



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**APOYO SOCIAL Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ADULTOS MAYORES DE SECTORES POPULARES DEL
SUR DE QUITO QUE RECIBEN APOYO DE UNA
ORGANIZACIÓN NO GUBERNAMENTAL (ONG).**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de: Licenciada en Psicología

AUTOR: NOHELYA ALEJANDRA GUALA PULLAS

TUTOR: XIMENA DEL CONSUELO ANDRADE CACERES

Quito-Ecuador

2024

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

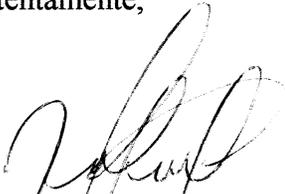
Yo, Nohelya Alejandra Guala Pullas con documento de identificación N°

1755054572 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 22 de febrero 2024

Atentamente,



Nohelya Alejandra Guala Pullas

1755054572

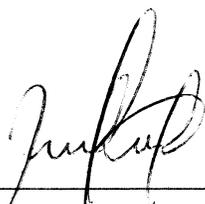
**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Nohelya Alejandra Guala Pullas con documento de identificación No. 1755054572, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: “Apoyo social y Bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).” el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 22 de febrero 2024

Atentamente,



Nohelya Alejandra Guala Pullas

1755054572

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Ximena del Consuelo Andrade Cáceres con documento de identificación N° 1710020122 docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: “Apoyo social y Bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).”, realizado por Nohelya Alejandra Guala Pullas con documento de identificación N° 1755054572, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención, que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 22 de febrero 2024.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
XIMENA DEL
CONSUELO ANDRADE
CACERES

Ximena del Consuelo Andrade Cáceres

1710020122

Índice

I.	Datos informativos del proyecto	1
II.	Objetivo	1
III.	Eje de la intervención o investigación	2
IV.	Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención	4
V.	Metodología	8
VI.	Preguntas clave	11
VII.	Organización y procesamiento de la información	12
	Objetivos	12
VIII.	Análisis de la información	18
IX.	Justificación	20
X.	Caracterización de los beneficiarios	22
XI.	Interpretación	23
XII.	Principales logros del aprendizaje	27
XIII.	Conclusiones y recomendaciones	28
XIV.	Referencias bibliográficas:	30

I. Datos informativos del proyecto

Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

El trabajo investigativo se desarrollará desde el área de la Psicología, subárea de la Psicogerontología. Aborda las categorías: Apoyo social y Bienestar psicológico percibido en adultos mayores hombres y mujeres de entre los 65 a 85 años, pertenecientes a sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no gubernamental, durante los meses de octubre 2023 – febrero 2024.

Hipótesis:

En base a lo expuesto se intuyó que en la muestra de estudio se identificara que un alto nivel de apoyo social se asocia con alto nivel de bienestar psicológico por lo que la pregunta que guio el estudio fue: ¿Existe relación entre apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores?

II. Objetivo

Objetivo de la sistematización:

- Reconocer las experiencias y emociones vividas en la investigación con grupo de adulto mayores.

Objetivo General:

- Conocer la relación entre el Apoyo Social y Bienestar Psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

Objetivos Específicos:

- Identificar el nivel predominante de Apoyo Social en adultos mayores de sectores populares del Sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).
- Identificar el nivel de Bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).
- Describir las características sociodemográficas en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

III. Eje de la intervención o investigación

La investigación se desarrolla desde el enfoque reflexivo y constructor de la experiencia, basado en la conceptualización de Barbosa, Barbosa, & Rodríguez (2015) donde se entiende que la práctica puede ser objeto de observación, recuperación, reflexión y análisis. La construcción del conocimiento se realiza a partir del saber táctico de las pautas de la acción y la percepción del problema.

En cuanto a la investigación, esta se enmarca en el área de la psicogerontología, y es fue desarrollada desde el enfoque del envejecimiento activo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2002), este modelo surge de la idea

de que los individuos deben mantenerse física, cognitiva y socialmente activos a medida que envejecen. El envejecimiento activo considera factores psicológicos como la regulación emocional, los estilos de afrontamiento, el bienestar y la satisfacción, para promover estos factores utiliza diversos recursos y estrategias de afrontamiento que las personas van construyendo en su proceso de envejecimiento a través de la experiencia (citado en Elena Martin, 2022).

Desde este modelo, variables como apoyo social y bienestar psicológico son importante estudiarlas por que contribuyen a un envejecimiento exitoso.

Respecto al apoyo social Alonso. A., Montes, A., Menendez, C., & Graca, C. (2007), lo definen como el nivel de satisfacción de las necesidades sociales básicas de las personas mediante la interacción con otros sujetos, entendiendo afecto, identidad, pertenencia y seguridad como componentes de dichas necesidades sociales básicas. Se trata de un constructo formado por los vínculos sociales existentes, los mismo que son de diferentes tipo emocionales, sociales, afectivos, cognitivos, este último, hacen referencia a la proporción de información y consejo que se le brinde a la persona.

Por otro lado, Yndira, Agreda, Miguel & Saldaña, (2017), destacan la importancia del apoyo social como un factor preventivo que contribuye a mantener una salud positiva en los adultos mayores. Arias (2008) menciona que la percepción del apoyo incrementa la identidad a través de las interacciones sociales, eleva la autoestima mediante la valoración del entorno y refuerza la auto eficiencia y el dominio sobre el entorno, lo que contribuye el bienestar general.

En relación con el bienestar psicológico, la teoría de Carol Ryff define el bienestar psicológico como una evaluación valorativa por parte del sujeto sobre cómo ha vivido,

otorgando importancia al contenido de su propia vida y a los procesos involucrados en mejorar la calidad de vida (Como se citó en Vázquez, Hervás, Rahona, y Gómez. 2009), el mismo autor considera que el bienestar hace referencia a la atención que la persona dedica para desarrollar su máximo potencial y encontrar un propósito de vida.

La propuesta de Ryff constituye un modelo multidimensional, que incluye: autonomía, dominio del entorno, propósito de vida, crecimiento personal y autoaceptación.

En el estudio que encontró alto nivel de propósito de vida en mujeres y presentaron menor riesgo de cardiovascular, menos de Vázquez, Hervás, Rahona, y Gómez (2009), se evidencio en su mayoría en mujeres se determinó que aquellas con mayor nivel de propósito de vida, en su mayoría en mujeres, se determinó que aquellas mujeres con mayor nivel propósito en la vida experimentaban mejores sentimientos de crecimiento personal y relaciones interpersonales, además de presentar un menor riesgo cardiovascular, menos peso corporal y una mejor regulación endocrina.

IV. Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención

La sistematización de la experiencia en la investigación se realizará, en el acercamiento a la muestra, el levantamiento de información y las experiencias vividas al pasar los datos, además este trabajo se ha desarrollado debido al interés personal, sobre esta población potencialmente vulnerable como los adultos mayores

Estudios internacionales realizados por, Álvarez, Lagos, Urtubia (2020) expresa que hay una correlación alta entre el bienestar psicológico y apoyo social, destacando que los participantes tienen mayor autonomía, dependiendo el tipo de actividades que realizan. Los autores también destacan la preocupación por la población participante, reconociendo que esta etapa de la vida puede ser desafiante debido a pérdidas y dificultades de adaptación tanto psicosociales como físicas, lo que puede limitar su calidad de vida. Por lo tanto, es fundamental estudiar el entorno y la estructura de apoyo que reciben, así como su impacto en el bienestar psicológico.

Otra investigación realizada en Chile por, Cuadra, Medina, Salazar (2015), se centró en examinar la relación entre el bienestar psicológico, el apoyo social y el estado de salud física y mental, en relación con la calidad de vida de adultos mayores en la ciudad de Arica. Los hallazgos destacaron una relación significativa entre la percepción de salud y el bienestar psicológico, lo que puede atribuirse al hecho de que la salud se considera un estado global de bienestar, no solo la ausencia de enfermedad. La percepción de funcionalidad se asoció con una mejor calidad de vida, donde la dimensión emocional desempeña un papel crucial. Además, se observó la dimensión emocional desempeña un papel crucial. Además, se observó que las actitudes positivas ejercen un efecto protector sobre la salud y la calidad de vida. Así, afirma que el apoyo social está relacionado con la calidad de vida implica que los adultos mayores que tienen personas con quienes compartir sus problemas, así como expresiones de amor, aprecio, simpatía o sentido de pertenencia, experimentarían una mejor calidad de vida y bienestar.

Otra investigación que fue realizada en Perú por, Vargas, Saldaña, Vargas & Saldaña (2017), presentaron hallazgos significativos sobre el apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los Centros de Integración de Adulto Mayor (CIAM). Sus

resultados revelaron una relación positiva entre ambas variables, indicando que una mayor percepción de apoyo social está asociada a un mayor bienestar psicológico. Esto sugiere la presencia de recursos emocionales y efectivos en la promoción del bienestar en esta población.

Por otro lado, Morales (2020), en un estudio metaanálisis realizado en Perú, sobre el bienestar psicológico y apoyo social encontró resultados contrarios donde no se identificó una relación. Se observó que los adultos mayores que residen con sus familias tienen una calidad de vida saludable y no requieren apoyo social adicional. Este estudio se enmarca en una perspectiva teórica evidenciada en su investigación.

En Ecuador se han llevado a cabo diversos estudios que abordan distintas variables relacionadas con el apoyo social y bienestar psicológico, por ejemplo, una investigación realizada en el Distrito Metropolitano de Quito, hecha por García, Chanchay y Morales (2023), estudiaron el bienestar psicológico en adultos mayores de entre 60 a 90 años, obteniendo resultados positivos, se observa que las actividades físicas realizadas por los participantes contribuyen a esta etapa de la vejez. Además, la investigación destaca que su población mayoritaria fueron mujeres, donde se ven niveles altos de aceptación, conocimiento y resistencia a las presiones sociales. El 38% mujeres y el 17% hombres con un bienestar psicológico donde representa una aceptación positiva, conocimiento, tienen fortalezas como debilidades a pesar de las presiones sociales, para mantener las relaciones sociales.

Se examinó el bienestar psicológico en la misma ciudad por Navarro (2014), con una muestra de 30 participantes donde se revela, que los hombres representan un porcentaje mayor y que las dimensiones de la escala mostraban resultados positivos. En una línea

similar, Paredes (2019). Proporciono hallazgos que vinculan satisfactoriamente el bienestar psicológico con actividades, procesos de socialización, autonomía, autoevaluación y el apoyo recibido, resultando el sentido de protección y amparo como factores influyentes.

Se identifica una asociación significativa con factores como el apoyo familiar, el estado de salud y la presencia de discapacidad entre los participantes, Baquero (2022), señala una percepción general de alto apoyo social del 55% y un 31% nivel medio. Esta alta percepción del apoyo social se atribuye a elementos como el apoyo familiar, las personas con quienes conviven y su nivel de instrucción. Por otro lado, para Paredes (2010), en su investigación realizada en Pifo con el grupo de adulto mayores CEAM, los participantes experimentan bienestar en diferentes niveles, lo que ha permitido establecer relaciones sociales satisfactorias y fomentar momentos de dialogo u comprensión. La participación en actividades del grupo como de la Parroquia contribuye a su socialización, promoviendo la autovaloración y la autonomía al participar activamente en las actividades del grupo. Es importante reconocer el bienestar psicológico de los adultos mayores esta influenciado por sus historias de vida y el contexto en el que se desenvuelven, lo que subraya la necesidad de considerar estos aspectos al abordar su bienestar psicológico (Mejía, S. s/f).

Por lo tanto, lo expuesto, evidencia la necesidad de continuar estudios sobre estas variables en el contexto local. Para ampliar el conocimiento del tema y promover factores protectores del tema que esta investigación busca resolver ¿Cuál es la relación que existe entre el apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que reciben ayuda de una organización no gubernamental?

V. Metodología

Para el desarrollo del presente trabajo se realizará un análisis cuantitativo de los datos recolectados en las escalas que se les aplicara, es de carácter transversal con alcance descriptivo-correlacional. Según Sampiere, R, (2014), tiene como objetivo principal el describir las relaciones entre dos variables o datos en un solo momento, se describe sus relaciones más no de variables.

Tipos de investigación propuesta por Sampiere (2014), Correlacional: Según Mejía (2017), la investigación correlacional es no experimental en la que los investigadores miden las dos variables de relación estadística entre las mismas, esto sin necesidad de incluir variables externas para llegar a conclusiones relevantes.

Descriptiva: Se efectúa cuando se intenta exponer sus factores mostrar una realidad, en este estudio se utiliza el método de análisis, se caracteriza el objeto de estudios, se clasifica y ordena los objetos involucrados.

La muestra costa con 158 participantes de adultos mayores, en términos de exclusión no se tomará en cuenta:

- Los adultos mayores que no sepan leer y escribir.
- Adultos con problemas cognitivos y neurológicos.
- Adultos que sean menores de 65 años

- Adultos mayores que no reciban apoyo de la Organización no Gubernamental (ONG)

Términos de inclusión:

- Adultos mayores que sepan leer y escribir.
- Adultos mayores que no tengan problemas cognitivos y neurológicos
- Adultos mayores que posean un rango de edad mayor a 65.
- Adultos mayores que reciban apoyo de la Organización no Gubernamental (ONG)

Para la recolección de datos, se garantizará los derechos individuales de los participantes del estudio, se hará un consentimiento informado, donde se explicará que el estudio es con fines académicos, de reserva y anonimidad. por cada adulto mayor, donde se presentará dos tipos de evaluaciones la encuesta con preguntas semi estructuradas para sistematizar mejor la información.

Instrumentos:

Escala de Apoyo Social Medical Outcomes Study Social SupportSurvey (MOS), autores Sherbourne y Stewart (1991), el rango de edad de aplicación es de 18 años en adelante, se puede aplicar de manera individual o colectiva, el tiempo de aplicación es de 10 a 20 minutos son 20 ítems que se evalúan. Esta escala tiene como objetivo evaluar el nivel de apoyo social percibido por un sujeto, los ítems evaluados están compuestos por 19 reactivos que vinculan el apoyo social funcional que reciben, tiene una escala Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre) para cada pregunta.

Los tipos de apoyo social de esta escala según Londoño, Rogers, Castillas, Posada, Ochoa, Jaramillo, Oliveros, Palacios & Aguirre. (2012) son cuatro, el Apoyo emocional, se define como el soporte emocional, expresión de afecto y comprensión empática. Ayuda material, es las diferentes conductas o materiales de apoyo con las que cuenta la personas. Relaciones sociales de ocio y distracción, hace referencia a la disponibilidad de individuos con los cuales hacen cosas recreativas. Apoyo afectivo, las expresiones de amor o afecto que percibe. Para la interpretación y calificación se debe hacer una sumatoria de los 19 ítems, los puntajes entre 95 a 58 puntos es un nivel alto, entre 57 a 20 puntos es nivel medio y a partir de los 19 puntos son bajo apoyo social. (Citado así en Lupa Mamani & Umpire Puma, 2022).

Escala de Carol Ryff, la aplicación puede ser individual o colectivo, tiempo de aplicación es de 20 minutos aproximadamente consta con 35 ítems. Ryff, CD (1989), define las siguientes dimensiones, **auto aceptación, relaciones con los demás, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y el crecimiento personal.** Diaz, D et al, (2006) citado en Paredes, S. (2010). Esta escala evalúa seis propiedades positivas del bienestar psicológico las cuales se fundamentas en las motivaciones y propiedades que integra la salud mental, por esto puede ser trabajada en ámbitos organizacional, clínico, investigación y educativa. (Lupa Mamani & Umpire Puma, 2022).

Para la aplicación va dirigida desde la adolescencia hasta adultos mayores de ambos sexos, hay 6 alternativas de solución de cada ítem donde tiene su calificación: Totalmente de acuerdo, 6; Bastante de acuerdo, 5; Muy de acuerdo, 4; Moderadamente de acuerdo, 3; Poco de acuerdo, 2; y Totalmente en desacuerdo, 1 Para la interpretación y

calificación se revisa que todos los ítems estén respondidos, se califica según las seis alternativas en cada dimensión de ubica en la categoría según el baremo, una vez esto la escala permite discriminar a las personas con elevado bienestar psicológico y con bajo bienestar psicológico. Los niveles estos clasificados en; Nivel bajo 39 a 116; Nivel medio de 117 a 140 puntos; Nivel alto de 141 a 175 puntos; Nivel elevado de 175 a 234 puntos. (Merino, 2019).

Se realizó una aproximación al centro de ocio de adultos mayores varios días antes de iniciar la investigación. Durante este encuentro, se proporcionó a los participantes una breve descripción del estudio y se obtuvo su consentimiento por escrito, detallando los aspectos relevantes del mismo. Posteriormente, se llevó a cabo una prueba piloto con 10 muestras, utilizando dos instrumentos para evaluar el Apoyo Social y el Bienestar Psicológico en individuos mayores de 65 años en adelante.

Se tabuló la información de los 158 participantes en la ficha sociodemográfica, la cual incluyó datos personales, demográficos, actividades, entre otros. Estos datos se registraron en Excel, comenzando con el número de participante seguido de cada ítem correspondiente.

VI. Preguntas clave

- ¿Qué importancia tiene el apoyo social en relación con el bienestar psicológico en los adultos mayores?
- ¿Incide el entorno en el que viven los adultos mayores en su bienestar psicológico?
- ¿Asistir a los centros de ocio ayuda a los adultos mayores en el bienestar psicológico?

- ¿El apoyo social es una variable positiva para el bienestar psicológico en las personas?

VII. Organización y procesamiento de la información

La resultados organización de la información se presenta en base a los objetivos planteados en la investigación:

Objetivos

Objetivo de Sistematización:

- Reconocer las experiencias y emociones vividas en la investigación con grupo de adulto mayores.

Cuadro de sistematización basado en los diarios de campo			
ETAPA	ACTIVIDAD	EXPERIENCIA	ANALISIS
Acercamiento a la muestra	-Dinámica con los grupos: Se hizo diferentes actividades con los adultos mayores. Se presento la investigadora a los participantes, sobre la	Al principio me sentí nerviosa por como implementaría las actividades con los adultos mayores, trate de hacer las dinámicas entretenidas para llamar su atención y que no existiera resistencia. A medida que avanzaba	En la actividad aprendí como la comunicación facilita los procesos de la investigación, el apoyo de las facilitadoras fue indispensable con eso aprendí

	investigación, además de socializar con los participantes	con los grupos no todos reaccionaban de igual forma ya que era desconocida para ellos eso me inquietaba un poco, pero con la ayuda de la facilitadora la actividad fluyo con normalidad, eso me tranquilizo ya que vi el apoyo por parte de las facilitadoras de los grupos.	que en todo proceso de investigación es necesario contar con una buena comunicación entendible y que contamos con el apoyo externo en caso de necesitarlo.
Levantamiento de datos	Encuentro informativo. En este encuentro se dio a conocer la investigación, los objetivos y se solicitó el consentimiento informado, con la autorización obtenida se procedió a llenar la ficha sociodemográfica y a la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos. Además, en esta etapa se resolvieron las dudas de los participantes	Cuando empecé aplicar las primeras fichas sociodemográficas me sentí feliz por el apoyo y entrega de los adultos mayores, muchos de ellos estaban entusiasmados por el proceso. La aplicación de las escalas tardaba entre 15 a 20 minutos, por el tiempo de la aplicación no se podía realizar tantas a la vez, eso me hizo sentir un poco inquieta y frustrada en ocasiones, pero a medida que paso el tiempo, las aplicaciones fueron exitosas y al final se terminó el proceso a tiempo eso me hizo sentir satisfecha.	Se necesita tener paciencia en la etapa de evaluación, prestar atención a los detalles, calificar y evaluar con cuidado. En el paso del proceso investigativo se puede tener emociones de angustia o frustración, pero no hay que abandonar el procesamiento.

Procesamiento de datos	Trasladar los datos recolectados en la fichas sociodemográficas y escalas aplicadas, calificando y ubicando los datos en el Excel para después ser procesadas por el software estadístico; Statistical Package for Social Sciences (SPSS)	Para esta actividad estaba feliz porque era una de las etapas importantes de la investigación, al principio era cansado el ubicar los datos y calificar cada escala para procesar los datos, yo tenía que estar atenta para que no se me pasara ningún dato, observar bien y analizar cada dato de los participantes, a medida que pasaba la actividad era cansado, pero cuando culmine el proceso estaba feliz y satisfecha por terminar	Es importante tener paciencia, constancia y organización, esto con el fin de no tener equivocaciones a la hora de trasladar los datos, satisfacción a la hora de culminar una etapa importante en la investigación.
Realizado por: <i>Nohelya Guala</i>			

Correlación entre las variables de Apoyo social (MOS) y Bienestar psicológico de Carol Ryff.

OG2. Conocer la relación entre el Apoyo Social y Bienestar Psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

OG2. Correlación entre las variables de Apoyo Social y Bienestar psicológico de Carol Ryff

NMOS	Correlación de	1	,005*
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,970

	N	158	158
NCRYFF	Correlación de Pearson	,005*	1
	Sig. (bilateral)	,970	
	N	158	158

Realizado por: *Nohelya Guala*

Resultados de la investigación.

Perfil socio demográfico:

Perfil socio demográfico

Variables	Categorías	Porcentaje
Sexo	Femenino	85,40%
Edad	65-75 años	72,20%
Sector de residencia	Santa Barbara	18,40%
Estado civil	Casado/a	41,10%
Nivel Institucional	Primaria	58,80%
Provincia de procedencia	Pichincha	54,40%
Personas con las que reside	Con hijos	40,50%
Número de hijos	5 o más	33,80%
Número de personas con las que vive	1 a 4 personas	73,40%
Vivienda	Propia	63,29%

Enfermedades	Ninguna	31,65%
	Diabetes	20,25%
Actividades de preferencia en el centro de ocio	Todas	60,76%
Estatus pensionado	No jubilado	73,42%
Realizado por: <i>Nohelya Guala</i>		

OE1. Identificar el nivel predominante de Apoyo Social en adultos mayores de sectores populares del Sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

OE3. Resultados Escala de Apoyo Social (MOS)			
		Frecuencia	Porcentaje
	Nivel		
Valido	medio	55	34,80%
	Nivel alto	103	65,20%
	Total	158	100%
Realizado por: <i>Nohelya Guala</i>			

OE2. Identificar el nivel de Bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

***OE4.** Resultados Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff*

		Frecuencia	Porcentaje
Valido	Nivel medio	6	3,20%
	Nivel alto	119	75,30%
	Nivel elevado	34	21,50%
	Total	158	100%

Realizado por: *Nohelya Guala*

Datos sociodemográficos

OE3. Describir las características sociodemográficas en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

Correlación de variables (Objetivo General)

Tabla 4.

***OG2.** Correlación entre las variables de Apoyo Social y Bienestar psicológico de Carol Ryff*

NMOS	Correlación de	1	,005*
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,970
	N	158	158
NCRYFF	Correlación de	,005*	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,970	
	N	158	158

Realizado por: *Nohelya Guala*

Ho: R= 0.005* porcentajes arriba debajo de los 3 primeros

VIII. Análisis de la información.

Para el análisis y procesamiento de los datos se utilizó el Software estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS), donde se correlaciono las variables con el coeficiente de correlación de Pearson que es una prueba donde se mide la relación estadística entre ambas variables.

Correlación de variables: (Objetivo general)

En cuanto a la correlación entre el Apoyo Social y el Bienestar Psicológico, los resultados manifiestan que el nivel de asociación entre las variables es positivo con un valor de Sig. 0,005* el cual da una correlación positiva y perfecta. A medida que el Apoyo Social aumenta el Bienestar Psicológico tiende a incrementarse. Los adultos mayores con más

Apoyo Social tienden a reportar un mejor Bienestar Psicológico. Se muestra que los puntajes de que más probables están presentes en la muestra son Moda: 3,63, la mitad de la muestra tiene puntajes Mediana: 3,47 o menos y la otra mitad 3,47 o más. Media: los puntajes promedios en los casos son de 3,25.

Perfil socio demográfico:

Los participantes muestran los siguientes resultados:

- El sexo que más predomina en la investigación es la población femenina con el 85,44% mientras que el sexo masculino es del 14,56%. La edad promedio es de 65 a 75 años con un 72,20%, el sector donde mayormente residen es Santa Barbara con el 18,40%, su estado civil es Casado/a con el 41,10%; Viudos/as con el 31,65%; Divorciados/as con el 18,35%. Su nivel institucional es la primaria con el 58,80%, seguido por la secundaria con el 31,64%. La provincia de procedencia es Pichincha con el 54,40%, las personas con quienes residen en su mayoría son con sus hijos con el 40,50%, seguido por quienes viven con su pareja e hijos con el 28,48%, otro porcentaje de personas que viven solas es del 22,78%. El mayor número de hijos que muestran son de 5 o más con el 33,80%, de 3 a 4 hijos con el 33,12% y de 1 a 2 hijos con el 33,12%. El número de personas con las que viven son de 1 a 4 personas con el 73,40%, de 5 a más personas con el 21,52%; los participantes presentan tener una vivienda propia con el 63,29%; de arriendo con el 21,52% y de familiares con el 15,19%; en enfermedades el mayor porcentaje presume no tener ninguna enfermedad con el 31,65%, mientras que el 20,25 tienen diabetes y el 19,62 hipertensión. Su actividad de preferencia en el centro de ocio para la mayoría de la muestra es con 60,76% todas las actividades, le sigue manualidades con el 18,99%, con el 10,76%

los ejercicios de memoria el 6,96% la bailo terapia. Su estatus pensionado obtiene el 73,42% no jubilados, mientras que el 26,58% si tienen una jubilación.

Resultados de la investigación

OE1. Identificar el nivel predominante de Apoyo Social en adultos mayores de sectores populares del Sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

- El estudio reporta que los participantes obtuvieron un Nivel alto con una frecuencia del 108 y un porcentaje de 65,2%; Nivel medio con una frecuencia de 55 y un porcentaje del 34,8%.

OE2. Identificar el nivel de Bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

- Los niveles de Bienestar psicológico en los participantes fueron: Nivel alto con una frecuencia de 152 con el 96,2%; Nivel medio con una frecuencia de 6 y un porcentaje del 3,8%.

SEGUNDA PARTE:

IX. Justificación

En el aspecto social se va a promover variables positivas en el envejecimiento y así disminuir los problemas psicosociales con este grupo, se promueve una sociedad más inclusiva al crear programas donde se los tome como prioridad. Al conocer sobre el apoyo

social sirve para promover un mejor envejecimiento en la población mayor, ya que estudios muestran que las personas con mayores niveles de salud mental, física y emocional son las que presentan mayor apoyo social en comparación a los que perciben menos apoyo. Vivaldi & Barra (2012). En los estudios revisados los adultos mayores que tienen menos apoyo social y están aislados tienden a enfermarse más, al trabajar en estos temas se evitaría la aparición de enfermedades y ayudaría al Estado Ecuatoriano a reducir el gasto que todo esto conlleva, también esta investigación puede servir como argumento para que se cumplan las políticas públicas, donde organizaciones como la OMS, pide a cada país trabajar con el envejecimiento activo.

Para la promoción de la Salud mental, al estudiar las dos variables se promueve la salud mental ya que son factores amortiguadores para el impacto de enfermedades crónicas (Méndez-Chávez et al., 2023), previene patologías como; la ansiedad, la depresión e incluso para las molestias físicas. Equilibra los efectos negativos del estrés y contribuye al bienestar y satisfacción con la vida.” (Citado en Aguerre & Bouffard, 2008)

En la parte académica la investigación puede ampliar los planes de estudio de los estudiantes de psicología, donde reciban materias sobre el envejecimiento o psicología del desarrollo. En la parte curricular se puede actualizar las materias que aborden con la población mayor a nuestro contexto.

Como motivaciones personales cuando realizaba mis practicas preprofesionales con este grupo etario, me di cuenta de que no hay programas de intervención que tengan estas variables, mucha de la población no tiene las redes de apoyo ya que viven solos o en

abandono, además que al sur de Quito no hay una buena intervención para los adultos mayores, son pocas las organizaciones que se preocupan y crean programas.

Por otro lado, los programas de intervención que existen solo están enfocados más a la estimulación cognitiva y estimulación motriz, y el tiempo de acogida es corto para los participantes, otros simplemente no tienen información sobre los programas o sus familiares prefieren dejarles en el abandono sin buscar programas de ayuda para la vejez, en los sectores populares de Quito le falta aún programas que tomen en cuenta a este grupo etario.

X. Caracterización de los beneficiarios

La población con la que se trabajara son adultos mayores de entre los 65 – 90 años, hombres y mujeres que pertenecen a sectores populares del sur de Quito, su nivel socio económico es medio bajo, un pequeño porcentaje del grupo este jubilado o tiene ayuda del estado ya sea con los bonos que ofrece el estado, otros tienen ingresos que les proveen sus familiares como hijos o nietos, mientras que otros no cuentan con una tasa de ingresos fija, por lo cual asisten a fundaciones y ayuda parroquiales que les proporcionan alimentación y programas recreativos enfocados en la estimulación cognitiva, actividades lúdicas, etc. Este grupo reside en sectores populares del sur de Quito que son, La Santiago, La Mena, Chilibulo, La Magdalena, Chimbacalle, La Ferroviaria y La Forestal, algunos viven con sus familiares, otros viven junto a su pareja y otros viven solos.

La muestra es no probabilística Sampiere (2013), esta muestra no depende de la probabilidad si no de las relaciones de las tipos o propósitos de la investigación. Se utilizará para la investigación es de 158 personas, que reciben apoyo de una Organización no gubernamental, en sectores populares de Quito, para los criterios de inclusión deben ser hombres o mujeres adultos/as mayores de 60 años que reciban el apoyo de la organización, tener estado civil soltero, casado, divorciado, conviviente o viudo, que sepan escribir y leer, no tengan problemas cognitivos. Para criterios de exclusión ser hombres y mujeres menores a los 60 años y que no reciban el apoyo de la organización, que no sepan leer o escribir y presenten dificultades cognitivas.

XI. Interpretación

El propósito de este estudio fue investigar la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito, quienes reciben apoyo de una organización no gubernamental. Se formuló la hipótesis ¿Existe relación entre apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores?

Se emplearon dos instrumentos en una muestra de 158 adultos mayores: la adaptación Colombiana del Cuestionario de Apoyo Social (MOS) (2009), y la adaptación española de la Ochoa, Jaramillo, Oliveros, Palacios & Aguirre. (2012).

El apoyo social que se percibe en las mujeres es mayor al de los hombres, como en la investigación de Vivaldi, Barra (2012), donde presenta los mismos resultados, percibiendo el apoyo social como elemento protector de la salud mental, esto gracias a que permite tener mejores relaciones con el entorno, su autoconcepto y afrontamiento al estrés es mejor (Agarre & Bouffard, 2008)

Hay diferentes fuentes donde se evidencia que la participación social, la integración y el incremento de actividades ayuda a su bienestar (Navarro, 2014, Vargas, C., & Vargas, L. 2017). Así también Sherbourne y Stewart, (1991) el apoyo social se va a enfocar en actividades dentro y fuera de su hogar, ya sea en grupos de adultos mayores o con actividades de ocio es también tomada como un alto nivel de apoyo social lo que genera un nivel alto de bienestar psicológico.

Estudios realizados por Vivaldi y Barra (2012) las personas de 60 años en adelante que conviven con sus familias obtienen una mejor salud física y mental a comparación de quienes tienen un nivel bajo o nulo, en investigaciones de Pacheco & Alfaro (2018) en la ciudad de La Paz hay porcentajes alto 47,50% que hay una coincidencia con estudios de Fernández, Cáceres y Manrique (2020), con porcentajes del 48,1% con puntuaciones altas en apoyo social donde se da importancia a los vínculos con la comunidad.

Estudios de Arias (2009) menciona al apoyo social como parte fundamental para desarrollar un adecuado bienestar psicológico ya que brinda herramientas de soporte ante conflictos o problemas les brinda soluciones además de percibir de mejor forma el apoyo y bienestar psicológico alto. Esto se relaciona con la presente investigación donde se presenta un nivel alto de apoyo social y de bienestar psicológico.

En la escala de Carol Ryff, se observaron resultados intermedios que sugieren una relación directa entre el bienestar psicológico y las experiencias vividas. Es importante destacar que en la vejez pueden surgir crisis, deterioro físico, angustias, entre otros, lo cual influye significativamente en la investigación. Según Paredes (2010), el factor clave para el bienestar es la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente con la familia, el apoyo percibido, el afecto y la sensación de protección. Además, las actividades en las que participan los adultos mayores, como las realizadas en los centros de ocio, juegan un papel fundamental en su satisfacción y bienestar psicológico.

De igual forma Ryff (1989) menciona que el bienestar psicológico es la evaluación de las experiencias en cada sujeto, donde estas se reflejan de manera positiva o negativa ante sus experiencias y emociones así también como esta su nivel de bienestar psicológico cuando las emociones y sentimientos vienen de experiencias vividas en la mayoría positiva. Veenhoven (1994) propone que el bienestar psicológico conforma emociones y sentimientos de índole positivo, cuando las personas sienten mayor satisfacción en la vida cuando se han cumplido los objetivos trasados, se sienten satisfechos con la vida hasta el momento y cuando el recordarla le genera sentimientos positivos, esto concuerda con los datos de la presente investigación, donde los participantes muestran el 75,30% de niveles altos y el 21,50% de niveles elevados de bienestar psicológico, en otras investigaciones como la de Ramírez (2018), obtienen un 67% de niveles altos de bienestar psicológico.

En relación con las personas que no tienen enfermedades en la salud se la ve como una persona mas funcional, capaz de desenvolverse y esto se asocia con una mejor calidad de vida, donde se aporta como un efecto protector enriqueciendo el envejecimiento activo

En investigaciones realizadas por Navarro (2014), coincide con las dimensiones con mayor nivel en la escala de Ryff es la autonomía, propósito de vida, dominio del entorno,

relaciones positivas, autoaceptación y crecimiento personal, en esta última dimensión se muestra un puntaje muy bajo puede ser por la etapa de vejez donde muchos de ellos sienten que no pueden hacer mas cosas a su edad para su crecimiento, otra hipótesis puede ser que no se sienten satisfechos con sus metas o lo que han hecho a los largo de su vida por eso los niveles bajos. En cuanto a las otras dimensiones como el autodomínio en su mayoría las personas se perciben o reportan hacer sus actividades solos lo que afirma la autonomía en su diario vivir, la dimensión del dominio esta relacionado a la independencia y muchos de ellos se conciben así ya que viven solos o tienen su espacio de forma independiente. Navarro, (2014).

En cuanto a la correlación entre variables, se ha observado que existe una relación directa entre el apoyo social percibido y el bienestar psicológico de los adultos mayores, Según Cordones (2019), en una investigación realizada en Ambato-Ecuador, se encontró que los participantes perciben un nivel alto en apoyo social y familiar, lo que contribuye a su bienestar psicológico. Por otro lado, Preciado, Trujillo y Rojas (2018) concluyeron que la percepción de apoyo social ayudaba a los adultos mayores afrontar situaciones difíciles, como hospitalizaciones o enfermedades.

En cuanto al envejecimiento activo se muestra que este enfoque tiene participación en el entorno, tiene un enfoque comunitario, donde se promueve y potencia el bienestar físico, social y mental a lo largo del ciclo vital donde se proporciona diferentes sentimientos de protección, seguridad y cuidado. El ejercicio físico a cualquier edad es importante, pero en las personas mayores ayuda a reducir el estrés, mejora la cognición, capacidad de pensar y que no pierdan sus habilidades funcionales reforzando la teoría que mientras actividades físicas y sociales realicen los adultos mayores se vera un mejor bienestar psicológico. Limón & Ortega (2011).

Por último investigaciones similares realizadas en Chile por Alvares, Lagos, Urtubia (2020), respaldan la idea de una interacción social y el apoyo comunitario influyen positivamente en el bienestar psicológico de los adultos mayores, al promover su autonomía y participación en las diferentes actividades

XII. Principales logros del aprendizaje

A través de este trabajo, se profundizó en el conocimiento de las variables de apoyo social y bienestar psicológico en los sectores del sur de Quito, donde se identificó una correlación significativa que favorece el envejecimiento activo.

En relación con el tema de investigación, se exploró en mayor profundidad la correlación o influencia entre las variables, con el objetivo de determinar si existe una relación positiva o negativa. Esto permitiría orientar la creación de proyectos dirigidos específicamente a los adultos mayores.

Los objetivos establecidos para esta investigación fueron los siguientes:

- Reconocer las experiencias y emociones vividas en la investigación con grupo de adulto mayores.
- Conocer la relación entre el Apoyo Social y Bienestar Psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

- Identificar el nivel predominante de Apoyo Social en adultos mayores de sectores populares del Sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).
- Identificar el nivel de Bienestar psicológico en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).
- Describir las características sociodemográficas en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG).

Los cuales fueron cumplidos exitosamente. La experiencia como investigadora me brindo lecciones valiosas, incluyendo la adaptación a programas de procesamiento de datos, organización, objetividad y técnicas de indagación.

En cuanto a las limitaciones del trabajo, se encontró una escasez de literatura sobre el apoyo social y el bienestar psicológico, además de la disparidad en los instrumentos utilizados, especialmente en el caso del apoyo social.

XIII. Conclusiones y recomendaciones

- Los datos revelan una correlación positiva entre el apoyo social y el bienestar psicológico en sectores populares del sur de Quito, con un nivel alto en cada escala, en el caso de la escala de Ryff presenta mayores niveles de autonomía, crecimiento con el entorno y niveles mas bajos en crecimiento personal esto se puede deber a la percepción de las actividades, satisfacción con su vida y los objetivos cumplidos.

- El enfoque de envejecimiento activo promueve la participación social, el ejercicio físico, actividades lúdicas que aumentan el bienestar psicológico, con esto se fomenta un envejecimiento mas saludable.

- Por otro lado, el envejecimiento reconoce la importancia de que los individuos se mantengan en esta etapa en actividad física, cognitiva y social. Esto se alinea a las actividades que desarrollan los participantes en el ciclo de ocio como manualidad, bailo terapia, ejercicios de memoria, ejercicios lúdicos, etc.

- El apoyo social que perciben los adultos mayores proviene en su mayoría del apoyo comunitario, familiar y la participación que tienen en ambos entornos.

- Un factor importante es con quien residen ya que perciben de mejor forma el afecto, atención y una mayor sensación de protección y amparo, su familia toma un papel importante ya que crea un entorno seguro para los participantes, lo que les permite experimentar satisfacción y construir su propio bienestar psicológico a pesar de las crisis asociadas a la vejez.

Recomendaciones:

- Promover proyectos tanto desde organizaciones gubernamentales, como no gubernamentales que consideren las necesidades de los adultos mayores teniendo en consideración que es una población vulnerable y las condiciones en las que se encuentra, donde se fomenten la actividad física y cognitivas, espacios de socialización para promover una vejez sana.

- Investigar más sobre la participación comunitaria y sus beneficios en los adultos mayores
- Investigar con más población que reside al sur de Quito para conocer de forma mas amplia sus contextos y cómo funciona

XIV. Referencias bibliográficas:

Aguerre, C., & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, 22, 1146-1163.

Alosno, A., Montes, A., Menendez, C., & Graca, C. (2007). Adaptação cultural e validação da versão portuguesa Questionário Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOSSSS). *Revista Acta Médica Portuguesa*, 20, 525-533.

Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Alvarez-Cabrera, P. L., Lagos-Lazcano, J. P., & Urtubia Medina, Y. A. (2020). Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 20(20), 37-60.

Arias, C. (2008). El apoyo social en la vejez: Alternativas de acción frente a los desafíos el envejecimiento poblacional. *Perspectivas en psicología* 5(2), 475-485.

Arias, C. (2008). El apoyo social en la vejez: Alternativas de acción frente a los desafíos el envejecimiento poblacional. *Perspectivas en psicología* 5(2), 475-485. Obtenido en: https://www.researchgate.net/publication/288090124_La_Red_de_Apoyo_Social_e_n_la_Vejez_Aportes_para_su_Evaluacion

Arias, D. C., Salvador, M. A., Cueva, D., Enríquez, A., Intriago, C., Morillo, M., Paucar, P., Villacís, N., Vela, S. C., Datalat, F., Barragán, X., Hurtado, F., León, K., Pasquel, M., Gordon, S., Pasquel, A. E. P., Morales, G., Velasco, C., Poveda, I. F., ... Serrano, F. D. (s. f.). INFORME DE CALIDAD DE VIDA 2022.

Barbosa-Chacón, Jorge Winston, Barbosa Herrera, Juan Carlos, & Rodríguez Villabona, Margarita. (2015). Concepto, enfoque y justificación de la sistematización de experiencias educativas: Una mirada "desde" y "para" el contexto de la formación universitaria. *Perfiles educativos*, 37(149), 130-149. Recuperado en 13 de febrero de

2024, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982015000300008&lng=es&tlng=es

Bausela Herreras, E. (2013). Envejecimiento activo: Contribuciones de la psicología. *Indivisa, Boletín de Estudios e Investigación*, 13, 214-216. https://doi.org/10.37382/indivisa.vi13.274.Caracterizacion_de_la_vejez_y_el_envejecimiento_un_enfoque_desde_los_servicios_de_inclusion_social_y_economica_del_mies.pdf. (s. f.). Recuperado 7 de agosto de 2023, de https://info.inclusion.gob.ec/phocadownloadpap/estudios/atencion_intergeneracional/2020/caraterizacion_de_la_vejez_y_el_envejecimiento_un_enfoque_desde_los_servicios_de_inclusion_cial_y_economica_del_mies.pdf

Caribe, C. E. para A. L. y el. (2022, diciembre 13). CEPAL examina el panorama actual del envejecimiento en la región, así como los avances y desafíos para el ejercicio de los derechos y la inclusión de las personas mayores [Text]. CEPAL. <https://www.cepal.org/es/noticias/cepalexamina-panorama-actual-envejecimiento-la-region-asi-como-avances-desafios-ejercicio> Envejecimiento y salud. (s. f.). Recuperado 6 de agosto de 2023, de <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Cordonez, J. (2019). “Apoyo social percibido y calidad de vida en adultos mayores del hogar de ancianos sagrado corazón de Jesús, Universidad técnica de Ambato, 1-72.

Cuadra, A., Medina, E., Salazar, K. (2015). Relación de bienestar psicologico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Limite Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56-67. Obtenido en: <https://www.redalyc.org/pdf/836/83646545005.pdf>

Cuadra-Peralta, A., Medina Cáceres, E. F., & Salazar Guerrero, K. J. (2016). RELACIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO, APOYO SOCIAL, ESTADO DE SALUD FÍSICA Y MENTAL CON CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE LA CIUDAD DE ARICA. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56-67.

Díaz, D., Rodríguez, K., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, V., Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. En *Psicothema*, 18(3), pp. 572-577. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Díaz, et al, (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicologico de Ryff. En *psicothema*, 18(3), pp. 572-577. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Fachado, A., Montes, C., Menendez, M., Pereira. (2007) Adaptación cultura y validación de la versión portuguesa (MOS-SSS). *Acta med Port* 20: S25-533 Obtenido en: https://www.researchgate.net/publication/277180248_Adaptacao_cultural_e_valida

[cao da versao portuguesa do questionario Medical Outcomes Study Social Support Survey MOS-SSS](#)

Fernández Aragón, S., Cáceres Rivera, D., & Manrique-Anaya, Y. (2020). Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida. *Diversitas*, 16(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.5541>

Fernández et al. (2020). Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida. *Diversitas*, 16(1). <https://doi.org/10.15332/22563067.5541>

García, A. J., & García, M. Á. (2013). Nuevas formas de envejecer activamente: Calidad de vida y actividad física desde una perspectiva psicosocial. *Escritos de Psicología (Internet)*, 6(2), 1-5. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1407>

Kohl, S. & Fernández, J. M. (2001). La construcción social de la vejez. *Cuadernos de Trabajo Social*, (14), 125-161.

Limon, R., & Ortega, C. (2011). Envejecimiento activo y mejora en la calidad de vida en adultos mayores. Universidad Complutense de Madrid, ISSN:1699-9517·e-ISSN:1989-9874·Revista de Psicología y Educación Núm. 6, pág.225-238, Recuperado en: <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/68.pdf>

Lizcano Cardona, D., Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Agudelo-Cifuentes, M. C., Muñoz Rodríguez, D., Lizcano Cardona, D., Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Agudelo-Cifuentes, M. C., & Muñoz Rodríguez, D. (2020). Factores que explican el apoyo social del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. 2016. *CES Psicología*, 13(2), 144-165. <https://doi.org/10.21615/cesp.13.2.10>

LONDOÑO ARREDONDO, NH, ROGERS, HL, CASTILLA TANG, JF, POSADA GÓMEZ, SL, OCHOA ARIZAL, NL, JARAMILLO PÉREZ, M. Á., OLIVEROS TORRES, M., PALACIO SAÑUDO, JE, & AGUIRRE-ACEVEDO, DC (2012). Validación en Colombia del cuestionario MOS de apoyo social. *Revista Internacional de Investigación Psicológica*, 5 (1), 142-150.

Londoño, Rogers, Castillas, Posada, Ochoa, Jaramillo, Oliveros, Palacios & Aguirre. (2012). Validación en Colombia del cuestionario Mos de apoyo social. *Revista Internacional de Investigación Psicológica*, 5 (1), 142-150. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299023539016.pdf>

Lozano, M. G. Z. (s. f.). Conceptualización del proceso de envejecimiento. 19.

Lupa Mamani, L. P., & Umpire Puma, M. M. (2022). Relación del apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los centros

integrales de atención al adulto mayor- CIAM en la ciudad de Arequipa—2020. <https://hdl.handle.net/20.500.12773/15867>

Mejía, S. A. P. (s. f.). EL BIENESTAR PSICOLOGICO DEL ADULTO MAYOR.

Mejía, T. (2017). Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos. [Lifeder.com]. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/investigacion-correlacional/>

Méndez-Chávez, A., Moreno-Vergara, L., Olascoaga-Montaño, O., Navarro-Obeid, J., Vergara-Álvarez, M., & Martínez, I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Revista Acciones Médicas*, 2(1), 66-75. <https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.006>

Paredes, S. (2010). El bienestar psicologico del adulto mayor. Estudio realizado con los integrantes del grupo CEAM de Pifo. Recuperado en: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/903/15/EL%20BIENESTAR%20PSICOLOGICO%20DEL%20ADULTO%20MAYOR.pdf>

Peña, C. (s/f). Acerca de la sistematización de experiencias en proceso.

Preciado, N., Trujillo, D., & Rojas, H. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y apoyo social percibido en el proceso de hospitalización de la sociedad de Cirugía Hospital de San José de la ciudad de Bogotá-Colombia. *Psychologia*, 71-87

Princesa 81, P. (2022, febrero 13). Envejecimiento activo—Psicólogos Princesa 81. Psicólogos Madrid | Centro Psicólogos Princesa 81. <https://psicologosprincesa81.com/blog/envejecimiento-activo/>

Ramírez, O. (2018). Soporte social y bienestar psicológico en adultos mayores del distrito de Cutervo. (Tesis de pregrado), Universidad Señor de Sipán Pimentel, Perú.

Ryff, C., y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. En *Journal of Personality and social psychology*, 69. 719-727. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001>

Ryff, CD (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*, 57 (6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Saldaña, V., & Miguel, L. (s. f.). Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los CIAM de Lima metropolitana.

Sampiere, R. (2014). Metodología de la investigación. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Recuperado en: <https://www.uca.ac.cr/wpcontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Sampiere, R. (2014). Metodología de la investigación. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Recuperado en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Tijeras, E., González-García, L., & Postigo, S. (2020). Relación entre el apoyo social, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el bienestar en adultos mayores. *European Journal of Health Research*, 6(2), 133. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i2.211>

Vargas, C., & Vargas, L. (2017). Apoyo social y bienestar psicologico en adultos mayores que asisten a los CIAM de Lima metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Obtenido en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622168/VARGAS_AC.pdf?sequence=5

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*. Recuperado en: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/132719/APCS_5_esp_15-28.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3(9), 87-116.

Vejez: Información, características, gerontología y geriatría. (s. f.). <https://humanidades.com/>. Recuperado 9 de agosto de 2023, de <https://humanidades.com/vejez/>

Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592.

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>

Yndira, C., Agreda, V., Miguel, L., & Saldaña, V. (2017). Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los CIAM de Lima metropolitana Resumen. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10757/622168>

Yndira, C., Agreda, V., Miguel, L., & Saldaña, V. (2017). *Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los CIAM de Lima metropolitana. Resumen* Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). Obtenido en:

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622168/VARGAS_AC.pdf?sequence=5

XV. Anexos.

Consentimiento informado

Universidad Politécnica Salesiana

Carrera Psicología

Trabajo de investigación

“Apoyo social y Bienestar psicológico percibido en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG) ”.

Yo, de años y con cédula.....

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, he recibido información suficiente sobre el proyecto y se han aclarado mis dudas, comprendo que mi participación en la investigación es totalmente voluntaria y que puedo retirarme cuando yo lo decida.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado “Apoyo social y Bienestar psicológico percibido en adultos mayores de sectores populares del sur de Quito que reciben apoyo de una Organización no Gubernamental (ONG). ”.

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos y la información será de uso académico.

Tomando ello en consideración, otorgo mi consentimiento para cubrir los objetivos especificados en el proyecto

Firma

Ficha Sociodemográfica:

Fecha: _____ Cedula: _____ Edad: _____

Sector del Sur de Quito donde vive:

- Magdalena Chilibulo La Santiago Mena Chimbacalle Chillogallo
 Ferroviaria Floresta Otro _____

Señale su Estado Civil.

Estado civil:

- Soltero/a Casado/a Divorciado/a Viudo/a Unión libre

Indique su Nivel Educativo.

Nivel Institucional:

- Primaria Completa Primaria Incompleta Secundaria Completa Secundaria Incompleta
 Técnico Superior Completo Técnico Superior Incompleto Título Universitario Completo
 Título Universitario Incompleto Post Grado Completo Post Grado Incompleto Ninguno

Indique que Actividad realiza cotidianamente.

Actividad que realiza:

- Trabaja No trabaja Actividades con el grupo de Adultos Mayores Actividades en casa
Otros _____

En caso de haber marcado en la casilla Trabaja:

- Labora tiempo completo Trabaja medio tiempo Trabaja de manera independiente Comerciante
Otros _____

Indique la Provincia de su procedencia:

- Azuay Chimborazo Galápagos Los ríos Orellana S.D. de los Tsáchilas
 Bolívar Cotopaxi Guayas Manabí Pastaza Sucumbíos
 Cañar El Oro Imbabura Morona Santiago Pichincha Tungurahua
 Carchi Esmeraldas Loja Napo Santa Elena Zamora Chinchipe

Indique con quien vive o reside

- Solo/a Con hijos Pareja Pareja e hijos Familiares Amigos
Otros _____

Indique Cuantos hijos tiene:

- 1 a 2 hijos 3 a 4 hijos 5 o más hijos Ninguno

Numero de personas que viven en su casa: _____

Cuenta con una vivienda:

- Propia Arriendo Familiares Otros _____

Es Jubilado/:

- Si No

Ha sido usted diagnosticado con alguna enfermedad

- Hipertensión Diabetes Problemas cardiacos Ninguno Otros _____

En el centro de recreación al cual asiste cual es la actividad que realiza con mayor frecuencia o es de su agrado

- Manualidades Ejercicios de memoria Bailo terapia Bingo Comunitario Todos

36 Gracias por su Colaboración!

Formato de Escala de apoyo social (MOS)

Escala de MOS DE APOYO SOCIAL

Las siguientes preguntas se refieren al apoyo o ayuda de que usted dispone.

1. Aproximadamente, ¿Cuántos amigos íntimos o familiares cercanos tiene usted? (personas con las que se encuentre a gusto y e acerca de todo lo que se le ocurre)

Escriba el número de amigos íntimos y familiares cercanos

La gente busca a otras personas para encontrar compañía, asistencia u otros tipos de ayuda. ¿Con que frecuencia dispone usted de cada uno de los siguientes tipos de apoyo cuando lo necesita?

	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	La mayoría de las	Siempre
2. Alguien que le ayude cuando tiene que estar en la cama					
3. Alguien con quien puede contar cuando necesita hablar					
4. Alguien que le aconseja cuando tiene					

problemas					
5. Alguien que le lleva al médico cuando lo necesita					
6. Alguien que le muestra amor y afecto					
7. Alguien con quien pasar un buen rato					
8. Alguien que le informa y le ayuda a entender una situación					
9. Alguien en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y sus preocupaciones					
10. Alguien que le abrace					
11. Alguien con quien pueda relajarse					
12. Alguien que le prepare la comida si no puede hacerlo					
13. Alguien cuyo consejo realmente desee					
14. Alguien con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar sus problemas					
15. Alguien que le ayude en sus tareas domésticas si está enfermo					
16. Alguien con quien compartir sus temores y problemas más íntimos					

17. Alguien que le aconseje cómo resolver sus problemas personales					
18. Alguien con quien divertirse					
19. Alguien que comprenda sus problemas					
20. Alguien a quien amar y hacerle sentirse querido					

Formato escala de bienestar psicológico de RYFF

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Apreciado trabajador, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Te pedimos que contestes con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la opción que mejor describe lo que pensaste o sentiste durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

N°	Ítems	T otalmente en	Poco de acuerdo	Mod eradamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bas tante de acuerdo	Tot almente de
1	Quando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.						
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.						
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan 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						

	conmigo mismo.						
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.						
10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.						
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa cuando realizo los proyectos que me propongo.						
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.						
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 más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						

19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
N°	Ítems	Tot almente en Desacuer	Poco de acuerdo	Moder adamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Basta nte de acuerdo	Total mente de
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen 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 objetivo de mi vida.						
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.						
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias.						
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						

30	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.						
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.						
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.						
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.						
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.						
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.						

