laboral aspirando a mejoras a través de su preparación
METAS Y PROYECTOS	Crecimiento laboral y familiar: Se propone metas aún más altas y decide superarse estudiando una carrera universitaria, así también decide ser madre para completar su nueva vida familiar
ACTITUD HACIA	Positiva: A pesar de las dificultades no ve obstáculos en sus

LA VIDA	sueños, solamente oportunidades para ser paciente y luchar por sus objetivos
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Comparte sus creencias familiares y religiosas con su pareja y cimienta su nueva familia en base a patrones morales y familiares como los que su madre le inculcó

### ETAPA: ADULTEZ MEDIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Satisfactoria: Comparte con sus hijos los loros y éxitos. Su vida de pareja le brinda seguridad y energía. Se mantiene muy cerca de su familia y les inculca la unión entre ellos como parte de su cotidianidad.
VIDA SOCIAL	Conoce muchas personas a través de viajes, de su trabajo alrededor del país y sus contactos con la comunidad donde reside. Ella es presta a actividades que benefician a su comunidad y es conocida por ser una persona servicial.
AUTOESTIMA	Adecuada: Se siente orgullosa de sí misma, está cómoda con su forma de ser y con sus actividades. Se ve de manera positiva y cuida de sí misma.
RELACIONES DE PAREJA	Le brindan seguridad, ella siente que se complementa con su esposo, recibe apoyo de su parte en los proyectos que ella comienza y comparten experiencias sociales y familiares, lo cual los une más.
VIDA LABORAL	Gracias a su maestría, mejora su vida laboral y tiene posiciones que le permiten dirigir proyectos, cambiar vidas y ejercer su profesión, lo cual la hace feliz. Trabaja en varios campos de la Psicología, reclutando para el Ministerio de Salud y participando en programas de salud integral para la educación especial, así como algunos casos clínicos particulares.
METAS Y PROYECTOS	Sus metas son encaminadas en la realización de sus hijos, su éxito laboral y el éxito de sus proyectos personales, como lo son viajes con su esposo, mejoras personales y en su trabajo.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: Se siente plena, llena de vida y apoyo. Mira la vida de una forma bella, ríe de sus tropiezos y confía en las mejoras futuras.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	La religión católica está muy arraigada en su vida, frecuenta la parroquia de su comunidad y participa activamente en estas actividades, lleva estos patrones a sus hijos y nietos.

### ETAPA: VEJEZ

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Unión familiar: todas las generaciones se mantienen unidas gracias al afecto y cercanía que genera ella. Pasan fines de semana todos juntos y en la semana cuida de sus nietos y su esposo.
VIDA SOCIAL	Pertenece a un grupo de adultos mayores, es miembro de junta directiva de su comunidad, es líder en grupos religiosos y ha generado muchos vínculos sociales gracias a sus múltiples actividades diarias.
AUTOESTIMA	Positiva: Se siente bien consigo misma, está segura de quién es, orgullosa de lo que hace, satisfecha con sus acciones.
RELACIONES DE PAREJA	Apoyo y seguridad en el cariño de su esposo, con quien pasa la mayor parte del tiempo y con quien comparte su vida social. Existe apertura y alegría entre la pareja.
METAS Y PROYECTOS	Tiene como meta el aprender computación y llevar al éxito sus proyectos en la parroquia, así como el cuidado de sus nietos y su hija divorciada.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Positiva: Se ve contenta, posee energía para seguir con sus proyectos, no se cierra a obstáculos, mira soluciones para todas las dificultades y cree en sus capacidades.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Pertenece a grupos de la parroquia y practica activamente la religión católica, su fe es un pilar en su vida y los patrones morales que ha inculcado para sí y para su familia son los que la sostienen y le guían.

TEMA DE INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS”

INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA  
 DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

Participante: Roberto Sosa

Investigadora: Estivalis Dafné Ramos Núñez

**ETAPA: NIÑEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Bases familiares solidas. Dificultades económicas La madre como sostén económico y emocional de la familia. Relaciones saludable entre hermanos Establecimiento de valores y principios.
AUTOESTIMA	Era un niño tímido pero muy inteligente Sobresalía en los estudios y esto lo llenaba de orgullo y satisfacción. Se sentía aceptado por sus amigos y familia Aprendió el oficio de la carpintería a corta edad y esto le hacía sentirse orgulloso, útil, especial. Era muy buen dibujante y sobresalía entre sus amigos con esta particularidad. Estaba conforme con su manera de ser.
VIDA SOCIAL	Era un niño bastante sociable y servicial. Contaba con un adecuado grupo de apoyo y aceptación del mismo.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Al momento de los alimentos siempre se agradecía por ellos. Los fines de semana se iban de viaje a diferentes lugares. Le inculcaron los valores espirituales en su religión es católica. La cooperación y solidaridad entre hermanos eran valores que practicaba con constancia. Se le inculco el respeto por los mayores y la autoridad.

### ETAPA: ADOLESCENCIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Las relaciones en su familia se mantuvieron cordiales. El por ser uno de los hijos mayores compartía responsabilidades de cuidar a sus hermanos en el hogar. Empezó a observar con mayor acuciosidad que su madre era la que verdaderamente mantenía económicamente a la familia.
VIDA SOCIAL	El era joven con muchas amistades. Acostumbraba salir en las tardes a jugar algún deporte.
AUTOESTIMA	Se sentía conforme consigo mismo. Valoraba sus habilidades para el dibujo, las matemáticas y la carpintería.
RELACIONES DE PAREJA	Le empezaron a atraer las personas del sexo opuesto, pero su timidez lo hizo mantenerse al límite de las relaciones de pareja hasta los 18 años.
METAS Y PROYECTOS	Terminar sus estudios de bachillerato y continuar en la universidad. Conseguir un buen trabajo en donde pudiera apoyar económicamente a su familia
ACTITUD HACIA LA VIDA	Su actitud era positiva, veía los retos y las situaciones difíciles como oportunidades de aprender y de mejorar algún aspecto de su vida.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Se mantuvo fiel a las enseñanzas de valores y patrones de comportamiento de los padres. Se distinguía por ser un joven de buen comportamiento y pensamiento centrado.

### ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Se mudo de la casa de sus padres a casa de sus primos para poder continuar sus estudios superiores en San Salvador Visitaba a su familia en Santa Ana cada fin de semana
VIDA SOCIAL	Tenía adecuadas relaciones interpersonales. No le costó adaptarse a su nuevo estilo de vida en la capital.
AUTOESTIMA	Siempre mantuvo una autoestima saludable ya que conocía sus defectos y virtudes.
RELACIONES DE PAREJA	Tuvo su primera novia y posteriormente a la que se convertiría en su esposa.
VIDA LABORAL	Obtuvo su primer empleo en el cual se desempeñó

	satisfactoriamente, logrando así ascender con rapidez en el rubro que se desempeñaba. Tuvo la oportunidad de viajar fuera del país y representar sus proyectos.
METAS Y PROYECTOS	Sus metas y proyectos estaban orientados a su trabajo, la superación personal y una mejor calidad de vida para su familia.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Su actitud siempre fue positiva, confiaba en sí mismo y en el alcance de sus metas y objetivos a pesar de las adversidades.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Inculcaba valores a sus hijos y los practicaba en su familia. Mantuvo siempre los principios católicos en su familia.

### ETAPA: ADULTEZ MEDIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	La relación con su familia era armoniosa, disfrutaban tiempo juntos y de las actividades y responsabilidades que compartían. Los hijos compartían con los padres.
VIDA SOCIAL	En este momento de su vida ya era muy conocido en la empresa, sus compañeros le tenían mucho cariño y respeto. Mantenía constantes relaciones interpersonales saludables con compañeros de trabajo y estudio, esto le brindó la oportunidad de viajar hacia el extranjero en diversas ocasiones.
AUTOESTIMA	Se sentía dichoso de tener una familia unida y un trabajo estable. Contaba con el reconocimiento y respeto de sus compañeros de trabajo, jefes y conocidos.
RELACIONES DE PAREJA	Tenía una buena relación de pareja, se comprendían y apoyaban en los diferentes proyectos que emprendían. Se distribuían las diferentes responsabilidades.
VIDA LABORAL	Se encontraba en una de las mejores etapas laboralmente, contaba con el reconocimiento y respeto de sus colegas y compañeros de trabajo. Se jubiló pero continuó trabajando en algunos proyectos.
METAS Y PROYECTOS	Hacer su trabajo lo mejor posible dejando una huella positiva. En cuanto a su familia siempre sacarla adelante y ser lo mejor con ellos. Viajar a Japón



ACTITUD HACIA LA VIDA	Una actitud positiva, irradiando bienestar e inyectando un poco de ánimos a las personas que le rodean
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Confiaba mucho en Dios y ayudaba a todo el que podía.

**ETAPA: VEJEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Sus hijos se casaron y el quedo solamente junto a su esposa. Mantienen relaciones saludables con los demás miembros de la familia. Nacimiento de nietos, expansión familiar.
VIDA SOCIAL	Suele reunirse con sus antiguos compañeros de trabajo o amigos de estudio. Participa en diferentes actividades del club de adultos mayores y es miembro de un club en la iglesia a la que asiste.
AUTOESTIMA	Se siente satisfecho con su vida y las circunstancias que le rodearon. Se siente útil y puede valerse por sí mismo. Mantiene una actitud positiva ante la vida. El saber todo el legado que ha dejado en el diseño de infraestructura en el país lo llena de orgullo y satisfacción.
RELACIONES DE PAREJA	Su relación con su esposa es muy buena, son muy unidos y se brindan apoyo mutuamente. Comparten diversas actividades.
METAS Y PROYECTOS	Su propósito o meta es continuar aprendiendo y cuidando y educando a sus nietos. Desea dejar un legado a su familia y sociedad
ACTITUD HACIA LA VIDA	Es un hombre positivo y satisfecho ante la vida. Desea poder vivir al máximo cada una de las diferentes etapas de la vida.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Dice ser una persona no religiosa que cree en Dios y practica el catolicismo. Es miembro de ministerio de la iglesia a la que asiste.

TEMA DE INVESTIGACIÓN: “EXPERIENCIAS QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES SALVADOREÑOS”

INSTRUMENTO PARA ANALISIS DE CRONOLOGÍA DE VIDA  
 DIMENSIONES A EVALUAR EN ENTREVISTAS

Participante: Josefina Luna

Investigadora: Estivalis Dafné Ramos Núñez

Objetivo: Determinar los aspectos importantes y vitales que han marcado cada una de las etapas de la vida de los adultos mayores participantes de la investigación.

**ETAPA: NIÑEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Dificultades económicas Padre autoritario y madre sumisa Establecimiento de valores y principios.
AUTOESTIMA	Era una niña tímida Estaba conforme con su manera de ser.
VIDA SOCIAL	Dificultades para socializar debido a restricciones por parte de padre .
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Los fines de semana se iban de viaje a diferentes lugares. Le inculcaron los valores espirituales en su religión es católica. Se le inculco el respeto por los mayores y la autoridad.

**ETAPA: ADOLESCENCIA**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	El por ser la hija mayor compartía responsabilidades de cuidar a sus hermanos en el hogar.
VIDA SOCIAL	Limitada a personas de su mismo sexo
AUTOESTIMA	No se sentía aceptada por su familia
METAS Y PROYECTOS	Terminar sus estudios de bachillerato

	Conseguir un trabajo Aprender ingles
ACTITUD HACIA LA VIDA	Su actitud era positiva, veía los retos y las situaciones difíciles como oportunidades de aprender y de mejorar algún aspecto de su vida.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Se mantuvo fiel a las enseñanzas de valores y patrones de comportamiento de los padres.

### ETAPA: ADULTEZ TEMPRANA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Dificultades de comunicación y comprensión en la familia
VIDA SOCIAL	Limitada a compañeras de estudio o compañeros de trabajo
AUTOESTIMA	Aprendió a construirse a si misma, a aceptarse
VIDA LABORAL	Obtuvo su primer empleo en el cual se desempeño satisfactoriamente.
METAS Y PROYECTOS	Sus metas y proyectos estaban orientados a su trabajo.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Su actitud siempre fue positiva, confiaba en sí mismo y en el alcance de sus metas y objetivos a pesar de las adversidades.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Mantuvo siempre los principios católicos en su familia.

### ETAPA: ADULTEZ MEDIA

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Sus hermanos se casaron y se fueron del hogar Ella se queda cargo del cuidado de sus padres.
VIDA SOCIAL	Limitada al aspecto laboral
AUTOESTIMA	Aceptaba su forma de ser
RELACIONES DE PAREJA	N existía
VIDA LABORAL	Jubilación
METAS Y PROYECTOS	Viajar a l extranjero
ACTITUD HACIA LA VIDA	Una actitud positiva, irradiando bienestar e inyectando un poco de ánimos a las personas que le rodean

**ETAPA: VEJEZ**

Dimensión	Descripción
VIDA FAMILIAR	Sus padres fallecieron La familia se separó.
VIDA SOCIAL	Participa en diferentes actividades del club de adultos mayores y es miembro de un club en la iglesia a la que asiste.
AUTOESTIMA	Mantiene una actitud positiva ante la vida. Aprendió a aceptarse tal y como es así como las circunstancias de su vida.
METAS Y PROYECTOS	Su propósito o meta es continuar aprendiendo y cuidando de sí misma y su familia.
ACTITUD HACIA LA VIDA	Se mantiene positiva y satisfecha ante la vida. Desea poder vivir al máximo cada una de las diferentes etapas de la vida.
PATRONES CULTURALES Y RELIGIOSOS	Es miembro de ministerio de la iglesia a la que asiste.

# ANEXO # 7

## Instrumentos de Bienestar Psicológico



“Experiencias que determinan el bienestar psicológico de los adultos mayores Salvadoreños”

CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO  
 Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Participante: José Ramírez

Investigadora: Wendy Yesenia Cornejo

Criterios	P	NP	Descripción
1. AUTOACEPTACION	X		Es un hombre que se conoce y sabe cuáles son sus potenciales y debilidades, se encuentra satisfecho de cómo ha sido su vida. Se conoce muy bien y a lo largo de su vida ha sabido afrontar cada cambio y etapa.
2. RELACIONES POSITIVAS	X		Es un hombre muy social tiene muchos amigos, siempre se ha llevado muy bien con todas la personas que están a su alrededor. Por el trabajo que desempeño y el hecho de tener su propio grupo de marimba le ha ayudado a darse a conocer y tener muchas amistadas, por su alegría y sentido del humor es una persona agradable que fácilmente se integra a un grupo.
3. AUTONOMIA	X		Es un hombre de principios que siempre se ha destacado por su optimismo. Se ha dirigido por la verdad, es alguien que dice lo que es aunque sea a una persona superior en edad o en mando siempre con respeto, defiende sus planteamientos e ideas. Es una persona independiente que se desenvuelve muy bien en su contexto.
4. DOMINIO DEL ENTORNO	X		Es una persona firme y seguro de sí mismo, por lo que ha sabido orientar su vida, no se dejan influenciar ni manipular por nadie. Es este momento se siente bien con todo lo que ha logrado y todo lo vivido. Considera que ha triunfado en la vida y lo continúa haciendo con las actividades que realiza en la actualidad.
5. PROPOSITO EN LA VIDA	X		Al hacer una valoración de su vida considera que ha sido un hombre que ha luchado por lo que desea, hasta conseguirlo, se esforzó mucho en el trabajo hasta lograr todos los objetivos que se propuso e incluso los que no había visualizado. Ha logrado todo lo que deseado y se siente muy bien con ello.
6. CRECIMIENTO PERSONAL	X		Los años le han enseñado, muchas cosas, se ha dejado moldear por la vida, en todos los aspectos ha mejorado, su forma de ser, su actitud ante la vida la forma de ver los problemas o dificultades, el hecho de ayudar a los demás y recibir esos agradecimientos o reconocimientos por los triunfos obtenidos valen más que el dinero. Él es un hombre curioso, al que le gusta conocer cosas nuevas y aprender de ellas. Es alguien de mente abierta

\* P = Se presenta NP= No se presenta



“Experiencias que determinan el bienestar psicológico de los adultos mayores Salvadoreños”

CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO  
 Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Participante: Guadalupe Álvarez

Investigadora: Wendy Yesenia Cornejo

<b>Criterios</b>	<b>P</b>	<b>NP</b>	<b>Descripción</b>
1. AUTOACEPTACION	X		Es una mujer que a pesar de las adversidades que tuvo que vivir considera que esta feliz con todo lo vivió y no cambiaría lo que sucedió porque considera que todas esas experiencias le han ayudado a su crecimiento personal.
2. RELACIONES POSITIVAS	X		Tiene varias amigas y amigos por sus características de personalidad ha cultivado muchas amistadas que le han ayudado a sobrellevar las dificultades. Y con quienes se divierte. Tiene redes de apoyo en los dos grupos de adultos mayores a los que asiste y con sus vecinos y otros amigos que posee.
3. AUTONOMIA	X		Es una mujer con fuertes convicciones, defiende sus ideas cuando sabe que está en lo correcto y es una mujer abierta en cuanto a recibir observaciones. Es firme y radical en sus decisiones. La vida le ha enseñado a ser prudente. A su edad puede valerse por si misma.
4. DOMINIO DEL ENTORNO	X		Considera que supo dirigir su vida. Ha sido capaz de tener lo que desea de la vida, a pesar que durante un tiempo vivió cosas que no deseaba supero esa etapa siendo ella quien se dirigía así y se siente satisfecha con su situación de vida actual.
5. PROPOSITO EN LA VIDA	X		Es una mujer que sabe lo que quiere de la vida y lucha para alcanzarlo. Hace proyectos para su futuro uno de ellos es viajar a Barcelona donde está su hijo, considera que Dios le dará vida para cuidar a su esposo. Se siente bien al valorar su vida. ha disfrutado al máximo de esta etapa cumpliendo muchos sueños como conocer Centro América.
6. CRECIMIENTO PERSONAL	X		Considera que la vida le ha enseñado muchas cosas ha aprendido de experiencias buenas y malas, es una mujer que le gusta mucho relacionarse, compartir, conocer nuevas cosas y por lo tanto aprender, de quienes la rodean. Haciendo una valoración la experiencia y sabiduría que le han dado los años ha sido grande y hasta el momento continua en ese proceso de crecimiento.

\* P = Se presenta NP= No se presenta



“Experiencias que determinan el bienestar psicológico de los adultos mayores salvadoreños”

CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO  
 Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Participante: Carmen Rodríguez  
 Investigadora: Mónica Adriana Mónico

Criterios	P	NP	Descripción
1. AUTOACEPTACION	X		Se acepta a sí misma, se siente orgullosa de quién es, su apariencia demuestra autocuido, no tiene miedo de demostrarse tal como es. Habla de sí misma y se describe positivamente.
2. RELACIONES POSITIVAS	X		Se encuentra rodeada de su familia, con quienes mantiene relaciones estrechas y saludables, no tiene conflictos con ellos y se mantienen cerca. Participa de grupos parroquiales en los cuales tiene amistades, redes de apoyo amplias y saludables que le mantienen activa. Lidera actividades de su comunidad, manteniendo así amistades en su entorno, a quienes brinda apoyo, el cual le ayuda a mantener saludable su autoestima y niveles de actividad.
3. AUTONOMIA	X		Cuida de sí misma, cuida su hogar, se mantiene ocupada en actividades para sí misma y para ayudar a otros. Se traslada por sí misma a diferentes lugares en los cuales realiza sus actividades diarias, puede manejar su vehículo y solventar sus necesidades por sí sola.
4. DOMINIO DEL ENTORNO	X		Se siente responsable de lo que ha construido en su vida, toma decisiones por sí misma para dirigir el rumbo de sus días diarios. Ha logrado conseguir lo que ella deseaba en la vida gracias a sus esfuerzos e incluso, actualmente sigue manejando de manera adecuada sus responsabilidades y hace lo que le gusta.
5. PROPOSITO EN LA VIDA	X		Realizó en su vida todos sus propósitos, se siente satisfecha con todo lo que logró, tiene claridad de lo que es su vida y lo que desea para ella.
6. CRECIMIENTO PERSONAL	X		Habla del crecimiento personal como un proceso que no termina. Tiene deseos de seguir aprendiendo, actualmente está aprendiendo computación y en el pasado ha aprendido muchas cosas, no solo conocimiento, sino también a mejorar como ser humano y en la calidad de relaciones con sus semejantes.

\* P = Se presenta NP= No se presenta





“Experiencias que determinan el bienestar psicológico en los adultos mayores salvadoreños”

CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO  
 Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Participante: Teresa Martínez  
 Investigadora: Mónica Adriana Mónico

Criterios	P	NP	Descripción
1. AUTOACEPTACION	X		Se acepta a sí misma, se arregla y es coqueta. Le gusta quien es ella, su manera de ser, se describe como alguien especial.
2. RELACIONES POSITIVAS	X		Establece relaciones positivas con las personas, es alegre y entregada a las personas que le rodean. Tiene muchas amistades que ha cultivado a lo largo de su vida, le gusta conocer personas y no se cierra a las amistades nuevas. Tiene a sus sobrinos cerca de ella. Únicamente se ha distanciado con una sobrina y lo lamenta mucho.
3. AUTONOMIA	X		Toma sus propias decisiones, a pesar de que ya no camina como en su juventud, ella va al supermercado, a la iglesia y cuida de su casa. Cuando tiene necesidad de algo ella lo hace. Únicamente busca compañía en salidas más lejanas del perímetro de su casa.
4. DOMINIO DEL ENTORNO	X		Dirige sus decisiones, en su vida ha hecho todo lo que deseaba y se hace responsable de sus acciones, construyó su forma de vida y está satisfecha con lo que hizo y las decisiones que tomó.
5. PROPOSITO EN LA VIDA	X		Cumplió con sus metas, se propuso objetivos y los alcanzó, aunque la vida no le dio algunas cosas, como hijos propios, sustentó su necesidad maternal en sobrinos, hijas adoptivas y pupilas de su casa. El logro más grande fue haber viajado por toda Centroamérica y conocer Europa y Tierra Santa.
6. CRECIMIENTO PERSONAL	X		Considera haber crecido como ser humano durante su vida, sus habilidades sociales le han permitido aprender de personas diferentes y ampliar su sensibilidad humana.

\* P = Se presenta NP= No se presenta



“Experiencias que determinan el bienestar psicológico de los adultos mayores salvadoreños”

CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO  
Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Participante: Roberto Sosa

Investigadora: Estivalis Dafné Ramos

<b>Criterios</b>	<b>P</b>	<b>NP</b>	<b>Descripción</b>
1. AUTOACEPTACION	X		Se siente satisfecho con su forma de ser y de enfrentarse a la vida.
2. RELACIONES POSITIVAS	X		Posee relaciones interpersonales positivas que le aportan intercambio de experiencia y satisfacción
3. AUTONOMIA	X		Es capaz de valerse por sí mismo
4. DOMINIO DEL ENTORNO	X		Posee la habilidad para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades
5. PROPOSITO EN LA VIDA	X		Se siente funcional y con oportunidades de seguir creciendo como persona.
6. CRECIMIENTO PERSONAL	X		Cultiva las oportunidades de crecimiento que se presenten ante él.

\* P = Se presenta NP= No se presenta



“Experiencias que determinan el bienestar psicológico de los adultos mayores salvadoreños”

CRITERIOS PARA EVALUAR BIENESTAR PSICOLÓGICO  
 Basados en la Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Participante: Josefina Luna

Investigadora: Estivalis Dafné Ramos

<b>Criterios</b>	<b>P</b>	<b>NP</b>	<b>Descripción</b>
1. AUTOACEPTACION	X		Se siente satisfecha consigo misma y tiene una actitud positiva hacia las circunstancias que le rodean.
2. RELACIONES POSITIVAS	X		Posee relaciones interpersonales que le brindan apoyo y agrado
3. AUTONOMIA	X		Es una persona independiente, capaz de valerse por sí misma y satisfacer sus necesidades.
4. DOMINIO DEL ENTORNO	X		Es capaz de crear condiciones que le permitan satisfacer sus deseos y necesidades.
5. PROPOSITO EN LA VIDA	X		Posee el empeño por desarrollar sus capacidades y potencialidades. Se siente funcional.
6. CRECIMIENTO PERSONAL	X		Fomenta la posibilidad de aumentar su capacidad de pensar, sentir y actuar de una manera saludable y plena.

\* P = Se presenta NP= No se presenta

# ANEXO # 8

## Guías de Observación



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar psicológico del adulto mayor Salvadoreño”*

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE  
CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA.**

Lugar y Fecha: *Centro de Atención de día Layco (Viernes 1ro. De Abril del 2011)*

Evento: *Filmación Excursión*

Nº de participantes: *40 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones	<b>X</b>	
	Siguen las indicaciones		<b>X</b>
	Muestran interés ante la actividad	<b>X</b>	
	Realizan la actividad	<b>X</b>	
	Muestran sus creaciones	<b>X</b>	
	Enfrenta los retos	<b>X</b>	
	Desiste ante los retos	<b>X</b>	
	Persevera en la actividad	<b>X</b>	
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí	<b>X</b>	
	Establecen relaciones cordiales	<b>X</b>	
	Existencia de subgrupos	<b>X</b>	
	Se brindan apoyo entre sí	<b>X</b>	
	Se incluyen en el grupo	<b>X</b>	
	Brindan aportes u opinión	<b>X</b>	

OBSERVACIONES:

---



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar psicológico del adulto mayor Salvadoreño”*

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE  
CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA.**

Lugar y Fecha: *Centro de Atención de día Layco (Lunes 8 de Abril del 2011)*

Evento: *Aeróbicos y Toma de presión*

Nº de participantes: *30 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones	<b>X</b>	
	Siguen las indicaciones	<b>X</b>	<b>X</b>
	Muestran interés ante la actividad	<b>X</b>	
	Realizan la actividad	<b>X</b>	
	Muestran sus creaciones		<b>X</b>
	Enfrenta los retos	<b>X</b>	
	Desiste ante los retos	<b>X</b>	
	Persevera en la actividad	<b>X</b>	
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí	<b>X</b>	
	Establecen relaciones cordiales	<b>X</b>	
	Existencia de subgrupos	<b>X</b>	
	Se brindan apoyo entre sí	<b>X</b>	
	Se incluyen en el grupo	<b>X</b>	
	Brindan aportes u opinión	<b>X</b>	

OBSERVACIONES:

---



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar psicológico del adulto mayor Salvadoreño”*

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA.**

Lugar y Fecha: *Centro de Atención de día Layco (Lunes 28 de Marzo del 2011)*

Evento: *Charla sobre violencia intrafamiliar por miembro asistente al C.A.D. Layco*

Nº de participantes: *35 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones	<b>X</b>	
	Siguen las indicaciones	<b>X</b>	
	Muestran interés ante la actividad	<b>X</b>	
	Realizan la actividad	<b>X</b>	
	Muestran sus creaciones		<b>X</b>
	Enfrenta los retos	<b>X</b>	
	Desiste ante los retos	<b>X</b>	
	Persevera en la actividad	<b>X</b>	
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí	<b>X</b>	
	Establecen relaciones cordiales	<b>X</b>	
	Existencia de subgrupos	<b>X</b>	
	Se brindan apoyo entre sí	<b>X</b>	
	Se incluyen en el grupo	<b>X</b>	
	Brindan aportes u opinión	<b>X</b>	

OBSERVACIONES:

---



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar psicológico del adulto mayor salvadoreño”*

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE  
CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA.**

Lugar y Fecha: *Centro de Atención de día Layco (Viernes 25 de Marzo del 2011)*

Evento: *Filmación Excursión*

Nº de participantes: *45 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones	<b>X</b>	
	Siguen las indicaciones		<b>X</b>
	Muestran interés ante la actividad	<b>X</b>	
	Realizan la actividad	<b>X</b>	
	Muestran sus creaciones	<b>X</b>	
	Enfrenta los retos	<b>X</b>	
	Desiste ante los retos	<b>X</b>	
	Persevera en la actividad	<b>X</b>	
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí	<b>X</b>	
	Establecen relaciones cordiales	<b>X</b>	
	Existencia de subgrupos	<b>X</b>	
	Se brindan apoyo entre sí	<b>X</b>	
	Se incluyen en el grupo	<b>X</b>	
	Brindan aportes u opinión	<b>X</b>	

OBSERVACIONES:

---





UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar psicológico del adulto mayor Salvadoreño”*

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE  
CENTRO DE ATENCION DE DIA.**

Lugar y Fecha: *Centro de Atención de día Layco (Jueves 24 de Marzo del 2011)*

Evento: *Filmación de actividad comercial*

Nº de participantes: *45 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones	<b>X</b>	
	Siguen las indicaciones		<b>X</b>
	Muestran interés ante la actividad	<b>X</b>	
	Realizan la actividad	<b>X</b>	
	Muestran sus creaciones	<b>X</b>	
	Enfrenta los retos	<b>X</b>	
	Desiste ante los retos	<b>X</b>	
	Persevera en la actividad	<b>X</b>	
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí	<b>X</b>	
	Establecen relaciones cordiales	<b>X</b>	
	Existencia de subgrupos	<b>X</b>	
	Se brindan apoyo entre sí	<b>X</b>	
	Se incluyen en el grupo	<b>X</b>	
	Brindan aportes u opinión	<b>X</b>	

OBSERVACIONES:

---



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

*“Experiencias que determinan el bienestar psicológico del adulto mayor Salvadoreño”*

**GUÍA DE OBSERVACIÓN PARA TALLER DE CENTRO DE ATENCIÓN DE DÍA.**

Lugar y Fecha: *Club de adultos mayores de la colonia Centro América*

Evento: *Reunión*

Nº de participantes: *15 aproximadamente*

**Objetivo:** Identificar la satisfacción que presentan los adultos mayores ante actividades físicas y mentales desarrolladas en los distintos talleres que ofrecen los Centros de Atención de Día del adulto mayor.

	<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Se Presenta</b>	<b>No se presenta</b>
<b>Actitudes ante la actividad</b>	Prestan atención a las indicaciones	<b>X</b>	
	Siguen las indicaciones	<b>X</b>	
	Muestran interés ante la actividad	<b>X</b>	
	Realizan la actividad	<b>X</b>	
	Muestran sus creaciones	<b>X</b>	
	Enfrenta los retos	<b>X</b>	
	Desiste ante los retos	<b>X</b>	
	Persevera en la actividad	<b>X</b>	
<b>Actitud ante el grupo</b>	Se relacionan entre sí	<b>X</b>	
	Establecen relaciones cordiales	<b>X</b>	
	Existencia de subgrupos	<b>X</b>	
	Se brindan apoyo entre sí	<b>X</b>	
	Se incluyen en el grupo	<b>X</b>	
	Brindan aportes u opinión	<b>X</b>	

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_



APENDICE

## APÉNDICE

### BIOGRAFÍAS

### # DE APÉNDICE

↻ Guadalupe Álvarez	1
↻ José Ramírez	2
↻ Teresa Martínez	3
↻ Carmen Rodríguez	4
↻ Roberto Sosa	5
↻ Josefina Luna	6

**APENDICE #1**  
**BIOGRAFIA**  
**GUADALUPE ALVAREZ**

Nació en el departamento de Santa Ana en el año de 1935, la menor de ocho hermanos, su padre era comerciante y su madre costurera, vivió una niñez feliz en compañía de su familia, en su adolescencia tuvo que enfrentar la muerte de ambos padres por causas naturales, debido a esto quedo al cargo de un tío y su abuela, siendo ya a esta edad una mujer muy determinante y madura, a sus diecisiete años inicia su vida laboral desempeñándose como secretaria, consolida su relación de pareja, con la que procrea tres hijos, al pasar los años, su relación de pareja pasa por muchos problemas entre los que destacan el alcoholismo de su cónyuge que produce violencia intrafamiliar, ella decide sepárese de su pareja, sacando adelante a sus hijos sola, este es uno de los momentos más difíciles de su vida en el cual ella tiene dos trabajos para sacar a delante a su familia, sus hijos cresen, sus hermanos mayores mueren en accidentes de tránsito de una forma violenta siendo esta situación muy fuerte y dolorosa, pese a ello decide continuar con su vida y con el reto de cuidar a sus tres sobrinos, hijos de su hermano mayor que quedan bajo su custodia luego de su muerte. Su hija mayor se casa y le ayuda con esta nueva responsabilidad.

Ella se dedica a sus hijos y sobrinos dejando la vida laboral para convertirse en ama de casa, teniendo diferencias con sus sobrinos, las cuales se superan posteriormente.

El padre de sus hijos quien siempre se mantuvo al pendiente de ellos se va a vivir a su casa, por problemas de salud lo que motiva a sus hijos pedirles a sus padres que se casen, ambos acceden contrayendo matrimonio hace unos años. Actualmente vive con su esposo quien le hace compañía, se siente muy bien se encuentra viviendo esta etapa al máximo asiste a dos grupos de adultos mayores y se encuentra forjándose metas y cumpliéndolas una de ellas era conocer Centro América y Estados Unidos. Anhelos que ya logro.

**APENDICE #2**  
**BIOGRAFIA**  
**JOSÉ RAMIREZ**

Nació el 21 de octubre de 1945, originario de Chalchuapa, departamento de Ahuachapán, siendo el quinto de seis hermanos, perteneciente a una de las familias más influyentes de este municipio, su padre se desempeñó como telegrafista y su madre era ama de casa, su niñez es muy feliz ya que comparte mucho con sus padres, su familia le inculca diversos valores que le servirán posteriormente en su vida, tiene la oportunidad de desarrollar su talento por la música, uno de sus hermanos mayores tiene un grupo de música y él aprende a tocar cada uno de los instrumentos de los cuales su favorito es la marimba. Se destaca por su rápido aprendizaje en la escuela convirtiéndose uno de los mejores alumnos, pasa su adolescencia en el pueblo es un joven muy sociable, jovial y optimista. Al finalizar su formación académica decide trabajar e independizarse por lo que emigra a San Salvador, obtiene trabajo en una de las ferreterías más prestigiosas del país, decide formar una familia casándose con una mujer un poco mayor que él con la cual tiene dos hijas. Es llamado a formar parte al grupo musical de Antel, en el cual trabaja varios años. Su vida transcurre entre su trabajo, la música y su familia. Su esposa es una mujer muy celosa lo que provoca diversas discusiones en la pareja, conllevando a la separación. Él decide rehacer su vida con una nueva pareja con la que no tiene hijos, su nueva esposa tiene tres hijos a los cuales, él apoya contribuyendo a su desarrollo y formación como personas.

En su trabajo tiene un desarrollo y crecimiento a nivel profesional y personal, logrando alcanzar los puestos de jefatura, se jubila de la empresa dejando huella de su paso. Ya que ayudó a muchas personas y sus compañeros le tienen mucho respeto y cariño por ser una persona que siempre ve lo positivo de la vida.

En la actualidad tiene su propio grupo de marimba el cual ha formado con su hermano saliendo a tocar los fines de semana a diversos lugares, vive con su esposa y nietos, sintiéndose muy feliz de sus logros y luchando por cumplir sus anhelos actuales que son formar a sus nietos y dejar su legado con la música.

### **APENDICE #3**

#### **BIOGRAFIA**

#### **TERESA MARTINEZ**

Teresa nace en 1929 en la ciudad de Alegría, siendo la menor de 8 hermanos. Sus padres se separan a sus cinco años y su padre decide llevársela con él a Santiago de María, separándola de su familia de origen. Teresa crece junto con los hermanos de su padre, viviendo en distintos hogares a la vez. A los 9 años se instala en un pupilaje mientras su padre funge como alcalde de Santiago de María; allí la niña ayuda a la dueña de la casa con los oficios de una panadería por las tardes, mientras que en las mañanas asiste a la escuela. Cuando la señora del pupilaje muere se muda a casa de unos primos por unos meses.

A los 16 años le pide a su padre que la deje vivir en casa de su madre y así lo hace por unos meses, ya que se siente incómoda con el cambio. Al cabo de un año se muda a San Salvador con una hermana mayor y decide comenzar a trabajar.

A los 18 años conoce al hombre que sería su esposo gracias a una amiga quien los presenta. Luego de un año deciden casarse a pesar de que su esposo es 20 años mayor que ella.

Junto con su esposo deciden adoptar una niña y con esto lograr el sueño de la maternidad. Mientras su esposo se dedicaba a los bienes raíces ella cuida de su hija en casa hasta que llega una crisis económica a la familia y ella toma la decisión de emigrar a Estados Unidos para ayudar a la economía de la casa.

En Estados Unidos comienza trabajando en una maquila pero luego encuentra trabajo con una familia que tiene 2 hijas a las cuales quieren enseñar el idioma español, Teresa se hace cargo de los cuidados y las clases de las niñas por 2 años, pero luego su esposo le pide que regrese junto a él y ella lo hace. Al regresar a El Salvador abre una cafetería para generar ingresos a la familia.

Su hermana mayor muere y deja una niña pequeña en la orfandad, así que Teresa decide criarla como su propia hija.

A partir de sus 30 años viaja junto a su esposo a distintos lugares del mundo comenzando con Centroamérica y luego con Europa. A sus 40 años su esposo muere y ella se refugia en su negocio, hijas y amistades para superar su pérdida.

Unos años después adopta una niña, la cual 15 años después muere, dejando un inmenso vacío en la vida de Teresa. Su hija mayor se casa y se muda a Estados Unidos junto a su esposo.

Teresa supera las pérdidas de su vida y se propone nuevas metas: viajar a Tierra Santa, lo cual se ve cumplido.

En su vejez Teresa decide cerrar su cafetería y administrar algunos terrenos de su esposo con lo cual se sostiene y convierte su casa en un pupilaje para chicas de San Miguel, estudiantes de la Universidad de El Salvador.

Ella ha tomado la decisión de vivir plenamente, pertenece a un club de adultos mayores, asiste a excursiones, practica la jardinería, pasea con sus sobrinos y frecuenta a sus amigas.



## APENDICE #4

### BIOGRAFIA

#### CARMEN RODRIGUEZ

Carmen nace en el año de 1936 en el seno de una familia dividida, es la mayor de 3 hermanas y el apoyo de su solitaria madre. Crece con carencias económicas, pero con mucho afecto de su madre, quien le inculca valores y lazos fuertes de unión, los cuales le dieron el soporte y seguridad que necesitaba para crecer.

Su madre confeccionaba uniformes y con eso se ganaba la vida, Carmen y sus hermanas ayudaban a mamá por las tardes y las noches pegando botones y cosiendo logotipos de uniformes y por las mañanas estudiaba en la escuela. Su padre les ayudaba con unas monedas diarias, las cuales eran recolectadas por Carmen.

Al llegar a la adolescencia se fue a estudiar a un internado y allí escoge su vocación al servicio de los demás, por lo que decide ser maestra y así también poder ayudar a su mamá a salir de la pobreza. Es así como a los 18 años se gradúa como maestra y comienza a trabajar en una escuela pública de San Salvador.

Con mucho esfuerzo logra un grupo de alumnos, los cuales usan aulas rotativas por la falta de espacio en la escuela, sin embargo ella no se rinde y saca adelante sus proyectos. Después de esta experiencia ella decide que desea superarse aún más y comienza a estudiar una especialización en Educación especial y así lo hace. Con esto mejora su calidad de vida y comienza a trabajar en una escuela de Educación especial.

Luego conoce a quien sería su esposo, quien por un par de años es su amigo y novio, para luego tomar de feliz decisión de casarse. A pesar de sus precariedades económicas, ellos hacen muchos esfuerzos por culminar su boda de una manera sencilla pero significativa. Viven una bella luna de miel en La Palma después de una ceremonia en la catedral metropolitana.

Al año de casados ella recibe la noticia de estar embarazada, llegando a su vida la ilusión de su primer hijo. Y unos meses antes ha tomado la decisión de comenzar a estudiar una carrera universitaria: la Psicología.

Por el hermoso comienzo de su maternidad, Carmen abandona la Universidad después de cursar y aprobar su primer año de la carrera y se dedica plenamente a su hija. Cuatro meses después recibe la sorpresa de su segundo hijo en camino y a los cuatro meses del nacimiento de su segundo hijo vuelve a embarazarse, teniendo tres hijos en total y luego de su tercer parto opta por la esterilización.

Una de sus hermanas ayuda a Carmen con sus tres hijos y al cabo de cinco años regresa a la Universidad para continuar sus estudios. Por las mañanas trabajando, por las tardes en su hogar y por las noches estudiando, así es como ella se gradúa después de mucho esfuerzo.

Con su título, comienza a trabajar como docente de Psicología de la Universidad de El Salvador y luego de unos años informa a su familia de su nuevo proyecto: Estudiar una maestría en Psicología Clínica en Guatemala.

Es así como deja su hogar por dos años para superarse aún más y luego de mucho esfuerzo recibe su título, con el cual comienza a trabajar en instituciones de la salud,

practica su especialidad y ejerce tanto como psicóloga clínica, así como en el área laboral, reclutando equipos de enfermería en todo el país.

Su familia es su prioridad, educa a sus hijos en valores y principios cristianos y luego los ve graduarse como profesionales, casarse y tener hijos, culminando así sus sueños y metas familiares.

Con su jubilación comienza a dedicarse a sus nietos y a algunos grupos sociales, entre los cuales actualmente lidera dentro de la parroquia de su comunidad, así como también proyectos propios de su sector y grupo de vecinos, siendo una persona totalmente activa que cuida de su hogar, sus nietos, sus proyectos religiosos, sociales y de sus amistades.

Carmen decidió la mejor parte de la vida, divertirse y cumplir cada meta a pesar de los obstáculos y las deficiencias, reír y encontrar en el servicio a los demás el sentido de su existencia.

**APENDICE #5**  
**BIOGRAFIA**  
**ROBERTO SOSA**

Nació en 1931 en San Ana, ciudad en donde creció junto a sus padres y sus 6 hermanos. Creció en el seno de una familia de clase media-baja, su madre era costurera y el principal sostén económico de la familia.

La niñez de don Roberto se desarrollo de forma normal, era un niño sano que gustaba de jugar a la pelota e ir a la escuela.

Él por ser uno de los hermanos mayores se encargaba en su tiempo libre de cuidar a sus hermanos y de ayudar en las diversas actividades de la casa.

Para Roberto su infancia fue una etapa de su vida se encuentra llena de recuerdos y experiencias que le sirven hasta el día de hoy, como el haber aprendido desde muy temprana edad el oficio de la carpintería junto a su padrino y un tío, quienes lo encaminaron y alentaron al aprendizaje del mismo.

Por otra parte, para don Roberto el aspecto académico siempre fue muy importante, de niño le gustaba mucho la materia de geografía y le gustaba mucho el dibujar mapas y hacer libretas de dibujo, trabajo que sus compañeros y profesores admiraba, pronto también don Roberto empezó a sentirse atraído por los número y fue desatancando entre sus compañeros de estudio por esta habilidad.

Durante la adolescencia, Roberto cultivo adecuadas relaciones interpersonales y continuo cosechando éxitos académicos lo cual lo motivo a continuar sus estudios en la universidad, para lo que tuvo que mudarse hasta San Salvador a vivir con unos primos.

El decidió estudiar la carrera de Ingeniería civil en la universidad y pronto comenzó a trabajar para costearse los estudios.

En el aspecto laboral, don Roberto alcanzo mucho éxito, respeto y reconocimiento de la personas que con el trabajaban.

Para 1960, conoció a la que actualmente es su esposa y después de un tiempo de noviazgo se casaron. A lo años decidieron formar una familia y nació la primera de 3 hijos.

Actualmente don Roberto se encuentra jubilado y viviendo junto a su esposa en la casa que el mismo diseño. Don Roberto es una persona que se encuentra satisfecha con su vida y vive rodeado por el amor de sus nietos y demás familia y amigos.

**APENDICE #6**  
**BIOGRAFIA**  
**JOSEFINA LUNA**

Nació en san salvador en 1946. Ella creció en el seno de una familia de clase media y fue la primera de 4 hijos. Sus padres eran un contador y una cajera.

Durante su infancia, ella creció rodeada de amor y cuidados por parte de su abuelo, con quién compartía la mayor parte de tiempo.

Cuando nacieron sus hermanos, ella adquirió mayores responsabilidades en el hogar y era la encargada de cuidar de ellos.

Recuerda de su época escolar que ella era una niña muy vivaz, le gustaba ir a la escuela.

Respecto a algunas tradiciones que tenían en la familia, era el ir a misa todos los domingos, ella recuerda que la obligaban a usar velo y que esto a veces le era incomodo. También recuerda que la familia se reunía a celebrar todos los cumpleaños y se reunían para fechas como navidad o a salir los fines de semana a distintos lugares, Josefina expresaba que a su padre le gustaba mucho manejar por lo que salían con bastante frecuencia los fines de semana.

En cuanto a su adolescencia, Josefina recuerda que fue una jovencita muy tranquila y tímida, por lo que pasaba la mayor parte de tiempo en su casa.

Un evento que marco esta etapa fue la propuesta de una tía de ella de llevársela para Estados Unidos a estudiar, pero recuerda con tristeza como su padre se negó rotundamente a permitirle tal viaje, que ahora ella reflexiona y piensa que perdió una gran oportunidad.

Josefina también recuerda que las responsabilidades en el hogar y el cuidado de sus hermanos la privaban de poder tener una vida social más activa.

Cuando llego a la adultez, ella empezó a trabajar y con ella se empezó a sentir realizada y a cosechar diferentes éxitos laborales. Recuerda que en esta época ella tuvo su primer automóvil que su padre le había dado, en el automóvil ella levaba a sus hermanos a la escuela y ella se movilizaba al trabajo.

Por otra parte ella recuerda que a esa edad es que sus hermanos se empezaron a casar “mis hermanos se casaron bastante rápido, unos tras otro se fueron de la casa”.

Actualmente, Josefina Luna vive sola en su casa, ella mantiene diversas actividades en su tiempo libre que van desde el desarrollo de los oficios de la casa, cuidar el jardín, diversas actividades en el club de adultos mayores de la colonia, excursiones, etc.

Josefa expreso que para ella: “Mi vida es tranquila, he tenido lo que he necesitado, me siento apoyada por mi familia... después de tantos años por fin siento que puedo ser yo misma, cuidarme porque nadie lo va a hacer por uno”