

---

# BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES DE PUERTO VALLARTA



CAROLINA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ\*

LINO FRANCISCO JACOBO GÓMEZ CHÁVEZ\*\*

ADRIÁN RICARDO PELAYO ZAVALZA\*\*\*

---

## RESUMEN

El bienestar se define como un estado óptimo donde el individuo es consciente de sus capacidades, afronta las tensiones de la vida, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad. OBJETIVO. Conocer los efectos sobre el bienestar de los adultos mayores que practican actividades académicas, intelectuales y lúdicas Sistema Universitario del Adulto Mayor. MÉTODO. Se trabajó con un total de 100 adultos mayores de entre 50 y 77 años de edad pertenecientes al SUAM del CUCosta. Se utilizó la escala de GENCAT para determinar su nivel de bienestar. RESULTADOS. Se encontró un impacto positivo en los alumnos que asisten a las actividades que ofrece el SUAM. CONCLUSIÓN. La práctica de actividades académicas, intelectuales y lúdicas dentro del Sistema Universitario del Adulto Mayor favorece al aumento de conductas saludables, mayor grado de autonomía para realizar las tareas diarias y una relación bastante positiva con la familia y su entorno social

## ABSTRACT

Well-being is a positive condition in which the individual is aware of their abilities, faces the stresses of life, works productively and contributes to their community. OBJECTIVE. To know the effects on the well-being of elderly individuals who practice academic, intellectual and playful activities at Sistema Universitario Del Adulto Mayor (Seniors' University Program). METHOD: 100 older adults between 50 and 77 years old that are signed in the Sistema Universitario Del Adulto Mayor – SUAM (Seniors' University Program) participated in the study. The GENCAT scale was used to determine their level of well-being. RESULTS. A positive impact was found on the senior

Recepción: 22 de agosto del 2018

Aceptación: 19 de septiembre del 2018

.....

\* Estudiante de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes. CUCOSTA / U de G.

\*\* Docente adscrito al Departamento de Psicología. CUCOSTA / U de G.

\*\*\* Docente adscrito al Departamento de Psicología. CUCOSTA / U de G. Contacto: [arpelayo@outlook.com](mailto:arpelayo@outlook.com)

students who attend the activities offered by the SUAM. CONCLUSION. The practice of academic, intellectual and recreational activities within the Sistema Universitario Del Adulto Mayor – SUAM (Seniors’ University Program) increases healthy behaviors and favors a greater degree of autonomy to perform daily tasks. It also benefits a positive relationship with the family and the social environment.

PALABRAS CLAVE: Envejecimiento, bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal, inclusión social.

KEYWORDS: Aging, Emotional well-being, interpersonal relationships, personal development, social inclusion.

### INTRODUCCIÓN

El proceso de envejecimiento demográfico en México no es reversible, pues los adultos mayores del mañana ya nacieron, se estima que el porcentaje de adultos mayores incrementa a 12% en 2020 y a 28% en 2050 (INEGI, 2012).

Desde esta perspectiva demográfica y poblacional debemos entender el envejecimiento como un proceso natural y multidisciplinar que forma parte de la última etapa de la vida del ser humano. Es un periodo normal con tareas propias de su desarrollo evolutivo, gradual, con cambios y transformaciones en el ámbito biológico, psicológico y social que aparecen en el transcurso de los años y va unido al deterioro (Spirsursi & MaRae, 1990; Papaila, 2002). Es importante mencionar que el envejecimiento exitoso es clave para entender las ganancias y pérdidas en el desarrollo, ya que es una medida de adaptación a los cambios que se producen en esta etapa. Así, la capacidad de cambio y adaptación a las nuevas situaciones es fundamental para un desarrollo óptimo en una etapa en la que las pérdidas, tanto físicas

como psicosocial, son evidentes (Carpio, 2000).

México ha experimentado un proceso acelerado de transición demográfica. Se espera que en las próximas cinco décadas la natalidad siga descendiendo hasta alcanzar 11 nacimientos por cada mil habitantes en 2050. La vida media de los mexicanos también se duplicó durante la segunda mitad del siglo XX, al pasar de 36 años en 1950 a 74 años en 2000, y se espera que para el 2030, el porcentaje de adultos mayores sea de 14.8% de la población. La evolución previsible de la fecundidad y mortalidad permiten anticipar que la base de la pirámide poblacional continuará reduciéndose (INEGI, 2012).

El interés por el concepto de bienestar y el estudio científico tomó importancia a partir de 1960. Fue entonces cuando surge en los expertos la necesidad de medir, mediante indicadores sociales estadísticos y, a partir de estos, conocer cuáles son los factores que influyen en el bienestar de una población (Gómez Vela, 2001). Al principio solo se contemplaba el concepto de bienestar como un estado óptimo de salud (Kovac, 2004). Fue hasta 1980 que comienza a definirse como un concepto integrador que comprende todas las áreas de la vida (carácter multidisciplinar) y hace referencia tanto a condiciones económicas y sociales, como a componentes individuales del ser humano (Gómez Vela 2001). La mayoría de los estudios revisados sobre el concepto de bienestar coinciden en tres componentes importantes: la satisfacción con la vida, el efecto positivo y el afecto negativo percibido (Diener, 1994). Sin embargo, hay estudios que amplían este concepto tomando en cuenta factores como la aceptación y crecimiento del individuo, además de su adaptación e integración a su medio social, lo que da un concepto integrador y estructurado con la pertenencia social, el sentido de la vida, la

autonomía, las relaciones positivas con familiares y demás individuos y la auto aceptación (García M, 2002).

El bienestar en la vejez es un pilar importante para gozar de un envejecimiento exitoso, tomando en cuenta el bienestar como un concepto globalizado que incluye la satisfacción personal y social, la felicidad y las buenas actitudes hacia la vida (Neugarte, Havighurst y Tobin, 1961), desde el modelo de Lin (1989), se plantea que la forma de obtener bienestar psicosocial se daría por la potenciación de los recursos personales y sociales (Cava, 2000); los apoyos sociales en los adultos mayores reportan efectos positivos (Thomas y Mann, 1997; Pillemer, Moen, Wethington y Glasgow, 2000). Desde esta perspectiva el apoyo social es entendido como las transacciones interpersonales que implican ayuda, afecto y afirmación (Khan y Antonucci, 1980). Estas transacciones se concentran en cuatro categorías: materiales, instrumentales, emocionales y cognitivas. Los beneficios obtenidos desde el apoyo social se traducen en bienestar para las personas mayores y sus familias, disminuyendo los sentimientos de aislamiento y el aumento de conductas saludables como auto aceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryff, 1989).

El estudio del bienestar específicamente en adultos mayores ha sido poco estudiado (Carmona, 2009), es por eso que no existe un concepto específico para esta población. De ahí surge la necesidad de investigar sobre el bienestar de su población, centrándonos en los factores que influyen en este.

Analizar los niveles de bienestar de los adultos mayores inscritos en el Sistema Universitario del Adulto Mayor (SUAM) nos permite conocer sus sentimientos de

satisfacción y de felicidad, sus condiciones de vida y relaciones interpersonales; con lo cual podemos interactuar con ellos en su proceso de envejecimiento exitoso y acercarnos a la realidad social en la que viven.

El objetivo de la presente investigación es conocer los niveles de bienestar psicológico de los alumnos del SUAM, a partir de la caracterización de sus relaciones interpersonales, desarrollo personal, inclusión y apoyo social.

### DISEÑO METODOLÓGICO

El presente trabajo es una investigación cuantitativa, transversal y descriptiva (Hernández-Sampieri, 2006).

La población de estudio fueron alumnos del SUAM del Centro Universitario de la Costa campus Puerto Vallarta (186 individuos). La muestra se determinó por cuota con un total de 100 participantes (62% mujeres y 37% hombres), el muestreo fue por conglomerados entre los asistentes a los talleres del SUAM entre los días comprendidos del lunes 23 al lunes 30 de octubre de 2017.

Para el presente estudio se utilizó como único instrumento de evaluación la escala GENCAT, que es un instrumento de evaluación objetiva diseñado de acuerdo con los avances sobre el modelo multidisciplinar de calidad de vida propuesto por Verdugo (2003), que actualmente cuenta con gran aceptación a nivel internacional. Su validación ha sido posible gracias a la financiación del Instituto Catalán de Asistencia y Servicios Sociales en Barcelona en el año 2009.

Los reactivos utilizados se seleccionaron, primeramente, por apartados, de acuerdo al objetivo del trabajo y a los que más relación tenían con las actividades que realizan los alumnos y el entorno social donde se llevan a cabo.

Los apartados utilizados fueron, Bienestar emocional, Relaciones Interpersonales, Desarrollo Personal e Inclusión Social, y algunos reactivos de los apartados de Desarrollo Personal e Inclusión Social se les aplicaron modificaciones enfocadas específicamente a las actividades que realizan los alumnos encuestados en el SUAM. Para darle cuerpo a nuestra encuesta se utilizó el formato de escala de Likert, esto con el fin de obtener y medir los resultados y el nivel adecuado de acuerdo o desacuerdo en los reactivos de una manera sencilla y eficaz.

Para este trabajo de investigación no se utilizaron todos los reactivos de la escala de GENCAT, se seleccionaron, por apartados, los más acordes al objetivo del trabajo y los que más se relacionaban a las características presentadas por los individuos muestra y el entorno social en el que se desarrolló la investigación.

#### 1 BIENESTAR EMOCIONAL

El bienestar emocional fue medido a través de 7 ítems tomados del apartado de Bienestar Emocional de la escala de GENCAT. La valoración de las respuestas se hizo a través de la escala de Likert.

#### 2 RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales fueron medidas a través de 3 ítems tomados del apartado de Relaciones Interpersonales de la escala de GENCAT. La valoración de las respuestas se hizo a través de la escala de Likert.

#### 3 DESARROLLO PERSONAL

El desarrollo personal fue medido a través de 6 ítems del apartado de Desarrollo Personal de la escala de GENCAT que fueron modificados y enfocados a las actividades que realizan los encuestados en el Sistema Universitario del Adulto Mayor.

#### 4 INCLUSIÓN SOCIAL

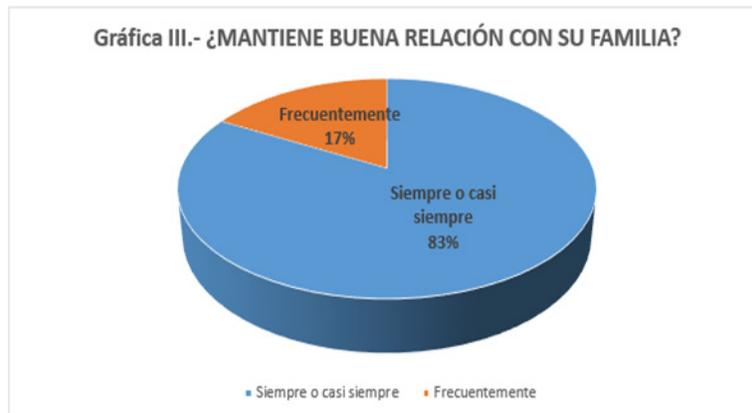
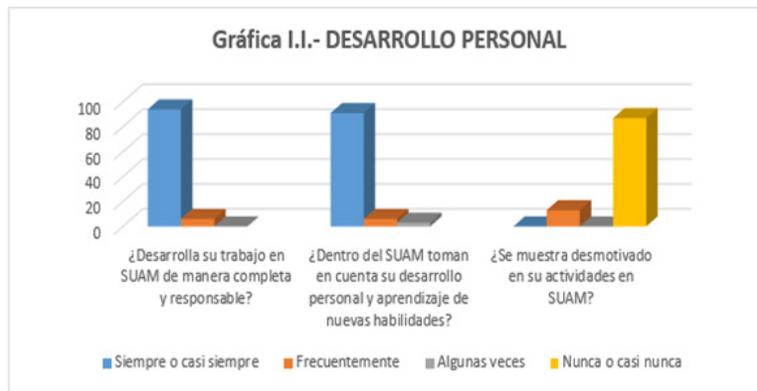
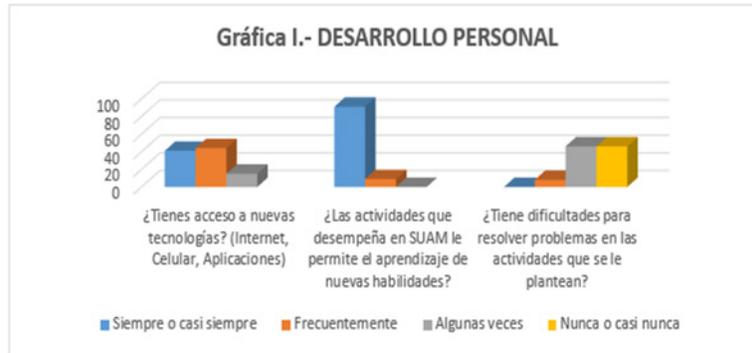
La inclusión social fue medida a través de 3 ítems del apartado de Inclusión Social de la escala de GENCAT que fueron modificados y enfocados a las actividades que realizan los encuestados en el Sistema Universitario del Adulto Mayor.

El tratamiento de los datos fue descriptivo y para ello se utilizó el paquete básico de Excel 2016 (Mortales, 2012).

## RESULTADOS

**Tabla I.- Bienestar psicológico de los alumnos del SUAM**

Variable	Siempre o casi siempre	Frecuentemente	Algunas veces	Nunca o casi nunca
Buen Humor	60%	37%	3%	0%
Depresión	0%	7%	41%	52%
Motivación	58%	39%	3%	0%



## DISCUSIÓN

Se encontraron similitudes con el estudio “Análisis Cualitativo del Bienestar en la Vejez (Molina, 2007) en cuanto a las variables aquí estudiadas sobre bienestar emocional y desarrollo personal respecto al nivel de bienestar que tienen los adultos mayores que asisten de manera continua a el SUAM.

No se encontraron resultados similares a los obtenidos en la investigación “La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos” (Castellano, 2014) que se hizo sobre el estudio ya que, esta, se enfoca más en el apoyo social percibido por parte del adulto mayor, sin embargo, los autores revisados concuerdan en la importancia de este tipo de actividades que permite un sentimiento de satisfacción en esta población.

De igual forma, la edad no fue ningún indicador negativo, al contrario, podemos observar que no tiene relación predictiva con el bienestar personal de los individuos.

Sin embargo, debemos también conocer las limitaciones en esta investigación, como lo puede ser en relación a la afectividad y el estado de ánimo de algunos individuos, existe la ligera posibilidad de que algunas personas pudieran mentir sobre su situación emocional, con la intención de dar respuestas esperadas, es decir que expresaran tener cierta situación emocional y no coincida con la real.

## CONCLUSIÓN

Con base en los resultados obtenidos y a la revisión bibliográfica se puede dar cuenta que la existencia de programas de apoyo social como lo es el Sistema Universitario del Adulto Mayor del CUCosta genera un impacto positivo en los adultos mayores.

En cuanto a su desarrollo personal se puede deducir que los adultos mayores inscritos en este programa tienen un gran sentimiento de autonomía, que les permite estar satisfechos con su vida actual y un mayor grado de seguridad para realizar actividades que nunca imaginaron que estarían a su alcance.

Los resultados también nos muestran un efecto positivo en cuanto a la relación con sus familiares. Esto es un factor clave para esta población ya que, como mencionan algunos autores, uno de los pilares de un envejecimiento exitoso es la buena relación que el adulto mayor logre tener con su familia en esta etapa de su vida.

No estaría de más considerar que dentro de las actividades programadas por el SUAM, fueran incluidas actividades físico deportivas y/o de ejercicio físico, a fin de mantener y fortalecer la estructura motriz, ya en el aspecto anatómico como el funcional, con el propósito de que el desempeño de las actividades cotidianas del adulto mayor dejen de representar un riesgo potencial en virtud a la gradual pérdida de reflejos, equilibrio, coordinación y tono muscular. Mismos que verían disminuida la velocidad de deterioro en tanto se pudiera contar con un programa de actividades diseñado *ex profeso* para ello.

Es de notar que el Test GENCAT no cuenta con ítems que identifiquen el grado de actividad física, ejercicio y/o actividades de readaptación motriz. En este sentido sería pertinente en la medida de lo posible enriquecer la batería con algunos ítems que verificaran la atención y grado de impacto en las actividades y condiciones arriba señalados.

De este modo, podemos comprobar la importancia de la existencia de programas sociales para el adulto mayor y seguir gestionando, ante las autoridades universitarias y regionales, el apoyo para que este tipo de programas siga creciendo en la comunidad universitaria y en la región de Puerto Vallarta. También indicar que los resultados obtenidos deben ser una motivación para las

familias de los adultos mayores que habitan en la región de Puerto Vallarta y apoyarlos en que asistan a estos, con el fin de que esta etapa pueda ser vivida como una experiencia positiva.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Antonucci TC y Akiyama H (1987). "Social networks in adult life and a preliminary examination of the convoy model". *Journal of Gerontology*, 42(5), 519-527.
- Baca, María Edith (2013). Envejecimiento Saludable con derecho a la inclusión social. 2017, Organización Panamericana de la Salud, disponible en: [http://www.paho.org/per/images/stories/ftpage/2013/envejecimiento-saludable\\_baca.pdf](http://www.paho.org/per/images/stories/ftpage/2013/envejecimiento-saludable_baca.pdf).
- Carmona Valdés., Sandra Ema (junio 2009). "El bienestar personal en el envejecimiento". *Iberoforum*, 7, 48-65. enero 2009, De Universidad Iberoamericana Base de datos.
- Carpio C, Pacheco V, Flores C, Canales C. "Calidad de Vida: Un análisis de su dimensión psicológica". *Revista Sonorense de Psicología*. 2000; 14:3-15.
- Casas, F. (1996), *Bienestar social: una introducción socio psicológica*. Barcelona, PPU.
- Castellano Fuentes, Carmen Luisa (2014). "La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos". *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 365-377.
- Cava MJ y Musitu G (2000). "Bienestar psicosocial en ancianos institucionalizados y no institucionalizados". *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 10, 215-221.
- Díaz, Darío, Raquel Rodríguez Carvajal. (2006). "Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff". *Psicothema*, 18, 572-577.
- Diener, E. (1994), "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities" en *Social Indicator, Research*. Número 31, pp. 103-115.
- García, G. (2002), "La cultura y la recreación en el adulto mayor", en: *Segunda Jornada de los Derechos de las Personas Mayores*. Ciudad de México: Editado por: RLG 12 de febrero de 2004. Canal: POLÍTICAS. Promoción de derechos. [Marzo 2005].
- García, M. (2002), "Beneficios del apoyo social durante el envejecimiento: efectos protectores de la actividad y el deporte", en *Revista Digital Buenos Aires*, Año 8, Número 51, agosto de 2002. En: <http://www.efdeportes.com/efd51/bien2.htm>. [Marzo 2005].
- García, Roberto (7 de julio de 2016). "Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Población". Octubre 2017, de Instituto Nacional de Estadística y Geografía, disponible en: [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/poblacion2016\\_0.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/poblacion2016_0.pdf).
- Gómez-Vela, M. (2001), *Calidad de vida*. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca. [10 de mayo de 2004].
- Hernández-Sampieri, R., Fernández C., Baptista, P. (2006) *Metodología de la Investigación*, Ed. Mc Graw Hill.
- INEGI (2012). El envejecimiento de la población en México; Transición demográfica en México.
- Kovac, D. (2004), "Quality of life: A megaconcept of comino époque", en *Psychology Science*. Vol. 46. Supplement I, pp. 167-186.
- Molina Sena, Cristina, Juan Carlos Meléndez Moral. (febrero 2007). "Análisis Cualitativo del Bienestar en la Vejez". *Revista Española Geriatria Gerente*, 42, 76-84. 10-11-2006, De Facultad de Psicología, Universidad de Valencia Base de datos.

Morales, P. (2012). *Estadística Aplicada a las Ciencias Sociales, Tamaño Necesario de la Muestra: ¿Cuántos Sujetos Necesitamos?*, Facultad de Humanidades, Universidad Pontificia de Madrid, disponible en <http://www.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/Tama%F1oMuestra.pdf>.

Neugarten, B., Havighurst R. y Tobin S. (1961), "The Measurement of Life Satisfactions", en *Journal of Gerontology*. Número 16, pp. 134-143.

Ortiz Arriagada, Juana Beatriz, Manuel Castro Salas. (2009). "Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia". *Ciencia y Enfermería*, 1, 25-31.

Prince MJ, Harwood RH, Blizard RA, Thomas A y Mann AH (1997). "Impairment, Disability and Handicap as Risk Factors for Depression in Old Age". The Fospel Oak Project V. *Psychological Medicine*, 27, 311-321.

Ryff, C. (1995), "The Structure of psychological well-being revisited", en *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 69, Año 4, pp. 719-727.

Ryff C y Singer B (1998). "The contours of positive health". *Psychological Inquiry*, 9(11), 1-28.

Verdugo Alonso, Miguel Ángel, Benito Arias Martínez. (2009). *Manual de aplicación de la escala GENCAT de calidad de vida*. Barcelona: INDICA.