



**Percepción del bienestar emocional de trabajadores de un asilo relacionado al
cuidado del adulto mayor**

Erika Roció Vela López

Cód. 20251719853

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Tunja, Colombia

Año, 2022

**Percepción del bienestar emocional de trabajadores de un asilo relacionado al
cuidado del adulto mayor**

Erika Roció Vela López

20251719853

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de:

Psicólogo

Asesor:

Esp. Julián Fernando Espinosa Rivera

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Tunja, Colombia

Año, 2022

NOTA DE ACEPTACIÓN

El trabajo de grado titulado:

*Percepción del bienestar emocional de trabajadores de un asilo relacionado al cuidado
del adulto mayor*

Cumple con los requisitos para optar Al título de:

Psicólogo

Firma del Tutor:

Firma Jurado:

Firma Jurado:

Tabla de contenido

Introducción.....	9
Planteamiento del problema.....	12
Objetivos.....	15
Justificación	16
Marco teórico.....	19
La percepción.....	19
La Interpretación.....	22
El Reconocimiento.....	23
Los Significados	24
Bienestar Emocional	27
Bienestar psicológico	29
Bienestar social	33
Bienestar físico	39
Adulto Mayor	42
Canales sensoriales	43
Emociones y sentimientos.....	44
Resiliencia	45
Marco Contextual	48
Metodología.....	50
Tipo de investigación.....	50
Diseño.....	50
Muestra	50
Instrumentos de recolección de información.....	51
Procedimiento	52
Análisis de resultados	55
Discusión	66
Conclusiones.....	70
Recomendaciones	71
Aspectos Éticos.....	72
Formato 2.....	83
Ficha sociodemográfica	83
Formato 3.....	85
Entrevista semiestructurada	85

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1: Edad de los Trabajadores.....	56
Figura 2: Genero de los Trabajadores.....	56
Figura 3: Tiempo que lleva trabajando en la institución.....	57
Figura 4: Horas que trabaja al día.....	57
Figura 5: Estado civil del Trabajadores.....	58
Figura 6: Número de hijos.....	58
Figura 7: Gastos del hogar.....	59

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1: Contenido de la entrevista.....	58
Tabla 2: Resultados de preguntas del bienestar psicológico	60
Tabla 3: Resultados de preguntas del bienestar social.....	64
Tabla 4: Resultados de preguntas del bienestar subjetivo.....	66
Tabla 5: Resultados de preguntas del bienestar físico.....	67

(Dedicatoria)

Quiero agradecer primero a Dios, quien me dio la oportunidad de continuar con este sueño, a mi pareja, quien me brindaba su mejor apoyo cada día, a mis hijos Juan Martin, Isaac David quienes son el motor de este proyecto y mis ganas de salir adelante.

(Agradecimientos)

Con mucho respeto y cariño a los trabajadores que día a día dejan sus hogares para cumplir su labor como trabajador del adulto mayor en asilos, estas personas que exponen la estabilidad de su bienestar emocional para brindar una mejor calidad de vida al paciente que se encuentra internado.

Resumen

La presente investigación fue realizada con el propósito de determinar la percepción del bienestar emocional de los trabajadores del asilo de la ciudad de Tunja frente a las tareas de cuidado al adulto mayor. Este estudio fue realizado dentro de una investigación de tipo cualitativa de tipo descriptivo, su importancia se centra debido a que en la actualidad los asilos requieren de trabajadores; capaces, con compromiso para la realización de las labores diarias, pero sobre todo con un excelente bienestar emocional, ya que mantener un buen bienestar emocional es importante para la productividad de las tareas. La muestra estuvo constituida por trabajadores de un asilo de la ciudad de Tunja, donde se llevó a cabo la aplicación de una entrevista semiestructurada de 20 preguntas relacionadas con las cuatro categorías del bienestar emocional como lo son; bienestar psicológico, social, subjetivo y físico. Como resultados se pudo determinar que la mayor parte de los trabajadores se enfatizan en la necesidad de brindar un trabajo con amor, empatía, compromiso, se presentan sentimientos de tristeza, debido a la situación de abandono que el adulto presenta, lo que provoca bajos niveles en el bienestar emocional.

Palabras clave: Bienestar emocional, Bienestar psicológico, Bienestar Social, Bienestar subjetivo, Bienestar físico, Adulto Mayor.

Abstract

The present investigation was carried out with the purpose of determining the perception of the emotional well-being of the workers of the nursing home of the city of Tunja regarding the tasks of care for the elderly. This study was carried out within a descriptive qualitative research, its importance is focused because currently nursing homes require workers; capable, with commitment to carry out daily tasks, but above all with excellent emotional well-being, since maintaining good emotional well-being is important for the productivity of tasks. The sample consisted of workers from a nursing home in the city of Tunja, where a semi-structured interview of 20 questions related to the four categories of emotional well-being was applied, such as; psychological, social, subjective and physical well-being. As results it was possible to determine that most of the workers emphasize the need to provide a job with love, empathy, commitment, feelings of sadness are presented, due to the abandonment situation that the adult presents, which causes low levels of in emotional well-being.

Keywords: Emotional well-being, Psychological well-being, Social well-being, Subjective well-being, Physical well-being, Older Adult.

Introducción

Este proyecto surge del resultado del ejercicio investigativo que tuvo como propósito central, determinar la percepción del bienestar emocional de trabajadores de un asilo relacionado al cuidado del adulto mayor, por lo cual se crea la necesidad de analizar las principales categorías referentes al bienestar emocional como lo son; el bienestar psicológico, social, subjetivo y físico. relacionándolas con las actividades que realiza el trabajador según el área asignada.

En la actualidad se ha evidenciado que los trabajadores de los asilos, presentan niveles bajos de bienestar emocional, esto debido a que el trabajador se ve involucrado en una serie de actividades recurrentes generando una serie de complicaciones de tipo psicológico, social, subjetivo y físico. Antón (2022), afirma que el trabajador le brinda al adulto mayor seguridad, apoyo, acompañamiento y lo hace sentir querido, siendo en este, dónde el adulto mayor deposita su confianza total. De igual modo refiere que se manejan una serie de sentimientos que aparecen debido a la pérdida de contactos sociales por el tiempo que se le dedica al adulto mayor como, preocupaciones por el cuidado, y la falta de apoyo social.

El asilo cuenta con 78 mujeres internas entre las edades de 30 a 78 años, las cuales requieren de cuidados y necesidades especiales, por tal motivo se tiene personal capacitado para cada una de las áreas, sin embargo, el tiempo no alcanza para la necesidad del adulto mayor, esto ocasionando bajos niveles del bienestar emocional, social y afectivo.

De acuerdo a Cardona (2020), dentro de su artículo los “factores que explican el apoyo social del adulto mayor”, (p.11). Refiere que un adecuado apoyo social durante el proceso del envejecimiento sirve de herramienta para continuar participando activamente de la sociedad, teniendo repercusiones en la salud de los adultos mayores.

Es por este motivo que se analizó la perspectiva de cada trabajador según la categoría referente al bienestar emocional, esto en concordancia con el área que desempeñan. Para una mayor comprensión esta investigación se llevó a cabo encuestando a 16 trabajadores de diferentes áreas; Administrativos, personal de vigilancia, personal de cocina, personal de servicios generales, preparador físico, fisioterapeuta, y personal de mantenimiento, entre edades de 22 a 56 años, tanto mujeres como hombres en donde bajo una entrevista semiestructurada de 20 preguntas se analizaron las cuatro categorías referentes al bienestar emocional como lo son; el bienestar psicológico, bienestar social, bienestar subjetivo y bienestar físico.

Enfocado en el análisis cualitativo, con diseño fenomenológico, donde Gálvez (2002) dentro de su estudio titulado “*los modos de análisis de investigación cualitativa en salud*”, (p.6), indica que los datos provienen de entrevistas individuales, observaciones directas, cuya coherencia en la integración es indispensable para recomponer una visión del conjunto seleccionando los datos más relevantes para constituir una fuente principal de la teorización.

De acuerdo a los resultados obtenidos se mantiene el compromiso del trabajador frente a las actividades realizadas con el adulto mayor, presentando bajos niveles del bienestar emocional debido a los sentimientos causados por la situación de abandono que presenta el adulto, lo cual

ha generado en ellos un impacto emocional, aun así mantienen un ritmo de trabajo adecuado y acorde a sus funciones, con buenas relaciones personales, buen trabajo en equipo, pero con poco apoyo de parte de los miembros de su familia y su entorno social, refieren la importancia de recibir un reconocimiento por la labor que realizan, ya que este reconocimiento ayudaría a incrementar la productividad laboral y así mantener un buen estado emocional.

Finalmente se evidencia que el trabajador trabaja enfocándose en brindar ayuda al adulto, relatando que su mayor motivación para ejercer su labor son las adultas mayores y su familia, mantienen la esperanza de recibir una mejor recompensa por el trabajo que realizan debido a que se esfuerzan mucho por mantener en alto su buena labor y el nombre de la institución.

Planteamiento del problema

En la actualidad se ha evidenciado que el bienestar emocional puede llegar a afectar de manera radical las actividades que desempeña el trabajador, esto, debido a sus largas jornadas laborales, afectando su entorno personal y familiar, de igual modo se presentan un sin número de sentimientos debido a la situación que presenta el adulto mayor en estado de abandono. Es por esto que se requiere analizar la percepción del bienestar emocional del trabajador para determinar las causas que elevan los niveles de bienestar emocional.

Un trabajador es aquella persona que brinda los cuidados a quien lo necesita, este trabajador puede ser o no ser profesional, es por esta necesidad que Greg (2021), indica que los servicios de cuidado al adulto mayor incluyen; la entrega de sus alimentos, asistencia médica como enfermería, terapias físicas, psicología, tareas relacionadas con el aseo personal, modificaciones del centro de alojamiento, instalación de accesos para el adulto en estado de discapacidad y la vigilancia adecuada.

Según Ortiz (2010), la condición del trabajador marca circunstancias que le generan un gran impacto, con efectos determinados en sentimientos comunes, como la impotencia. Es diferente si el cuidador es una persona adulta, joven, mujeres o hombres, también cambia el tipo de actividad que realiza y el apoyo que recibe de parte de sus compañeros o familia, adquiriendo principalmente las percepciones personales, este producto de experiencias anteriores y de la capacidad de afrontamiento que implican sentimientos de tristeza, soledad, angustia, y en algunas oportunidades desconfianza para manejar la situación.

Cada actividad requiere de un tiempo y una preparación especial, es por esta necesidad que el asilo cuenta con personal capacitado para cada área, de las cuales generan ciertas consecuencias de tipo psicológico, social, subjetivo y físico. Cada actividad representa unas jornadas de trabajo diferentes, causando inestabilidad del bienestar emocional, esto indica que, si un empleado se encuentra con un buen bienestar emocional en su trabajo, su jefe será beneficiado por esto, el margen de error disminuirá y habrá una mejor convivencia y capacidad para el buen trabajo en equipo. (Armas, 2021).

Durante el año 2019, en Washington, según la “*Organización Panamericana de la Salud*”, las personas adultas requieren de mayor atención para cubrir sus servicios y necesidades, esta situación aumentara significativamente la demanda de atención y cuidados que deberían basarse en enfoques integrados que ayuden a los adultos mayores a mantener sus capacidades funcionales.

Esta situación pone en manifiesto la importancia del bienestar emocional en el ámbito laboral, convirtiéndose en una cuestión fundamental en las empresas y en el departamento de recursos humanos.

Para Neira, (2019). En América latina, la riqueza de las empresas depende de la salud de sus trabajadores, por ello la calidad del estado de ánimo de los trabajadores debe ser prioridad para las organizaciones. Gozar de una buena salud mental siempre ha sido parte del bienestar general, durante ese año 4 de cada 10 compañías introducirán una estrategia para abordar el bienestar mental y emocional de sus trabajadores.

De acuerdo con Suescun, (2016), manifiesta a nivel local más exactamente en Tunja, Boyacá que en muchas empresas no se preocupan por la estabilidad laboral, participación, autonomía, condiciones de seguridad o por las oportunidades de crecimiento para los mismos empleados, es importante indicar que, a mayor satisfacción de un empleado en su entorno laboral, se espera un mejor desempeño dentro de la organización y como resultado habrá mayor productividad para la empresa.

Es por esto que se quiere analizar que situaciones y en que actividades se puede llegar a alterar el bienestar emocional de los trabajadores, en relación con el cuidado al adulto mayor, referente a sus relaciones con su red de apoyo, generando un espacio donde puedan dar a conocer las circunstancias y los efectos que puedan llegar a alterar los niveles del bienestar emocional.

Es este sentido y debido a que no se encuentran investigaciones relacionadas con el tema a investigar dentro del departamento de Boyacá, ni en la ciudad de Tunja, se crea la necesidad de dar a conocer nuestro proyecto.

Por tal motivo, planteamos la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la percepción del bienestar emocional de trabajadores de un asilo relacionado al cuidado del adulto mayor?

Objetivos

Objetivo general

- Establecer la percepción que tienen los trabajadores de un asilo de la ciudad de Tunja frente al bienestar emocional que provoca el cuidado al adulto mayor

Objetivos específicos

- Identificar la interpretación que le dan los trabajadores de un asilo de la ciudad de Tunja al bienestar emocional desde el cumplimiento de sus funciones de cuidado al adulto mayor.
- Determinar el reconocimiento de sentimientos y emociones que tienen los trabajadores frente a la situación de abandono del adulto mayor
- Conocer el significado que le dan los trabajadores de un asilo de la ciudad de Tunja al bienestar emocional desde su labor diaria y la interacción con los adultos mayores.
- Determinar los juicios elaborados por los trabajadores de un asilo de la ciudad de Tunja frente al bienestar emocional surgidos de su labor diaria y la interacción con los adultos mayores.
- Dar a conocer la importancia del estudio para la disminución del riesgo emocional en trabajadores de centros de alojamiento para el adulto mayor

Justificación

El tema de investigación de este proyecto, ha sido objeto de análisis por su peso en la actualidad, ya que se unen dos conceptos importantes, los cuales con el bienestar emocional del trabajador y el adulto mayor que reside en un asilo.

Al hablar de bienestar emocional nos referimos a ese estado en el que el trabajador se encuentra para realizar sus actividades de la mejor manera, este trabajador no es únicamente la persona que cumple con unas actividades específicas dirigidas al adulto mayor, según Rodríguez (2020), indica que el trabajador cumple un papel muy importante ya que es quien le proporciona al adulto mayor ese contacto estrecho, actuando como acompañante y confidente.

Es por ello que el tema del bienestar emocional de los trabajadores es algo que inquieta a la humanidad, ya que el individuo requiere de la satisfacción de sus necesidades, buscando sentirse feliz en las actividades que realiza a diario. Para esto la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019, p. 10) asegura que el bienestar emocional les permite a las personas responder con eficacia a situaciones de estrés cotidiano y desenvolverse en su trabajo con un alto rendimiento (Rodríguez 2022).

Es importante indagar sobre este tema ya que a futuro y para las empresas el bienestar emocional de sus trabajadores va a ser de gran relevancia debido a las situaciones que enfrentan a diario dentro de su jornada laboral, las cuales afectan el funcionamiento psicológico, físico, involucrando la problemática social en cuanto a las relaciones personales, familiares y entre compañeros. Esto porque el trabajador pasa la mayoría del tiempo en su lugar de trabajo, en actividades que afectan su estado físico, que en ocasiones se ven obligadas a realizarlas por

llevar un sustento económico a sus hogares, debido a que la mayoría de los trabajadores son madres solteras con hijos. El bienestar emocional baja cuando esta satisfacción laboral no es completa. Para Arias (2022), el bienestar emocional no es el mismo a lo largo de nuestras vidas, hay etapas, unas más complicadas que otras, existen otras donde encontramos la paz y nos sentimos felices. Aumentar el sentimiento de pertenencia con actividades para la mejora del bienestar es compartir con otras personas.

La relevancia de la presente investigación reside en el análisis perceptivo que asume el trabajador con las tareas que le asignan a diario, el aprender a manejar el tiempo para la organización de las actividades, según Ospina (2019), indica que la responsabilidad para mantener un buen estado emocional en el trabajo es importante sin dejar de un lado el tiempo que se le brinda a la familia, es importante aprender a tolerar, expresar y compartir aquellos sentimientos que van apareciendo con el pasar de los días.

Por lo anterior es pertinente señalar que son varias las razones que justifican la realización de este proyecto de investigación, dentro de ellas conocer las categorías más afectadas y así poder crear la necesidad de mantener el buen ritmo de trabajo sin afectar la salud de los trabajadores. Por otro lado, potenciar las habilidades del trabajador, dar a conocer el trabajo que implica el cuidado al adulto mayor, debido a que no es una tarea fácil, que requiere de mucho reconocimiento social para la mejora del estado emocional.

El enriquecimiento de manera profesional que me ha dejado el presente proyecto investigativo es muy alto, puesto que siempre se mira la perspectiva psicológica del adulto

mayor pero no se observa el de las personas que trabajan en un asilo como este, por ende considero que tanto la situación realizada con las encuestas hechas me dejo un aprendizaje de vida, académico, social y de compromiso por esta carrera desempeñada, los conocimientos enriquecen la mente cada día así como cada día genera un aprendizaje al ser humano y al profesional , por ende este estudio académico fortalece todos mis conceptos estudiados y con el fin de colocarlos al servicio.

Marco teórico

El presente marco teórico, tiene como objetivo dar a conocer los referentes e investigaciones basadas en los temas a tratar dentro de la investigación, por lo cual abordaremos categorías como; la percepción la cual reporta 4 formas la interpretación, el reconocimiento, la elaboración de juicios, el bienestar emocional, las cuales tienen 4 categorías como los son; el bienestar psicológico, social, subjetivo y físico.

La percepción

Desde la psicología, la percepción es un proceso cognitivo de la consciencia que consiste en el reconocimiento, interpretación y significado para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social, en este pueden intervenir procesos como el aprendizaje y la memoria. Este proceso de percepción se realiza por medio del aprendizaje que se da en las formas de socialización de un individuo en el grupo en que se desenvuelve y forma parte de él. Vargas y Melgarejo (1994), indican que la percepción es biocultural, la cual depende de estímulos físicos y sensaciones involucradas, que van orientadas a satisfacer las necesidades individuales y colectivas. La percepción depende de la ordenación, clasificación y elaboración de sistemas con los que se comparan los estímulos.

Es una parte esencial de la conciencia, que consta de hechos intratables y por lo tanto constituye la realidad como es experimentada. Esta función de la percepción depende de la actividad de receptores que son afectados por procesos provenientes del medio físico, es por tanto que es el resultado del procesamiento de la información que consta de estimulaciones a receptores en condiciones que en cada caso se deben parcialmente a la propia actividad del sujeto (Carterette y Friedman, 1982, p.6-8).

La estructura perceptual que se da en la vida cotidiana, constituye un problema porque la percepción es mediada por un proceso nervioso y fisiológico que la descompone. Es así como el mecanismo individual que realizan los seres humanos que consiste en recibir, interpretar y comprender las señales que provienen del exterior, es una serie de datos captados por el cuerpo a modo de información los cuales adquieren un significado luego de un proceso cognitivo que incluye la interpretación y el análisis de los estímulos. Es una imagen mental formada a partir de la experiencia humana que incluye su forma de organización, cultura y sus necesidades. Existen dos componentes de la percepción analizados desde la psicología, el medio externo el cual es la sensación que se capta en forma de imagen o sonidos y el medio interno el cual es el modo como se interpretara esa sensación que se capta la cual varia en cada individuo (Navarro, 2008, p.8).

Según Gamara (2014) manifiesta que percibir es adelantarse al suceso, a lo que nos puede pasar, determinar lo que puede ser una amenaza a nuestra seguridad y nuestra salud. Es interpretar el entorno incluyendo los riesgos derivados del mismo.

Para Myers (2000), el proceso de percepción de un evento, se tiene en cuenta en la interacción social del medio que rodea a las personas. La percepción depende del reconocimiento de las emociones, las cuales se forman a partir de la unión de diversos elementos informativos que se recolecten en los primeros instantes de la interacción.

Es importante definir a la percepción desde el ámbito social, por ello se difiere sensiblemente del estudio de la percepción sensorial, por su objetivo específico de estudio. Esta percepción se fundamenta en conceptos, técnicas e información de numerosos campos

científicos, campo de estudio del conocimiento del mundo externo. Está enfocado hacia el estudio de los sentidos, facilitando la percepción del mundo externo. La percepción social desde la explicación de la conducta, da cuenta del comportamiento de las demás personas afirmando que la mayor evidencia de lo razonable de los juicios sociales proviene de la investigación sobre la integración de la información (Lara y Ocampo, 2002, p.8).

Según Felman (2010), define a la percepción como la clasificación, interpretación, e integración de los estímulos que producen una respuesta en un órgano sensorial, esta percepción depende del bienestar físico, psíquico, social y espiritual, así como de sus propios valores y creencias.

Es así que la percepción es uno de los procesos psicológicos básicos más importantes del ser humano, ya que le permite extraer información del medio y poder relacionarse mejor con el contexto en que se encuentra, el procesamiento perceptivo dependerá de los sistemas sensoriales del cerebro. La percepción es subjetiva ya que las reacciones a un mismo estímulo varían de un individuo a otro, ante un estímulo visual, se derivan distintas respuestas. También es selectiva ya que es consecuencia de la naturaleza subjetiva de la persona que no puede percibir todo al mismo tiempo y selecciona su campo perceptual en función de lo que desea percibir. Y temporal ya que es un fenómeno a corto plazo (Gallardo, 2020, p.8).

La psicología de Gestalt, afirma que las estructuras más que los elementos sensoriales, son primordiales en la percepción. Es entendida como la actividad sensorial ubicándose en la caracterización de los canales sensoriales de la visión, el tacto, el gusto, la audición (Silvia, 2012, p.11)

Tenemos cuatro formas de determinar la percepción: la primera de ellas es:

La Interpretación

La interpretación es la idea de explicar, traducir o aclarar algo, de manera tal que otras personas puedan comprenderlo. Usamos la palabra interpretar para situaciones en las que existe un sentido oculto, profundo o secreto que necesite aclararse, es decir que debe ser interpretado. Es importante aclarar que las interpretaciones dicen más de quien interpreta que de lo interpretado, arrojando la manera de pensar del interprete (Poto, 2011, p.7).

Para Mar (2015), Cuando hablamos de interpretación, nos referimos al entendimiento de las ideas que simbólicamente están siendo comunicadas a través del texto, hace un tiempo se pensaba que un lector primero entendía, luego comprendía y luego interpretaba el texto, esta actividad se basa en la suposición de que el lector primero capturaba el significado del autor y luego lo comparaba con el suyo como si fuera dos objetos. Este proceso se une al entendimiento y la comprensión del mismo, por ello la interpretación es un proceso de construcción de significados. Es importante recordar un principio rector de todo proceso de lectura ya que estos procesos no se dan secuencial ni aisladamente, es decir no leemos localizando primero e interpretando después, así mismo no podemos localizar sin interpretar y reflexionar, o interpretar sin localizar y reflexionar o reflexionar sin localizar e interpretar.

El lector puede crear un contexto de interpretación que favorezca su conocimiento previo y con ello corre el peligro de alejarse del significado intentado por el autor. Por último, manifestamos que todo lector debe desarrollar estrategias que le permitan esclarecer el significado del autor ciertamente izando las palabras del autor, pero sobre todo reconstruyendo el significado con sus propias palabras (González, 2007, p.10).

Cuando una persona interpreta un suceso, hecho o un acontecimiento, es importante cuidar la calidad de las interpretaciones, ya que, si no se escucha bien o con una mala pronunciación puede tener consecuencias desastrosas, esto causando que los oyentes no comprendan el mensaje de manera correcta creando confusiones (Muriel, 2020, p.8)

Según Espíndola (2019), indica que cada persona interpreta la realidad con base en sus experiencias vividas, dentro de las identificaciones que han realizado a lo largo de los años y en el lugar donde les ha tocado vivir, son una serie de elementos que ofrecen perspectivas diversas sobre el sujeto, por ello el interpretar es ver una pirámide en dos conceptos de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Freud, indica que la percepción debía hacer consciente lo inconsciente, esto es una aproximación de una época del positivismo por tanto se inclina había la búsqueda del significado oculto, de una respuesta capaz de resolver el enigma cuya manifestación primordial es el síntoma.

La segunda es:

El Reconocimiento

Es un aspecto fundamental para nuestro bienestar, en especial el bienestar de tipo psicológico, es reconocer nuestras fortalezas, las cuales son la base de nuestra autoestima. El reconocimiento social es un importante aliado de la productividad, especialmente en el ámbito de tipo laboral, es por eso que un trabajador que siente que encaja con los demás empleados y es valorado es un profesional motivado, dispuesto a esforzarse en las tareas que le han designado. Desde una perspectiva psicológica, el reconocimiento es un factor que contribuye a que tengamos una alta motivación, autoestima y mayor desempeño en todo tipo de tareas. Nuestra autoestima y bienestar dependen mucho del grado en el que sentimos que las personas significativas de nuestro entorno nos valoran y nos aceptan (Rubio y Nahum, 2020, p.6)

Según Fernández (2019), el reconocimiento se puede definir como la capacidad que tiene nuestro cerebro para identificar los estímulos que percibimos con anterioridad (situaciones, personas, objetos), es una habilidad cognitiva que nos permite recuperar la información almacenada en la memoria y compararla con la información que se presenta ante nosotros.

Este reconocimiento es un recuerdo que consiste en el acceso a la información del pasado almacenada en nuestra memoria, estos procesos se han estudiado clásicamente mediante la presentación de una lista de imágenes que un sujeto tendría que memorizar y luego recordar. Para que pueda darle la capacidad de reconocimiento, es necesario conocer o haber tenido contacto con el estímulo que se quiere conocer.

Todos necesitamos reconocimiento, este reconocimiento es pilar para asentar la autoestima de las personas, es el impulso que necesita el empleado en su trabajo y el vínculo de una relación sólida entre los compañeros, existen autores que ven este reconocimiento como una dimensión negativa ya que las personas son incapaces de mantener una adecuada independencia emocional, la clave está en mantener el equilibrio. El ser humano vive una dualidad, ya que a todas las personas nos gusta sentirnos presentes en un entorno, también disfrutamos estando ausentes, sintiéndonos libres e independientes, este reconocimiento es un tendón psíquico que nos valida con nuestros grupos de referencia y que a su vez nos dignifica como personas. Es permitirle a la persona ser, estar y crearse a sí mismo en libertad. El reconocimiento genera autoaceptación para poder fortalecer el músculo de nuestra autoestima (Savater, 2018, p.3).

La Tercera son:

Los Significados

Es el contenido mental que le damos a un signo, asociado con el sonido o imagen acústica, es una imagen mental que cada persona tiene cuando escucha la emisión sonora de una

palabra. Según Pierce este significado es la interpretación de este signo (Suarez, 2019, p.10).

En 2018, Cuenca indica que la “teoría del significado de Michael Dummett” (p.11). El significado es una teoría que pretende explicar en qué consiste que las palabras de un lenguaje tengan el significado que tienen, se admite como incuestionable la importancia del lenguaje en nuestra existencia, es el espacio en que se mueve nuestra vida mental, usamos palabras para dirigir nuestras interacciones con otras personas, confiamos en ellas para descubrir lo que nos gustaría conocer del mundo. Para construir una teoría del significado, tenemos que aclarar la relación entre las palabras y las oraciones, puede decirse algo solo pronunciando una oración completa, por lo tanto, solo una oración posee lo que podríamos llamar un significado. Las palabras por lo tanto tienen significados para determinar su atribución operativa comprendiendo lo que las palabras poseen o lo que las componen.

Según Gil (2012), En la vida uno significa todo el tiempo, va tratando de darle sentido a las cosas con las que se tropieza a los momentos que transcurren a su alrededor, las personas adquieren un sentido por la forma en que las denominamos y la forma en que las denominamos es regida por una significación previa en los marcos sociales. Es una manera en que las personas le otorgan sentido al mundo, en el cómo se significan los acontecimientos que se suscitan día a día.

La obtención de un significado es un proceso individual, los sujetos a partir de sus capacidades cognitivas perciben el exterior para construir un sentido de su entorno a través de deducciones mentales. Hoy en día, las personas significan a partir de la interacción y es en esta donde están las cosas, hechos y personas adquiriendo un sentido específico. Las palabras en sí

mismas no llevan significado, no logran comunicar nada, solo generan un significado en virtud del lugar que ocupan en el ámbito de la interacción humana, es por esto que en todo momento se necesita el dialogo para establecer el significado del mundo que está a nuestro alrededor.

(Bruner, 1998, P.11).

Según Rosales (2015) indica que la percepción como proceso se inicia en una selección, debido a unos estímulos que se centran en ciertos intereses y necesidades, no todo impacto inicia en un proceso de percepción, pues no todo impacto sensorial pasa a una fase de organización e integración en una gama de relaciones disponibles para el sujeto, estos impactos deben ser atendidos para el alcance de su significado.

La cuarta es la:

Elaboración de juicios

El juicio según Arrieta 2021, es la capacidad cognitiva de elaborar las ideas para poder llegar a una conclusión que nos permita la comprobación de la verdad, aceptación adquisición de conocimiento. El juicio está formado por un sujeto, el cual se refiere al concepto de objeto de juicio, un predicado que se refiere al concepto que se aplica al sujeto. Este juicio es una asociación de conceptos a través de los cuales el sujeto afirma o niega un hecho. Los juicios contienen afirmación que, al ser sometidos a comprobación, pueden ser de tipo verdadero o falso.

El juicio también se puede referir al pensamiento en el que se afirma o se niega de algo. Según Aristóteles el juicio es el pensamiento compuesto de más de una idea, pero dotado de una unidad especial. El juicio se expresa mediante el enunciado o proposición.

Desde la elaboración de juicios es importante identificar la unidad sintética obtenida de la

aprehensión de la imaginación que tiene lugar en toda la experiencia, esta reflexión consiste en reconocer la síntesis intelectual del objeto. El juicio es quien identifica la regla de construcción del objeto en la experiencia, la cual tiene como fin obtener conceptos empíricos genéricos que derivan de la finalidad intrínseca de la razón en su búsqueda de la unidad sistemática del conocimiento. (Cabas, 2015, p.10).

Bienestar Emocional

El bienestar emocional se comprende como un estado subjetivo de los seres humanos, donde existe el predominio de sensaciones optimistas y positivas, las cuales establecen satisfacción en uno mismo. El bienestar emocional se vincula con el afrontamiento de las dificultades y a la disminución de los factores de riesgo que amenazan la salud mental del sujeto (Salovey y Mayer, 2000, p.5).

El bienestar emocional es la felicidad, la atención plena, el pensamiento positivo y la resiliencia quien manifiesta la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse a la adversidad para seguir proyectando el futuro. Así mismo este bienestar es quien maneja el dominio de nuestras emociones para lograr la tranquilidad mental. (Zafra, 2021, p.5).

Lazarus (1999), define a las emociones como las reacciones ante el estado de los objetivos adaptativos del sujeto, para lo cual es necesario la estimación de lo que acontece en cada momento. El sentimiento provocado por la emoción se percibe como agradable cuando el objeto de la emoción se evalúa de forma favorable y las consecuencias de la emoción son beneficiosas, cabe mencionar que las emociones positivas se relacionan con el nivel del bienestar subjetivo y que aquellas personas que tienden a expresar emociones positivas suelen alcanzar un

mejor estado de salud.

Según la (OMS, 2021, p.11) “el bienestar emocional es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes”. Este bienestar lo constituyen el conjunto de sensaciones positivas derivadas de un funcionamiento mental que nos capacita para hacer frente o adaptarnos a las situaciones y demandas ambientales.

De hecho, el artículo “que es el bienestar de los trabajadores en la empresa” (Cervera, 2019, p.8). Indica que mejorar el bienestar de los trabajadores debe ser una prioridad de cualquier organización, ya que es importante para aumentar la satisfacción laboral del trabajador, aumenta su productividad y la de toda la empresa en general. Esto se logra con un seguimiento permanente, que busca alcanzar una mejora en los niveles de satisfacción de los trabajadores, generando una eficiencia con el trabajo realizado. El bienestar del trabajador en las empresas incluye varios elementos como los servicios que ponen a su disposición, beneficios o instalaciones para su uso y disfrute. Es la relación real entre la productividad de un empleado en la empresa y sus niveles de felicidad.

Este bienestar depende de las necesidades de cada momento, de la realidad de cada contexto, de la experiencia vital de cada individuo. Es un estado de equilibrio existente entre nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Es la coherencia entre nuestras necesidades y nuestra realidad, por ello el bienestar emocional requiere de un modo de pensar, sentir y actuar sostenible (Colin, 2008, P.5).

El modelo de bienestar de Carol Riff, abarca varios ejes como lo social, lo personal, lo psicológico y los comportamientos asociados a la salud en general. Así mismo la forma como las personas responden a los retos diarios, aprendiendo de ellos y enriqueciendo su sentido de vida. Cuidar de la salud de los empleados es cuidar de su bienestar físico, mental y social. Con el paso

de los años, el bienestar emocional se convierte en un motivo a la hora de mantener la satisfacción con la vida (Sánchez, 2022, p.11).

Un entorno de trabajo saludable es un lugar en el que los trabajadores y los gerentes colaboran en la aplicación de un proceso de mejora continua para proteger y promover la salud, seguridad y el bienestar de todos los trabajadores, teniendo en cuenta temas de salud, seguridad (Domínguez y Cuenca, 2021, p.12).

Para Levi (2019) Una persona sana mentalmente, no es la que no tiene problemas, sino aquella que ha sabido mantener el equilibrio entre sus deseos y la realidad, entre sus capacidades, entre su dependencia y relación con los demás. Esto relacionado con la autoestima, con la confianza en uno mismo, capacidad de afrontar situaciones estresantes y buscar soluciones, con la capacidad para recuperarse de la adversidad.

Dentro del bienestar emocional encontramos la primera subcategoría que hace referencia al:

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico implica el desarrollo de las capacidades personales, asociado al ajuste y funcionamiento saludable del sujeto, nos situamos en la búsqueda personal de excelencia, emoción de la alegría, concepción que tiene la persona de ella misma formada por la autoconciencia, la autoestima y la autoeficacia (Freire, Ferradas y Valle, 2017, p. 9-11).

Este concepto surgió en Estados Unidos y se precisó a partir del desarrollo de sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida, se asociaba con sentirse bien con la apariencia física, inteligencia o el aspecto económico, también se relaciona con prácticas

saludables y subjetividad personal. Es un concepto que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. Se relaciona en cómo se afrontan los retos diarios, ideando modos de manejarlos y aprendiendo de ello. El bienestar psicológico puede tener un importante efecto en términos de salud, puesto que parece tener un papel clave en la prevención y en la recuperación de condiciones físicas, convirtiéndose en un objetivo deseable a nivel social.

Actualmente el bienestar psicológico se define como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo (Iris y Fernández, 2018, p.11).

Si se habla del bienestar psicológico se encuentra que está compuesto por varias dimensiones: el aceptarse a sí mismo; donde se trata de aceptar nuestro cuerpo, ideas y emociones. Crear relaciones positivas; crear vínculos con empatía y honestidad. Desarrollar una autonomía: para ser libres, es necesario poder tomar nuestras propias decisiones. Tener el control del entorno; es la capacidad para actuar en situaciones inesperadas y tomar decisiones. Este bienestar es un continuo que cambia y varía según el desarrollo y los acontecimientos de la vida (Rodríguez, 2013, p.1).

García (2013), analizó las diferencias en el bienestar psicológico en función del sexo y la edad, encontrando que las mujeres tienen mayor crecimiento personal, pero no en la dimensión de la autonomía sino en el propósito de la vida. El autor entendió que los resultados se relacionan con como la sociedad, están más enfocados en buscar nuevos objetivos mentales y la autopromoción.

Dentro de este bienestar encontramos:

La Autonomía

Todo individuo está en la capacidad de resistir las presiones sociales o laborales, de pensar o portarse de cierta manera, el individuo puede elegir y tomar sus propias decisiones, mantener un criterio y una independencia propia y personalizada. Las personas con mayor autonomía son capaces de resistir cualquier presión y así regular su comportamiento interior (Castro, 2019, p. 14).

La autonomía es la capacidad que tiene una persona de establecer sus propias normas y regirse por ellas a la hora de tomar decisiones, esta autonomía se describe como la capacidad que tiene un individuo de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo. Es una habilidad y libertad que poseen tanto las personas de manera individual como es el caso de la autonomía emocional (Rodríguez, 2021, p.8).

La Autoaceptación

La autoaceptación para Ryff, es la Aceptación personal, el individuo o el ser humano acepta su pasado como un hecho, sin querer modificar algo sobre aquello que ya sucedió. Comenzar a vivir mejor con lo que se piensa y se siente (Dinámico, 2018, p.8)

Es la capacidad para reconocerse y aceptarse, en lo que más te gusta y en lo que menos, dando valor a los recursos físicos, mentales, emocionales y amortiguando aquellos aspectos que no gustan mucho. Una autoestima sana parte de la autoaceptación, la cual consiste en aceptarnos de manera incondicional, libre de juicios, tratarnos con cariño, reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos. Cuando hablamos de autoaceptación nos referimos a la autoevaluación cognitiva que hacemos de nuestras conductas creencias de nuestra manera de ser, sentimientos, experiencias vividas y las motivaciones que

nos marcan y determinan nuestra esencia como personas (Bau, 2020, p.2).

El crecimiento personal

Es la capacidad que tienen las personas para aprender de ellas mismas, dejando puertas abiertas a nuevas experiencias, eso hace parte del desarrollo humano. Un crecimiento personal adecuado nos hace sentirnos en movimiento, existe sensación de progreso, de aprendizaje esa balanceado el salir de la zona de confort, así como ser conscientes de que tenemos una. Por ello si poseemos un buen crecimiento personal, nos sentiremos en continuo aprendizaje siendo capaces de aprender de aquello que vamos recibiendo sabiendo que tenemos los recursos para ir mejorando salir fortalecidos de las distintas situaciones (Antoni, 2019, p.8).

Para Osorio (2022), El crecimiento hace referencia a una serie de actividades que ayudan a mejorar la conciencia de uno mismo descubrir la propia identidad, con el fin de impulsar el desarrollo de los propios potenciales las habilidades personales. El objetivo es mejorar la calidad de vida para así contribuir a la realización de sueños aspiraciones individuales. El camino hacia el bienestar el crecimiento personal implica lograr el equilibrio la armonía en nuestro día a día, en relación con nosotros con los demás.

Las Relaciones positivas

Se refiere a la habilidad o capacidad para cultivar y mantener las relaciones con otros. Relacionarse con los demás es un componente clave para el bienestar. Así promover relaciones saludables y de confianza con los demás, desarrollar una gran empatía de afecto y confianza (Oramas, 2006, p.5).

Los seres humanos somos seres sociables por naturaleza, así que necesitamos de otros

para sobrevivir, aprender y construir nuestras metas. La psicología positiva da gran importancia a proporcionar estrategias para tener conexiones felices, saludables y satisfactorias (Torres, 2019, p.5).

Como segunda subcategoría encontramos al:

Bienestar social

El bienestar social incluye aquellas cosas que inciden de manera positiva en la calidad de vida, aquello que es bueno para una persona puede no serlo para otra. El bienestar social son los factores que permiten mejorar las condiciones materiales (Peña, 2018, p.14).

Es la satisfacción de nuestras necesidades básicas en cuanto a formar parte de una comunidad, de la cual obtendremos un apoyo afectivo, identidad propia y colectiva y varios aprendizajes, una persona en condiciones de aislamiento sufrirá la deprivación social y padecerá sus consecuencias en salud mental (La rota, 2014, p. 12).

Erikson (1996) indica que existe una gran vinculación entre el concepto de bienestar emocional y social debido a las relaciones interpersonales, contactos comunitarios, con los patrones activos de amistad y la participación social. Un enfoque sobre las necesidades básicas se concentra en las condiciones sin las cuales los seres humanos no pueden sobrevivir, evitar relacionarse con otras personas y evitar el aislamiento.

Dentro de este bienestar encontramos:

Las relaciones interpersonales

Una relación interpersonal, es una relación que satisface una parte de las necesidades físicas y emocionales, usualmente son las personas más cercanas en la vida como la familia y los

amigos más cercanos. Es mantener una relación con todas las personas que se conocen de forma cercana. Dada la importancia de las relaciones para nuestro bienestar emocional, es importante aprender a desarrollarlas y mantenerlas. Este tipo de relaciones ayudan a combatir la soledad y dan sentido a la vida. Todas las relaciones interpersonales, se basan en la lealtad, el apoyo y la confianza. Estas relaciones se deben construir sobre el amor, el respeto mutuo, de lo contrario la relación puede volverse unilateral.

Mantener amistades, requiere de trabajo, como primer factor para mantenerlas es la comunicación, la cual requiere hablar con la gente sobre los sentimientos de cada persona, de algún modo o en algún momento se presentará un conflicto dentro de la relación, es importante saber cómo se maneja el conflicto para poder fortalecer la relación.

Es de aclarar que las relaciones no son para toda la vida, cuando se piense en terminar una relación, se considera en romper con alguna situación sentimental, o al terminar la escuela, cuando se deja el trabajo por cambiar a otro (Colmenares, 2021, p.4).

El apoyo afectivo

Para Hernández (2022), el apoyo afectivo es conocido como la capacidad de reacción que presenta una persona ante los estímulos que vengan del medio ya sea interno o externo, dependiendo la situación según los sentimientos o las emociones. Se cree que existe una conexión directa entre la afectividad y la salud, el desarrollo de las emociones positivas actúa como un factor de protector de la salud. Por esto los cuidados afectivos son fundamentales para un desarrollo emocional saludable.

Los cuidados afectivos son los que se relacionan con el mundo emocional, dentro de lo emocional, nos porta seguridad y apoyo, dentro de lo social nos indica de como tratamos al otro.

La dopamina y la serotonina son hormonas encargadas de la felicidad, donde su función principal es tener una relación directa con nuestra salud afectiva.

Como tercera subcategoría encontramos:

Bienestar subjetivo

Es la postura evaluativa que las personas tienen con relación a su bienestar tal y como lo perciben, este bienestar posee dos componentes; el emocional el cual se relaciona con la felicidad trayendo cargas afectivas y el cognitivo, que refiere a las evaluaciones sobre la satisfacción de vida El componente que predomina es la felicidad.

Plantea la interacción de diferentes factores que tiene una relación directa con el bienestar, los cuales se consideran como influencias causales, como las características demográficas, socio gráficas, a la salud, interacción social, actividades, personalidad (Beltrán, 2018, p.11).

Según Goldberg (1993), indica los cinco principales factores de personalidad; apertura de nuevas experiencias, relacionado con la capacidad humana de buscar nuevas experiencias en nuestra vida, así mismo tiene que ver con la habilidad de visualizar un futuro de forma creativa. La responsabilidad: tiene que ver con la habilidad del autocontrol y la capacidad de diseñar métodos de acción eficaces, estas personas son grandes planificadores y organizadores además de tener un fuerte compromiso con los objetivos y metas. La extraversión: tiene que ver con el alto grado en el que el sujeto está abierto con los demás, es decir analiza cuanto le agrada al sujeto estar rodeado de los demás. La amabilidad, es el rasgo que muestra el grado de tolerancia y respeto de una persona, una persona honesta es aquella que confía en la honestidad de la

palabra, su vocación es prestar ayuda a aquellos que los necesitan, la humildad, sencillez, empatía con los atributos básicos de estas personas. Y la estabilidad emocional, es la resiliencia con la que una persona afronta las situaciones problemáticas en la vida, estos individuos suelen sentir rabia y le huyen al enfado.

Ed Diener (2019), usa el término bienestar subjetivo haciendo referencia al bienestar emocional de como la persona subjetivamente percibe e interpreta la realidad y por lo tanto como la siente. Este bienestar abarca la propia evaluación de un individuo de su calidad de vida, incluye conceptos como el afecto, los sentimientos positivos y negativos del día a día y la satisfacción con la vida

Dentro de este encontramos:

Los sentimientos positivos y negativos

las emociones positivas son de gran importancia, pues poseen un sello distintivo de la felicidad, donde pueden incluso llegar a frustrar y deshacer los efectos de los sentimientos negativos. Estas emociones nos producen una sensación agradable o un sentimiento positivo. Desde la psicología positiva, se tiene en cuenta el papel protagonista de las emociones positivas en el cuidado de la salud, disminuye la tristeza, la ansiedad y el logro de los estados subjetivos del bienestar. No existen emociones buenas ni malas, todas las emociones son necesarias para vivir.

Trabajar con las emociones positivas es de vital importancia en los procesos de recuperación, equilibrio del paciente. Estas emociones son estados complejos del organismo, donde intervienen varios componentes como; fisiológico, donde son procesos involuntarios que

involucran cambios en la actividad del sistema nervioso central y autónomo, el componente cognitivo donde se crea el procesamiento de la información que influye en nuestra vivencia subjetiva de los acontecimientos y el componente conductual son expresiones corporales que determinan las conductas distintivas del especial utilidad comunicativa (Cataluña, 2022, p.10).

Las emociones negativas para Castro (2022), son aquellas que nos producen una sensación poco agradable o un sentimiento de tipo negativo, contribuyendo a nuestra supervivencia y nuestra seguridad. Se refiere a unas señales de alarma que si se obvian pueden generar problemas severos en cada ser y en su propia vida. Dentro de las emociones negativas encontramos las emociones básicas o primarias; como la tristeza, el asco, el miedo y la ira.

Los eventos estresantes de la vida

El estrés laboral es la reacción que puede tener un trabajador ante exigencias y presiones laborales que no se ajustan a sus conocimientos y capacidades, poniendo a prueba su capacidad para afrontar las situaciones de trabajo. Esta situación se agrava cuando el trabajador siente que no recibe el apoyo suficiente de parte de sus supervisores y compañeros de trabajo. O la forma en que puede hacer frente a las exigencias y presiones laborales.

También se mantiene el estrés producido por las características del puesto de trabajo, las cuales hacen que una ocupación genere una mayor o menor tensión en el trabajo.

Otro de los eventos estresantes dentro del ámbito laboral es el estrés de tipo organizacional, el cual se refiere al conjunto de respuestas del trabajador frente a situaciones de trabajo que provocan un detrimento en la salud en los efectos fisiológicos, psicológicos, emocionales y conductuales, produciendo efectos en la organización.

Todo esto es una consecuencia de una valoración en la que el trabajador percibe que las exigencias de la situación exceden sus habilidades, recursos en su tiempo, provocando una sensación de pérdida de control y la presencia de comportamientos de tipo funcional.

El estrés de tipo laboral surge como una reacción del trabajador ante las exigencias y demandas laborales, mientras que el estrés de tipo ocupacional es el resultado de unas características del puesto o de la ocupación que desempeña.

Es por eso que el estrés laboral es un estado psicológico, que se caracteriza por reacciones emocionales, cognitivas, fisiológicas y del comportamiento, también se puede considerar una reacción de tipo físico, emocional ante situaciones laborales demandantes que exceden los recursos laborales y personales (Pérez, 2017, p.7).

Los factores de personalidad

El objetivo de la personalidad es buscar a partir de las palabras que utilizamos a diario para describir a los demás. Las personas extrovertidas tienden a ser más sociables, atrevidas socialmente, a buscar la compañía de los demás a evitar la soledad. Se sienten más comprometidas con el mundo externo que con el interno, de igual modo tienden a buscar nuevas sensaciones en compañía de otros. El polo opuesto sería la introversión, la cual se refiere a las personas reservadas, independientes, con menos tendencia a experimentar nuevas sensaciones con las demás personas, se sienten cómodos a la rutina, realizando actividades que no se salgan de lo habitual. Dentro de los factores de personalidad existe la apertura a la experiencia, esa dimensión mide la apertura al cambio, estas personas son más creativas, con una alta imaginación, curiosidad intelectual, son personas que están en contacto con sus emociones con las de las demás, son interesados por conocer nuevas ideas y tener nuevas experiencias.

El factor de personalidad más relevante es la responsabilidad, ese se basa en el autocontrol, planificación y organización hacia el logro de las metas y la autodisciplina (Uzcátegui, 2019, p.3).

Como cuarta categoría encontramos:

Bienestar físico

Es el funcionamiento correcto de los diferentes órganos del cuerpo humano para dar una correcta respuesta a las necesidades básicas de nuestras actividades de la vida diaria. Para mantener un buen estado de salud es importante el bienestar físico, por eso es importante conocer nuestro cuerpo, cuidarlo y mantenerlo en forma (Castro y Diaz, 2020, p.20).

Según Tilio (2019), El bienestar físico bienestar hace referencia al cuidado y fortalecimiento de nuestro cuerpo, por ello es importante indicar que un bienestar completo incluye tanto el cuidado físico, mental y emocional. Este bienestar se centra en nuestra salud para así asegurar que nuestro organismo funcione de manera correcta. Cuando nuestra salud física se encuentra en buenas condiciones podemos realizar actividades de manera infinita, también permite practicar todo tipo de habilidades que a su vez van ayudando al bienestar en general. El bienestar físico contempla la alimentación, la nutrición, la actividad física. Lograr un bienestar físico también depende de educarnos sobre un estilo de vida saludable, así podremos gozar de buena salud y energía para afrontar la vida.

En la actualidad se considera que la salud no solo es bienestar físico y mental, también forma el equilibrio con el medio, integrando lo social como factor promotor del bienestar. Indica que el bienestar social es un constructo multidimensional, sostenido en el tiempo. Señala que las personas con mayor bienestar social tienen sentimientos de pertenencia y cuentan con vínculos

sociales sólidos., el bienestar social es el resultado de la búsqueda del equilibrio, que incide de manera positiva al individuo y su grupo de pertenencia (Azcorra, 2014, p.7).

De acuerdo a Hervás (2018), en su artículo de “*como fomentar el bienestar físico en una empresa*”, (p.14). Indica que el bienestar físico debe ser tratado con la misma importancia que el bienestar emocional mental, por ello es importante proporcionar buenas herramientas de trabajo, como buenos espacios, el estar y sentirse cómodo.

Dentro de este encontramos:

Las enfermedades

Según la OMS, la enfermedad es una alteración del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas de tipo desconocido, manifestada por una serie de signos y síntomas, de dice que la enfermedad es una parte más de la salud y de la vida en general. Es imposible evitar las enfermedades dentro del proceso biológico, a que es una parte natural de la interacción del individuo con el mundo que lo rodea.

La enfermedad es considerada como cualquier estado donde haya un deterioro de la salud dentro del organismo humano, todas las enfermedades implican un debilitamiento del sistema natural de defensa del organismo. La enfermedad puede ser subjetiva que se refiere al malestar, sentirse mal con diferente intensidad la objetiva que es la que afecta a la capacidad de funcionar, la limitación del funcionamiento corporal en diferentes grados.

Las emociones se relacionan con el procesamiento de la información que realiza el cerebro ya que proporcionan la energía necesaria para la motivación, la cual organiza la actividad cognitiva del cerebro, la tarea de la unidad de la mente y el cerebro es buscar la

supervivencia (Díaz, 2022, p.5).

La alimentación saludable

Según, Riaño (2022), tener una alimentación saludable, permite que nuestro organismo se mantenga protegido. Una alimentación sana significa que consumimos todos los nutrientes que son esenciales para nuestro cuerpo.

Por ello es importante indicar que una alimentación de tipo saludable aporta todos los nutrientes importantes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, esos nutrientes pueden ser; las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y el agua. Es importante tener en cuenta que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, la lactancia materna favorece el crecimiento sano mejora el desarrollo cognitivo, además proporciona beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso la obesidad.

El ejercicio físico

La OMS, asegura que la inactividad física incrementa significativamente las causas de enfermedades causadas por el sedentarismo laboral, comprendido como la falta de actividad física regular ocasionada por el desempeño de áreas relativas al trabajo. Las pausas activas pueden realizarse varias veces al día aproximadamente 10 minutos cada vez. Esos ejercicios permiten descansar los músculos que más se usan durante la jornada (Novoa, 2022, p.5).

Según Alarcón (2021), existen unos factores de riesgo en el puesto de trabajo como lo son; las tareas repetitivas, trabajos de oficina. Estos factores pueden provocar en el tiempo una importante carga física mental desencadenando lesiones músculos esqueléticos, estrés

enfermedades profesionales asociadas a la alta carga laboral.

Los beneficios de realizar pausas activas, ayuda a disminuir el estrés, favorece los cambios de posturas, libera el estrés articular muscular.

Hacemos referencia también a otros significados de gran importancia para este proyecto de investigación como lo son:

Adulto Mayor

Reyes (2018), manifiesta que el adulto mayor por naturaleza ha alcanzado rasgos que se adquieren desde un punto de vista biológico, social y psicológico, que van desde experiencia, circunstancias, entorno social y familiar enfrentadas durante toda su vida. El adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Es en esa etapa donde el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

De ese modo, es indispensable que se les otorgue de forma sensata un acompañamiento constante, que contribuya con su bienestar, esto debe suceder en todos los casos y hace parte de un compromiso social y fraternal que se debe tener con los adultos mayores, independientemente de sus condiciones físicas y psicológicas. Llegados a cierta edad, empezamos a experimentar la soledad de una forma más intensa, que conlleva a que suframos de distintos trastornos mentales. Es indispensable el apoyo del trabajador formal. Quienes serán los responsables de que pueda mantener un estado de ánimo favorable y que pueda llevar con mayor facilidad esta etapa de implica varios cambios. A el adulto mayor se le pueden atribuir rasgos como; experiencia, sabiduría, responsabilidad, reflexión, paciencia generosidad, la senectud es fase de equilibrio, de serenidad, de satisfacción por el pasado, lo vivido. Los ancianos constituyen la mayor reserva de

energía humana por explorar, al envejecer decrece la visión física, pero se agudiza la visión espiritual. Los ancianos tienen barreras o mejores dificultades, por ello son humildes, deben tener paciencia, pero esas limitaciones no son excusas para ser una gran persona (Pérez, 2012, p.8).

Canales sensoriales

La percepción visual capta los colores, movimientos, forma y tamaño de los elementos externos para poder interpretar la información. En la percepción táctil ocurre cuando se reciben estímulos a través de la piel, utilizando las manos, en este tipo de percepción puede surgir el rechazo o una sensación agradable de acuerdo a cada experiencia. En la percepción gustativa se da a través de las papilas gustativas, esta percepción puede desencadenar manifestaciones positivas o de rechazo. La percepción auditiva sucede porque se captan a través del sistema auditivo cambios en las vibraciones que ocurren en el entorno (Lugo, 2020, P.4).

De acuerdo a Oviedo (2004), en su artículo sobre “la definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría de Gestalt” (P.9) La actividad mental no es una copia idéntica del mundo percibido, define a la percepción como un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez consciente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencias posibles con el mundo circundante, de la enorme cantidad de datos arrojados por la experiencia sensorial como la luz, calor, sonido, impresión, los sujetos toman aquella información para crear una representación mental.

La percepción según la Gestalt no está sometida a la información proveniente de los órganos sensoriales, es la encargada de regular y modular la sensorialidad. Es una tendencia al

orden mental, esta determina la entrada de información, garantizando que la información retomada del ambiente permita la formación de abstracciones como juicios y conceptos. Las percepciones no nos proporcionan nuestros conceptos, ya que nuestras percepciones se dan de manera intrínseca e innatas por las cuales conocemos al mundo. Por ellos la percepción de una persona depende del reconocimiento de las emociones, a partir de las reacciones de cada persona, el significado emotivo del estímulo que provoca la defensa perceptiva con el alto umbral de reconocimiento, para algunos estímulos amenazadores, la perspicacia perceptiva bajo el umbral del reconocimiento de los estímulos que pueden satisfacer una necesidad o proporcionar un beneficio. La defensa perceptiva consiste en el alto umbral de reconocimiento de que gozan algunos estímulos amenazadores (Arias, 2005, p.9).

Emociones y sentimientos

Para Antonio (2019), Tanto las emociones como los sentimientos se sistematizan en el tiempo y le otorgan una identidad emocional a cada persona, cuando un problema persiste en la vida de una persona, el mundo emocional emergente constituye un patrón que tiende a formar parte de un estilo de personalidad, señala que un sentimiento es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar. Afirma que para tener sentimientos se requiere de un sistema nervioso que sea capaz de realizar un mapeo de los estados corporales en patrones neutrales y transformarlos en representaciones mentales. Las emociones son más primitivas que los sentimientos, puesto que los mecanismos cerebrales que fundamentan las reacciones emocionales se formaron antes que los que sostienen los sentimientos. Sentimos porque existen patrones de actividad en regiones del cerebro que sienten el cuerpo.

Las emociones son reacciones súbitas y pasajeras, que se asocian a estímulos que se desencadenan como sucesos, personas o cosas, las reacciones emocionales se derivan de pensamientos. Por ellos las emociones son temporales y desaparecen una vez pasa el estímulo que las provoco, son intensas al principio y van disminuyendo a medida que pasa el tiempo. Algunas personas tienden a tener algunas reacciones emocionales más frecuentes, intensas, provocando un estado de tensión emocional, estrés y agotamiento A nivel fisiológico, las emociones provocan respuestas rápidas de distintos sistemas del organismo ya sea muscular, cardio vascular, respiratorio, estas manifestaciones nos preparan para responder al estímulo que nos emocionó ya sea para huir o enfrentar las cosas.

Por tanto, cada persona vive las emociones de manera única, condicionada debido a sus particularidades, ya que su reacción puede ser apoyada por otros de comportamientos similares, o rechazada por aquellos que actúan de un modo distinto. Es importante que cada uno de nosotros identifique su propia forma de experimentar las emociones. (López, 2020, p.4).

Resiliencia

Para Diaz (2019) la resiliencia hace parte del bienestar emocional porque es el enfrentamiento positivo de las circunstancias y los eventos de la vida de tipo estresante, involucra la capacidad creativa de las personas para enfrentar de manera eficaz situaciones problemáticas y severas. La resiliencia puede hacer mucho para influir en lo que sucede, tomando conciencia de la situación, tiene la capacidad de planificare o decidir las acciones a desarrollar. Parte de un proceso de reflexión sobre nuestras prácticas, así como de la identificación y comunicación de los pensamientos que tenemos y los sentimientos que

experimentamos en nuestra labor diaria.

Para Fergus y Zimmerman (2005), la resiliencia se refiere al proceso de superar los efectos negativos de la exposición al riesgo, lo cual se vuelve notorio por el afrontamiento exitoso de las experiencias traumáticas y la evitación de las trayectorias negativas asociadas al riesgo. Para poder experimentar de la resiliencia deben estar presentes factores de riesgo y de protección que ayuden a conseguir un resultado positivo que reduzcan o eviten un resultado negativo.

Fores y Grane (2008), consideran que la resiliencia es una estrategia de afrontamiento ante situaciones adversas de la vida. Así mismo existe una relación entre la resiliencia y determinados factores personales del ser humano, como el afrontamiento ante las adversidades de la vida, estas serán promovidas por la forma que el ser humano tenga de actuar y adaptarse a su medio. Esta forma de actuar viene precedida por ciertas características personales del sujeto como son el temperamento biológico, locus de control.

Para Gacto (2020), Cuanto mejor resilientes seamos, mejor afrontaremos el estrés y las causas que este provoca, las personas resilientes consiguen hacer frente a las dificultades de la vida y las afrontan de manera que permita salir de ellas. La resiliencia al cambio es siempre de tipo negativo, por eso es importante afrontarla y enfrentarla, responder a los cambios, crisis, ataque o negación. La resiliencia es el afrontamiento a la adversidad, sobreponerse a las situaciones que causan algún tipo de dolor emocional por lo cual se generan traumas conductuales, este término se utiliza en la psicología del desarrollo.

La resiliencia es un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de la adversidad, por lo tanto, es dinámica, siendo una persona resiliente en ciertos periodos de la vida, no es una ausencia de patología, sino una adaptación positiva al estrés, esta

adversidad debe ser significativa, ningún factor puede causar daño por sí solo. Es de aclarar que tenemos que cambiar la visión del cambio, algo negativo por algo positivo, buscar una explicación a la nueva situación y los beneficios que esta tiene, conocer nuestras propias habilidades y como utilizarlas, analizar de forma objetiva, ver las ventajas y los inconvenientes que esta tenga (Luthar y Cols, 2000, p.11-14).

Marco Contextual

La realización de este proyecto de investigación, se llevó a cabo en un asilo, de la ciudad de Tunja, del departamento de Boyacá, una entidad privada sin ánimo de lucro, la cual funciona hace más de 100 años, buscando mejorar la calidad de vida de mujeres en situación de abandono, con algún tipo de discapacidad de tipo física o cognitiva. Salvarrieta, en el (2018), manifiesta que el asilo es un lugar para personas que no necesitan permanecer en un hospital, pero sí que requieren de cuidados especiales, por ello estos centros requieren de personal calificado para la realización de las diferentes tareas de cuidado al adulto mayor y jóvenes, el asilo no solo es para ancianos, sino para cualquier persona que necesite de cuidados las 24 horas del día.

Según Osorio, M (2011), indica que el funcionamiento cognitivo y físico abarca características físicas, psicológicas, sociológicas que son muy predictivas de los niveles de envejecimiento. Por eso mantener la independencia y la autonomía son metas comunes del envejecimiento con éxito.

El asilo trabaja bajo los principios del evangelio, donde, Bedmar, Elder (2021), refiere que los principios del evangelio, son una guía doctrinal para el ejercicio recto del albedrio moral. Estos se derivan de verdades proporcionando orientación y normas. Aprender, comprender y vivir los principios fortalece la fe en el salvador, profundizando la devoción hacia él. Estos principios invitan a una multitud de bendiciones y dones espirituales, ayudando a mirar más allá de las preferencias personales y los deseos egocéntricos de la verdad eterna.

Las instalaciones del asilo permiten brindar acompañamiento y asistencia con amor y calidez humana, se preocupan por el bienestar haciéndolas sentir como su verdadero hogar, llenándolas de cariño y motivación día a día.

Este asilo cuenta con población femenina joven y adulta entre edades de 18 a 101 años, ofreciendo servicios de; terapia física, psicología, nutrición, medicina, enfermería y educación física.

Metodología

Tipo de investigación

El presente estudio se basa en la investigación de tipo descriptivo, de enfoque cualitativo, por su naturaleza descriptiva.

El diseño de investigación del presente estudio está basado en la investigación cualitativa ya que busca explorar las percepciones de los trabajadores con respecto al bienestar emocional relacionado con el cuidado al adulto mayor. Según Taylor y Bogdán, 1984, las características de los estudios cualitativos indica que son investigaciones que se centran en el sujeto, adoptando una perspectiva desde el interior del fenómeno a estudiar de manera integral y compleja.

Diseño

El presente estudio se basa en el diseño fenomenológico el cual mantiene el propósito de explorar, descubrir, y comprender las experiencias de las personas respecto al fenómeno de percepción del bienestar emocional. Es por esto que Berger, 2000 manifiesta que este diseño es un proceso concreto que toma como referencia a la propia gente, lo que cuenta y el significado que le atribuye a sus palabras, esto interactuando con ella, observarla en su medio y escucharla.

Muestra

En la presente investigación se tomó como muestra a 16 trabajadores, entre edades de 22

a 56 años, de un asilo de la ciudad de Tunja, los cuales trabajan en diferentes áreas, relacionados así; 4 auxiliares de servicios generales, 2 auxiliares de cocina, 2 auxiliares de enfermería, 2 auxiliares de portería (Vigilancia), 2 auxiliares administrativas (Dirección del asilo, Coordinadora del área de talento humano, personal de autorizaciones), 1 Fisioterapeuta, 1 auxiliar de mantenimiento, 1 preparador físico (Edufísico). En total 13 mujeres y 3 hombres.

Instrumentos de recolección de información

Antes de la aplicación de la entrevista, se llevó a cabo la aplicación de la ficha sociodemográfica, esto para conocer datos importantes para el análisis de los datos. El bienestar se encuentra influido por unas características sociodemográficas como la edad, género, estado civil, pero sin duda y el de más importancia es la evaluación subjetiva que realiza el individuo de sus recursos, entre los cuales se encuentra el apoyo social percibido (Hicks, Epperly, 2001).

Se tomó como instrumento para la recolección de datos, la entrevista semiestructurada, la cual es apropiada para el estudio porque nos permite recoger datos directamente del participante. Según Hernández (2018), Indica que la entrevista es una herramienta para recolectar datos cualitativos. A través de preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción de significados referidos al tema investigado.

Para el presente estudio la elaboración de la guía de entrevista está basada en las 4 categorías del bienestar emocional, de carácter semiestructurada y de aplicación individual. Esta guía contiene 20 preguntas, cabe señalar que dichas preguntas son útiles para que el participante

se exprese de manera libre ante la percepción que tiene sobre el bienestar emocional frente a las tareas que realiza con el adulto mayor.

Procedimiento

CATEGORIA	DESCRIPCION	PREGUNTAS
BIENESTAR	Dentro del bienestar	1. ¿Cree que su labor en el
PSICOLOGICO	psicológico, analizaremos las habilidades personales de los trabajadores, que tipo de motivación tiene para ejercer el trabajo, como ha crecido profesionalmente con este trabajo.	asilo tiene un aporte significativo para el adulto mayor en su vida?
		2. ¿Considera que desde sus habilidades personales puede aportar de mejor forma al cuidado y bienestar de los adultos mayores?
		3. ¿Cree usted que el trabajar con el adulto mayor le ha ayudado a crecer profesionalmente?
		4. ¿Cree usted que el trabajo con los adultos mayores afecta positiva o negativamente las relaciones entre sus compañeros de trabajo?
		5. ¿Qué cosas lo motivan y desmotivan en la cotidianidad de su trabajo?
		6. ¿Como es la convivencia con las demás personas de su entorno?
		7. ¿Cuenta usted con la

		autonomía y toma de decisiones adecuadas en el trabajo para desempeñar una buena labor con los adultos mayores?
		8. ¿Cuál es su motivación para ejercer su labor diariamente?
BIENESTAR	Dentro del bienestar	9. ¿Como lo hace sentir la relación que maneja con los adultos mayores?
SOCIAL	social, percibiremos la relación del trabajador con los compañeros de trabajo y su entorno social. De igual modo relacionar el apoyo que le brinda al adulto mayor, si alguna situación lo ha afectado emocionalmente.	10. ¿Recibe apoyo emocional de parte de algún miembro de su familia?
		11. ¿Qué situaciones vividas con los adultos mayores le han generado algún tipo de afectación en su estado del ánimo?
		12. ¿De qué manera apoya usted a los adultos mayores cuando evidencia un problema en su estado de ánimo?
		13. ¿Cuál cree que es la principal virtud que sus compañeros de trabajo ven en usted?
BIENESTAR	Dentro del bienestar	14. ¿Qué tan satisfecho se siente con la labor que realiza con el adulto mayor?
SUBJETIVO	subjetivo vamos a percibir como le afecta las situaciones del adulto mayor dentro de vida familiar o personal, así mismo referir si recibe algún	15. ¿Cree usted que la situación que presenta el adulto mayor, le afecta en su vida personal o familiar?

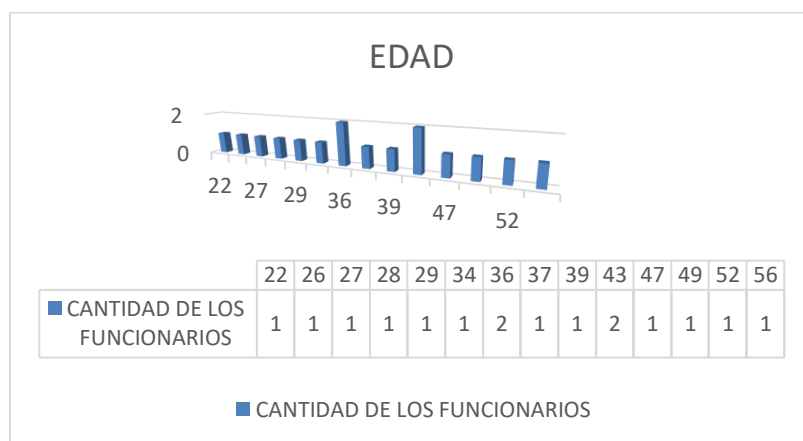
	tipo de reconocimiento por parte de la entidad.	16. ¿Recibe usted por parte del adulto mayor la misma amabilidad que le brinda a diario?
		17. ¿Siente usted que el reconocimiento que dan a su trabajo es equitativo con las funciones que desempeña?
BIENESTAR	Dentro del bienestar	18. ¿Indique si presenta alguna enfermedad o padecimiento que afecte el desarrollo de las actividades con los adultos?
FISICO	físico se debe percibir si presenta algún tipo de enfermedad el trabajador, si realiza pausas activas, y como es su alimentación dentro de su jornada laboral.	19. ¿Se alimenta de forma adecuada y en los tiempos que son durante su jornada laboral?
		20. ¿Qué tipo de pausas activas realiza dentro de su jornada laboral y en qué tiempos?

Tabla 1: *Estructura de la entrevista según las categorías del bienestar emocional*

Análisis de resultados

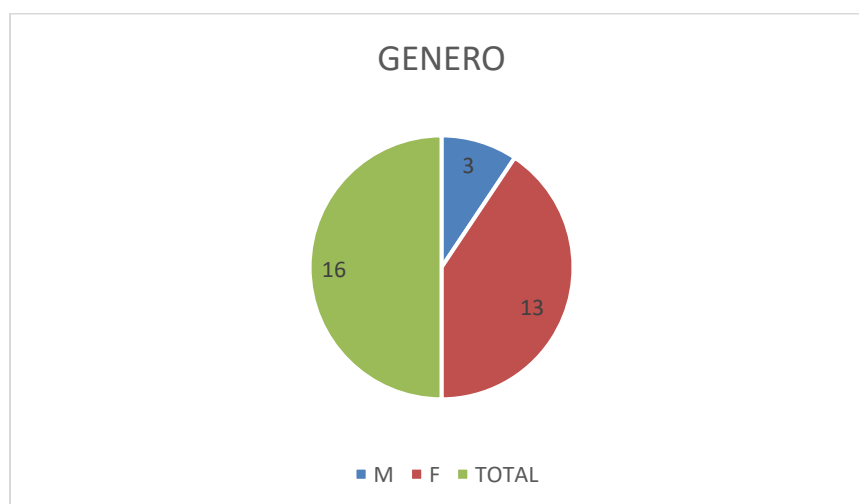
Ficha sociodemográfica

10.1 FIGURA 1. Edad de los trabajadores



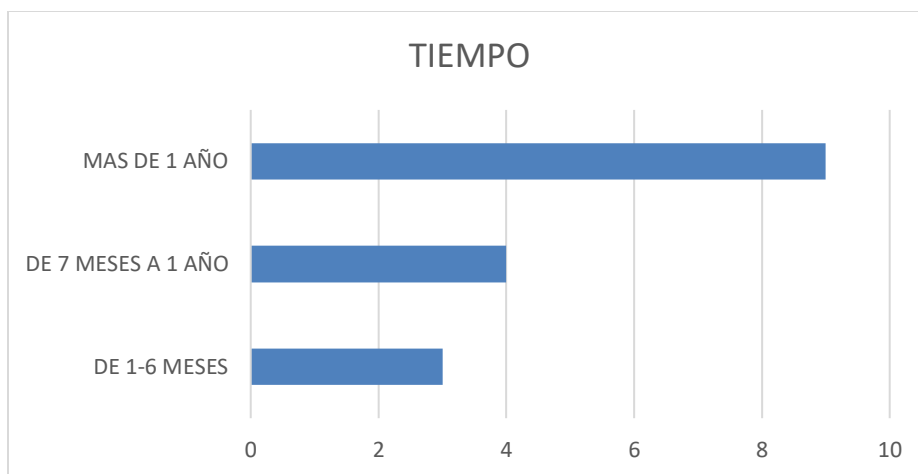
Se evidencia que la edad mínima es de 22 años, y la edad máxima de 56 años.

FIGURA 2. Genero de los trabajadores



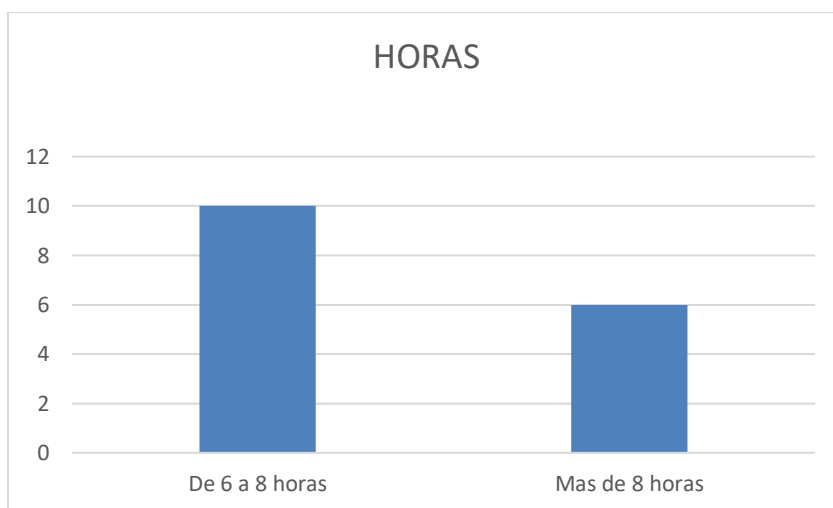
El género femenino prevaleció con 13 funcionarias, mientras que el género masculino reporto 3 trabajadores

FIGURA 3. Tiempo que lleva en la institución



Se evidencia que la mayoría de los trabajadores llevan más de 1 año trabajando para la institución

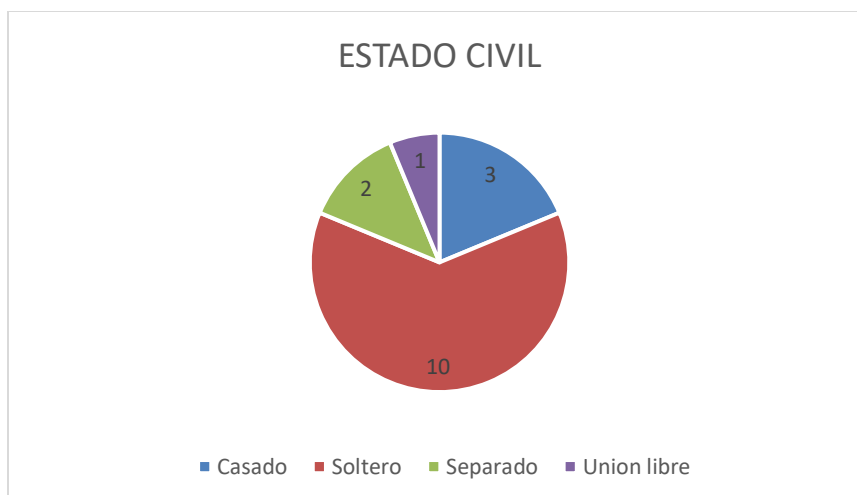
FIGURA 4. Horas laboradas al día



Se evidencia que la mayoría de los trabajadores trabajan de 6 a 8 horas al día.

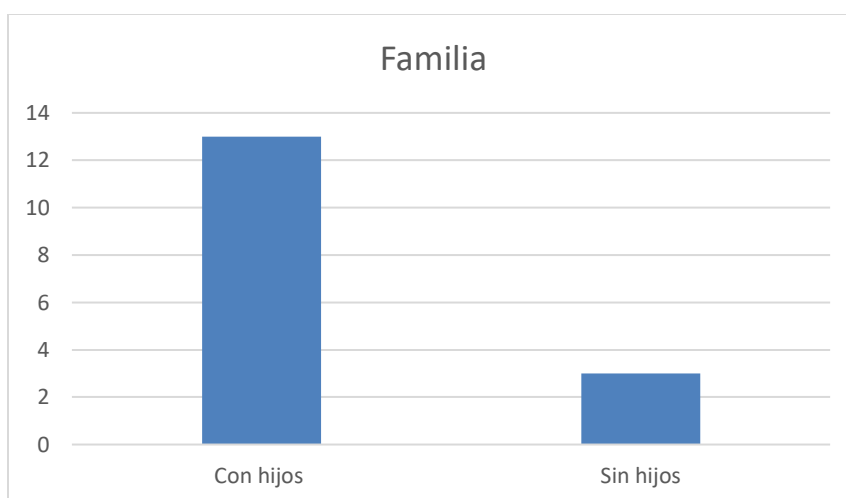
Datos familiares

FIGURA 5. Estado civil de los trabajadores



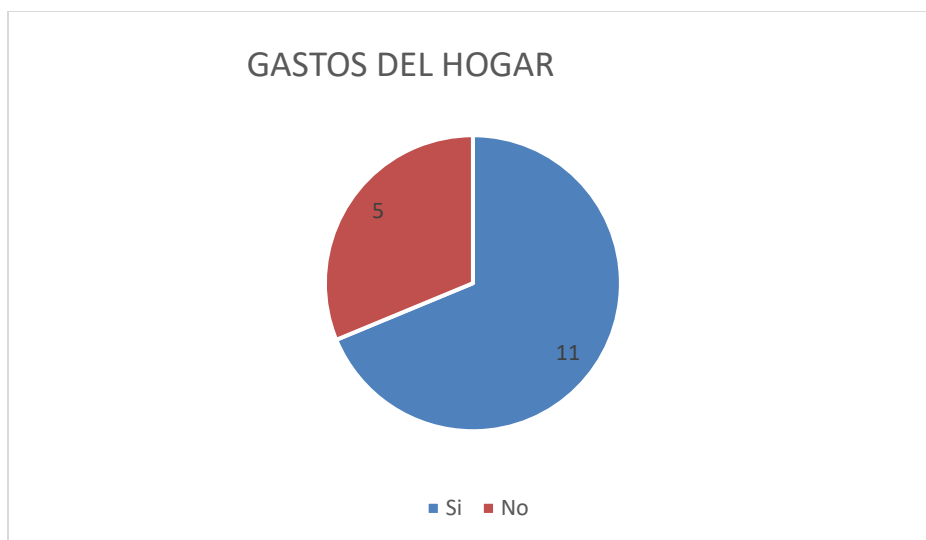
Se evidencia que la mayoría de los trabajadores son solteros

FIGURA 6. Número de hijos



Se evidencia que la mayoría de los trabajadores tienen hijos.

FIGURA 7. Gastos hogar



Se evidencia que a la mayoría de los trabajadores proporcionan a sus familiares ayuda de tipo económico.

Tenemos 4 formas de determinar la percepción, de acuerdo al marco teórico, que son: la interpretación, el reconocimiento, significados y la elaboración de juicios, estos son el punto de partida para los objetivos específicos, los cuales son la base del análisis de resultados, puesto que haremos un análisis cualitativo de cada categoría del bienestar emocional, desde las 4 formas de la percepción.

Bienestar psicológico: la entrevista semiestructurada permitió evidenciar que el desempeño de la labor del trabajador aporta de manera significativa la convivencia y desarrollo del adulto mayor dentro de las instalaciones del Asilo, así mismo el trabajador refiere que todas sus habilidades profesionales son de gran aporte para el adulto con el único fin de generarle un bienestar más ameno, de la misma forma se genera un enriquecimiento profesional por parte del trabajador junto con la buena relación que se pretende con el grupo de trabajo; como toda labor y aún más la que se desempeña en el asilo existen de una otra forma situaciones que desmotivan

como es el no acompañamiento de una red de apoyo directa, y para esta no es la excepción la parte económica puesto que lo que se recibe alcanza a suplir las necesidades básicas y en algunos momentos ni a eso se alcanza, en el día a día se busca que las relaciones sean más fuertes, se convive de una manera equitativa según la necesidades, pero como todo siempre debe existir una motivación y para los trabajadores del adulto mayor cada día y en todo momento se presenta, no solo mientras ejerce su trabajo si no en su ámbito familiar a través de su pareja , hijos, madres o abuelos, puesto que el desarrollo de la labor realizada es de admirar y valorar, expresando situaciones para mejorar en todo sentido.

Debido a esto Marín (2016), Refiere que la psicología positiva es definida como el estudio de las cualidades positivas que todos los seres humanos deben poseer y como se deben potenciar por medio de intervenciones basadas en las evidencias recolectadas. Dentro del bienestar psicológico se evidencia la presencia de experiencias subjetivas positivas, rasgos individuales positivos, relaciones interpersonales.

A continuación, la tabla que explica los resultados de las preguntas que corresponden al bienestar psicológico.

Categoría	Subcategorías	Formas de Percepción		
Bienestar Psicológico		Interpretación	Reconocimiento	Elaboración de juicios
	Autoaceptación			Los trabajadores manifiestan estar de acuerdo con las actividades que realizan, aunque algunos expresan que quisieran que les brindaran la oportunidad de cambiar de cargo dentro de la institución, para disminuir la carga laboral.

Autonomía	Los trabajadores manifiestan el agrado para realizar sus actividades diarias, no solo realizan las que tiene a cargo, sino que sirven de apoyo emocional para el adulto mayor cuando presenta algún tipo de sentimiento.	Los trabajadores manifiestan tener una persona que guía sus funciones para el mejoramiento de las actividades.
Crecimiento personal	Los trabajadores manifiestan que el trabajo que desempeñan los ha incentivado a capacitarse en otros estudios, para poder alcanzar un mejor cargo dentro de la institución.	
Relaciones positivas		Los trabajadores manifiestan que cada compañero mantiene su rol específico dentro de sus actividades, no afecta la relación entre ellos, pues maneja cada uno sus funciones específicas sin interferir en la de los demás.

Tabla 2. *Respuestas referentes al bienestar psicológico*

Desde la categoría del bienestar social: la entrevista semiestructurada permitió evidenciar que dentro de la labor el trabajador manifiesta que se tiene una relación directa y continua con el adulto mayor de la mejor manera, colocando todo su conocimiento profesional al servicio del adulto mayor lleno de confianza y lealtad al compromiso adquirido como profesional al servicio social, las emociones son adheridas al ser humano y al ver esta necesidad del adulto en abandono prácticamente total genera un impacto más allá de lo profesional, partiendo de un apoyo familiar en búsqueda de unificar todo lo referido para el servicio al adulto mayor que no vean ellos ese vacío en su vida. El estado de salud para el adulto mayor es otro factor que impacta mucho al trabajador entendiendo que en muchas ocasiones son presentados no por un manejo no adecuado si no por el sistema de salud que tiene nuestro país, para nadie es un secreto que siendo este un derecho fundamental impetrado en la constitución política colombiana es el más vulnerado y es donde nuestros adultos también sufren esto, llevando al profesional a darle un manejo y cuidado más específico generando por supuesto una confianza que vaya más allá de una dolencia física o una enfermedad leve o grave, impactando al grupo de trabajo y motivándolo a que este servicio debe ser completo lleno de carácter, profesionalismo y lealtad al adulto mayor.

En tal sentido Barón, (2016), indica que el bienestar social es el apoyo que brinda al momento de realizar las tareas de cuidado, lo define como provisiones instrumentales o expresivas aportadas para la comunidad o redes sociales. El apoyo social puede ser conceptualizado por las relaciones que establece una persona, correspondiendo al apoyo social recibido, de igual modo a la apreciación subjetiva del apoyo recibido, o a la percepción social.

A continuación, la tabla que explica los resultados de las preguntas que corresponden al

bienestar social.

Categoría	Subcategorías	Formas de Percepción	
Bienestar Social	Interpretación		Reconocimiento
	Relaciones Interpersonales	Los trabajadores manifiestan que la situación que más les causa afectación en sus estados de ánimo, es el abandono al cual se ven sometidos los adultos mayores, ya que de las 78 internas únicamente reciben visitas 10 de ellas.	
Apoyo afectivo	Los trabajadores manifiestan que la situación que más les causa afectación en sus estados de ánimo, es el abandono al cual se ven sometidos los adultos mayores, ya que de las 78 internas únicamente reciben visitas 10 de ellas.		Los trabajadores manifiestan que en sus hogares no reciben apoyo emocional en cuanto a la realización del trabajo diario. No les resulta importante el saber cómo estuvo su jornada laboral.

Tabla 3. *Respuestas referentes al bienestar social*

Desde la categoría del bienestar subjetivo: la entrevista semiestructurada permitió evidenciar que se siente una gran satisfacción por el trabajo realizado de la mejor manera y con humanidad, las situaciones por las que pasa el adulto mayor afectan la vida personal y familiar del trabajador debido al impacto que causa en los sentimientos hacia las personas. En ocasiones el adulto mayor es agresivo, terco, pero es parte del trabajo ser una persona paciente, pues se entiende la situación por la que ellos pasan. Los reconocimientos por parte de la empresa contratada no siempre son los esperados puesto que es un trabajo por el cual se presta un servicio pero para el trabajador el ver la sonrisa del adulto mayor independientemente la situación presentada es la mayor satisfacción que puede tener, es el agradecimiento y la manera de demostrar que lo que se hace se hace bien siempre en mejora de ellos quienes son la razón del servicio, el trabajador manifiesta que es muy triste ver como algunos adultos mayores sientes que son una carga y es donde en la vida cualquier familia llega a esta situación, por tal razón el desempeño de la labor contratada no es por dinero es por amor a la profesión.

En tal sentido Pacheco (2017), manifiesta que la persona debe sentirse bien, que tenga un funcionamiento óptimo para afrontar los desafíos de la vida, aclarando que, aunque la salud se asocia a esta sensación, existen otros factores como la calidad de las relaciones sociales o la satisfacción mental, que inciden en la percepción del bienestar del trabajador.

A continuación, la tabla que explica los resultados de las preguntas que corresponden al bienestar subjetivo.

Categoría	Subcategorías	Formas de Percepción
		Significados

Bienestar Subjetivo	Factores de personalidad	Los trabajadores manifiestan que en ocasiones el adulto mayor es agresivo por el mismo hecho de tener una enfermedad o una discapacidad que afecte en su estado cognitivo, refieren que no es algo que les cause molestia, puesto que por la situación es comprensible, lo que se hace es que se les enseña que eso está mal hecho y que no se puede volver a repetir.
	Sentimientos positivos y negativos	Los trabajadores manifiestan que les gustaría que se reconociera más la labor que realizan, puesto que no es un trabajo fácil, ya que es de mucha dedicación y paciencia.

Tabla 4. *Respuestas referentes al bienestar subjetivo*

Desde la categoría del bienestar físico: la entrevista semiestructurada encontró que los trabajadores presentan enfermedades como; niveles de azúcar altos, migrañas, dolores de espalda, ácido úrico, se alimentan de manera irregular pues el tiempo no alcanza en ocasiones, se realizan pausas activas en horas de la tarde, pero es de entender que no es una labor fácil y obvia que el cuerpo también se carga por tal razón se presentan estas enfermedades que se podrían llamar ya normales en cualquier persona pero para este caso en concreto es algo diferente puesto que cada día existe una motivación el adulto mayor.

Debido a esto Evas (2021), manifiesta que se debe tener una relación con el grado de susceptibilidad, funcionalidad y capacidad de adaptación a diferentes cambios físicos que ocurren en el organismo humano, fundamentado en la comprensión propia de la salud, adoptando hábitos sanos y medidas preventivas. Aprendiendo a convivir con los cambios físicos que ocasionan las diferentes enfermedades, este hace referencia a que el cuerpo este en perfectas condiciones, y la capacidad física se encuentre en pleno rendimiento.

A continuación, la tabla que explica los resultados de las preguntas que corresponden al

bienestar físico.

Categoría	Subcategorías	Formas de Percepción		
		Interpretación	Reconocimiento	Elaboración de juicios
Bienestar Físico	Enfermedades	Los trabajadores manifiestan no sufrir de ninguna enfermedad que impida con el desarrollo de sus funciones, refieren sentir cansancio al final de la jornada laboral únicamente.		
	Alimentación Saludable			Los trabajadores manifiestan que tienen el tiempo suficiente para tomar sus alimentos de la mejor manera.
	Ejercicio Físico		Los trabajadores manifiestan que no tiene una persona que guíe las pausas activas dentro de la jornada laboral, en ocasiones cada uno realiza sus estiramientos.	

Tabla 5. *Respuestas referentes al bienestar físico*

Discusión

El bienestar emocional de un adulto mayor conlleva a un cuidado profesional avanzado, entendido que la etapa de vida donde se encuentran es de una atención prioritaria, y es acá donde el pilar fundamental de cumplir lo que se requiere lleva a contratar grandes profesionales en diferentes áreas de la salud, trabajo social y demás ramas concordantes al desarrollo de la labor, la empresa encargada de vincular dichos profesionales es quien en primera medida en su experiencia escoge aquellos con la vocación de servir , implementando sus conocimientos académicos e experiencias al desarrollo de la labor contratada.

Dicho esto, Molinari (2018), refiere que existe una estructura organizacional en funcionamiento para el logro de los objetivos, la previsión, la organización, la coordinación y el control forman parte de la administración. definiendo así la parte administrativa como una parte fundamental en la organización de las actividades de las áreas designadas.

Es acá donde tenemos que indicar la importancia del bienestar emocional en la empresa, siendo también una prioridad para cualquier organización, esto de cierta forma independiente del propósito corporativo, no debe ser una cuestión de improvisación ni de dar por hecho que ya se está haciendo. El bienestar emocional en la empresa, es uno de los grandes retos de las organizaciones, cada fase del ciclo vital de una empresa tiene sus desafíos a nivel psicosocial.

Es importante aclarar que el trabajador del asilo no es únicamente el que está en contacto directo con el adulto mayor, le hemos brindado la oportunidad a los trabajadores de diferentes áreas que hacen parte del adecuado servicio de la institución, esto debido a que muchas personas

desconocen que para el debido manejo de la misma es importante el funcionamiento de todas las áreas, corroborando lo ya manifestado del encaje que se necesita para el debido desarrollo del cuidado del adulto mayor en el asilo, todo esto llevando a conseguir un ambiente laboral tranquilo.

En mi proyecto como objetivo principal se estableció la percepción que tienen los trabajadores con relación a la interpretación, reconocimiento, significado y elaboración de juicios, cada uno de esos conceptos basados en el bienestar emocional.

A partir de los resultados encontrados de la entrevista semiestructurada, se pudo evidenciar que el trabajador es muy emocional, pero a la vez debe ser fuerte frente al adulto mayor para dar ánimo motivación, se evidencian buenas relaciones sociales, refieren sacar el espacio para tomar tiempo con su familia, ya que este tiempo les ayuda a recargar sus energías para continuar con sus labores diarias.

Por ello Hernández (2021), manifiesta que el rendimiento y la motivación están relacionados con el bienestar emocional dentro del ambiente laboral de la empresa, trabajar con un equipo en el que el compañerismo está por encima de la competición y donde todo el mundo está a gusto es fundamental para la consecución de resultados y así fomentar el compromiso laboral y profesional.

Indican entender la situación referente cuando un adulto se comporta de manera agresiva, esto debido a que es entendible por el diagnostico que puedan presentar, algunos trabajadores manifiestan que su motivación para el trabajo es su familia, pero la mayoría refieren que son las

abuelas quienes los motivan para realizar su trabajo. Les gustaría tener la oportunidad de ascender a otro cargo dentro de la institución, pero las situaciones son difíciles algunos por carga laboral y otros porque tienen estudios que desean hacer para ampliar su conocimiento y cumplir los requisitos de los puestos a ocupar.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se observa un gran compromiso por el trabajo realizado con el adulto mayor, el amor que sienten por esas personas y el deseo de ayudar, manteniendo un buen estado de ánimo, con buenas relaciones entre compañeros, a pesar de que en sus hogares algunos sienten la falta de atención, es importante indicar que el reconocimiento por parte de su empresa debería mejorar, ya que la motivación por el trabajo realizado eleva los niveles de bienestar emocional creando un buen ambiente laboral.

Finalmente se observa que el adulto mayor se siente acompañado, valorado, apoyado y querido por el trabajador en todo momento, lo que toda persona a esa edad quisiera, como lo manifiesta el trabajador existen adultos mayores fuera del asilo con muchas comodidades, pero necesitando algo que acá sobra Cariño y mucho amor, y es reiterar lo que se evidencio en el método cualitativo desarrollo a través de encuestas al personal que tiene a cargo el cuidado del adulto, donde en efecto no es una tarea fácil, cada día tiene múltiples situaciones que solo se aprenden con la práctica, y ellos indicaban que su profesión lo relacionado a la teórico en la realidad si se aplica pero no lo es todo, en pasar los días y el realizar los turnos de trabajo son experiencias profesionales diarias, la motivación de su núcleo familiar para cada uno de estos trabajadores es supremamente importante, puesto que ese impulso o motivación que se tiene desde casa lleva a que el desarrollo de la labor contratada sea mucho mejor.

Del mismo modo referido en la encuesta su servicio social, el querer hacerlo de la mejor

manera es una motivación extra, entendiendo que es una vocación interna del profesional al querer desarrollar y cuidar al adulto mayor de la mejor manera, llenando todos los vacíos de vida que ellos tienen.

Conclusiones

El bienestar emocional es un problema que afecta a la mayoría de las empresas, esto debido a que el trabajador realiza sus labores diarias para recibir un sustento económico, el cual genera una estabilidad dentro de su hogar, por estas razones muchos trabajadores se ven en la obligación de trabajar extensas horas laborales. En la mayoría de las ocasiones el trabajador no logra expresar sus dolencias, ni su inconformidad, esto debida al miedo de perder su trabajo.

El bienestar emocional afecta el bienestar psicológico, subjetivo, social y físico debido a que atraviesa por muchas situaciones que lo llevan a tener bajos niveles en sus estados emocionales.

Los centros de alojamiento para el adulto mayor son centros que deben contar con la supervisión y el trabajo de más de 8 horas al día, esto por la responsabilidad que conlleva el cuidado al adulto mayor.

Cada área es de suma importancia, es por eso que cada labor que realiza el trabajador requiere de una preparación y una experiencia adecuada.

Los trabajadores son personas que sienten, que involucran sus sentimientos, pues algunos se ven identificados con las situaciones que viven a diario los adultos mayores.

Recomendaciones

Se recomienda a la institución brindar apoyo al trabajador, donde genere espacios en los que el se sienta escuchado. Crear ambientes donde el trabajador pueda expresar sus sentimientos de manera amena y segura.

Crear los espacios para la realización de pausas activas, ya que son de suma importancia para la estabilidad del bienestar físico, un gran factor del bienestar emocional.

Al trabajador se le recomienda manejar su tiempo, y dedicar parte de este a actividades con su familia y/o amigos, ya que el ambiente recreativo fuera del trabajo, ayuda a recargar de manera positiva las energías para la realización de las actividades laborales.

Tener la decisión de expresar lo que ve que este mal, ayudar a su empresa a crecer de manera activa, crear un buen ambiente con los compañeros de trabajo, para el buen trabajo en equipo, ya que es de suma importancia dentro de la institución.

Al lector manifestarle que los trabajadores de los asilos son personas que sienten, que trabajan con amor, con entrega y con compromiso, por ello es importante brindarles un reconocimiento por las labores que realiza, ya que ellos hacen lo que algunos no están dispuestos de hacer dentro de sus hogares con sus familiares.

Aspectos Éticos

Se dará en cumplimiento a la ley 1581 de 2012 la cual habla sobre la protección de los datos personales, ya que los datos recolectados no serán compartidos ni divulgados, sin la previa autorización del trabajador. Esta investigación se regirá bajo los principios éticos de la Universidad Antonio Nariño, los cuales son;

Respeto por la dignidad de la persona: Es el reconocimiento de valor de las personas que se traduce en un trato justo y equitativo por encima del ejercicio distorsionado del poder en cualquier instancia.

Integridad: Se manifiesta en el actuar permanente de las personas en concordancia con los valores que orientan la educación y el desarrollo humano.

Honestidad: actuar consciente e intencionalmente de manera veraz conforme a los valores universales, incluso en aquellas ocasiones que implican riesgos particulares.

Así mismo cumplirá todas las normas referentes al trato de seres humanos respetando su opinión, autonomía, creencias y buscando el bien colectivo.

Referencias Bibliográficas

“Bosch, M.J., Riumalló, M.P., Morgado, M. (2021) Bienestar emocional: ¿cómo cuidar de él?”.

<https://www.esec.cl/esec/centros-investigacion-area-de-interes/centro-trabajo-y-familia/trabajo-y-familia/bosch-m-j-riumallo-m-p-morgado-m-2021-bienestar-emocional/2021-11-26/160202.html>.

Ruano, Collado. (2016). “EDUCACIÓN EMOCIONAL: RETOS PARA ALCANZAR UN DESARROLLO SOSTENIBLE”.

Grupocieg.org.[https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2026%20\(27-46\)%20Javier%20Collado%20-octubre%202016_articulo_id265.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.%2026%20(27-46)%20Javier%20Collado%20-octubre%202016_articulo_id265.pdf).

Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo.

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17510206.pdf>

García Alandete, Joaquín. 2013. “Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles”. *Salud y Sociedad* 4 (1): 48–58.

<https://doi.org/10.22199/s07187475.2013.0001.00004>.

Martínez, A. (2022). Que es el crecimiento personal.

<https://www.antonimartinezpsicologo.com/definicion-de-crecimiento-personal>

Quiñonez, A. (2014). Dimensiones del bienestar psicológico y su relación con el apoyo social

percibido en estudiantes universitarios.

[https://www.researchgate.net/publication/267926455 Dimensiones del bienestar psicologico y su relacion con el apoyo social percibido en estudiantes universitarios](https://www.researchgate.net/publication/267926455_Dimensiones_del_bienestar_psicologico_y_su_relacion_con_el_apoyo_social_percibido_en_estudiantes_universitarios)

Battaglino, V. (2017). Emociones, racionalidad y bienestar: Hacia un estudio de las emociones como juicios de valor. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1518/te.1518.pdf>

Jimeno, A. López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>

GALLEGO, Y. GIL, S. SEPÚLVEDA, M. (2018). REVISIÓN TEÓRICA DE EUSTRÉS Y DISTRÉS DEFINIDOS COMO REACCIÓN HACIA LOS FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4229/REVISI%20TEORICA%20DE%20EUISTR%20Y%20DISTR%20DEFINIDOS%20COMO%20REACCI%20HACIA%20LOS%20FACTORES%20DE%20RIESGO%20PSICOSOCIAL%20Y%20SU%20RELACION%20CON%20LAS%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO%2028102018.pdf;jsessionid=64BE9542E7A355EA3123C0D6EC878427?sequence=1>

Montenegro Castillo, Mery, Paola Córdoba Rosenow, y Abel García Payares. (2017).

Caracterización del Bienestar Subjetivo mediante la aplicación de la Escala de Satisfacción Vital de Ed Diener en estudiantes de la Corporación Universitaria Antonio José de Sucre en Sincelejo durante el primer semestre de 2015. Revista *Encuentros* 15 (2): 145–56.:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-58582017000200145

Galli, Juan Ignacio, Macarena Verónica Del Valle, Eliana Vanesa Zamora, y Lorena Canet-Juric. (2021). “Efecto de los rasgos de personalidad sobre el autocontrol en estudiantes universitarios de Argentina”. *Psicodebate* 21 (2): 38–49.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002021000200038&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Ministerio de Salud. (2019). ACTUALIZACIÓN MANUAL DE GERIATRÍA PARA MÉDICOS 2019. https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/08/2019.08.13_MANUAL-DE-GERIATRIA-PARA-MEDICOS.pdf

Blanco, Amalio, y Darío Díaz. 2006. “Orden social y salud mental: Una aproximación desde el bienestar social”. *Clínica y salud* 17 (1): 7–29.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742006000100001

Gaviria, A. Gaviria, N. Ruiz, F..... (2021). Plan Decenal de Salud Pública.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/PDSP.pdf>

CASTRO, J. (2022). MÉTODOS, DISEÑOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICO. http://www2.ulpgc.es/hege/almacen/download/4/4597/modulo_3.pdf

Causaubon, M. (2022). Manual de cuidados generales para el adulto mayor disfuncional o dependiente. https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf

Cardona, D. Arango, D. Cardona, A.... (2016). Factores que explican el apoyo social del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. 2016.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802020000200144

Lizcano Cardona, D., Universidad CES, Medellín, Colombia, Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Agudelo-Cifuentes, M. C., Muñoz Rodríguez, D., Universidad CES, Medellín, Colombia, Universidad CES, Medellín, Colombia, Universidad CES, Medellín, Colombia, Universidad CES, Medellín, Colombia, & Universidad CES, Medellín, Colombia. (2020). Factores que explican el apoyo social del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. 2016. *CES Psicología*, 13(2), 144–165.

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA650400808&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=02549247&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7E70b53a7a>

Copyright. (2022). Inicia el Programa Centro Vida para el Adulto Mayor.

http://www.centroversalles.org/index.php?option=com_content&view=article&id=157:gallery-7&catid=25&Itemid=140

Barrera, L. Pinto, N. Sánchez, B.... (2010). Cuidando a los cuidadores Familiares de personas con enfermedad crónica.

http://www.gcronico.unal.edu.co/fileadmin/gcronico/UNAL_Cuidando_a_los_cuidadores_repositorio.pdf

Carpio, L. (2020). Bienestar emocional en las empresas: ¿En qué consiste y cómo mejorarlo?

<https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/bienestar-emocional-en-las-empresas-en-que-consiste-y-como-mejorarlo>

Ferrelli, R. (2015). EQUIDAD EN SALUD DESDE UN ENFOQUE DE DETERMINANTES SOCIALES.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/equidad-salud-enfoque-determinantes-sociales.pdf>

Fundación más humana. (2022). “Empresas Humanas y Saludables” Trabajando por y para las personas. https://mashumano.org/images/Estudios/Informe_empresas_humanas_saludables.pdf

Patiño, J. (2020). MARCO INSTITUCIONAL PARA LA CONCRECIÓN DE LA AUTONOMÍA POLÍTICA TERRITORIAL TRIBUTARIA EN COLOMBIA.

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/32094/2021JorgePati%C3%B1o.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bienestar emocional en la productividad laboral. (2022, abril 25). Tech Barcelona.

<https://techbarcelona.com/posting/bienestar-emocional-en-la-productividad-laboral/>

Uris, D. (2018). La Prevención de los Riesgos Psicosociales

<https://digitum.um.es/digitum//bitstream/10201/64400/6/Jos%C3%A9%20Mar%C3%ADa%20Uris%20Lloret%20Tesis%20Doctoral.pdf.txt>

Copyright. (2017). ¿Cómo gestionar las emociones en familia?

<https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/como-gestionar-las-emociones-en-familia/>

VARGAS, L. (1994). Sobre el concepto de percepción.

<https://www.redalyc.org/pdf/747/74711353004.pdf>

Diaz, A. Caro, L. (2019). Percepción del docente en el uso de las tecnologías de la información y comunicación en el nivel de básica primaria en las instituciones Educativas de la zona rural del municipio Santa Cruz de Lorica, departamento de Córdoba, Colombia.

https://repositorio.umecit.edu.pa/bitstream/handle/001/2491/Tesis_AnaCristinaD%C3%ADazOrtega%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Camilleri, M. Lorenzi, A. (2016). PERCEPCIÓN: GENERALIDADES.

<http://www.cochlea.org/es/sonidos/percepcion-generalidades>

Dowana, Z. (2018). Percepción de la calidad de vida laboral en los empleados en las organizaciones. <https://www.redalyc.org/journal/5713/571360738003/html/>

Rueda, E. O. A. (2017). PERCEPCIÓN DE DISCAPACIDAD E INCLUSIÓN LABORAL QUE TIENE EL SECTOR DE PRODUCTOS, BIENES Y SERVICIOS DEL MUNICIPIO DE BARRANCABERMEJA ELIANA OMAIRA ARGUELLO RUEDA. *PERCEPCIÓN DE DISCAPACIDAD E INCLUSIÓN LABORAL QUE TIENE EL SECTOR DE PRODUCTOS, BIENES Y SERVICIOS DEL MUNICIPIO DE BARRANCABERMEJA.*

https://www.academia.edu/37967044/PERCEPCI%C3%93N_DE_DISCAPACIDAD_E_INCLUSI%C3%93N_LABORAL_QUE_TIENE_EL_SECTOR_DE_PRODUCTOS_BIENES_Y_SERVICIOS_DEL_MUNICIPIO_DE_BARRANCABERMEJA_ELIANA_OMAIRA_ARGUELLO_RUEDA

Revista de Estudios Sociales. (2004). LA DEFINICIÓN DEL CONCEPTO DE PERCEPCIÓN EN PSICOLOGÍA CON BASE EN LA TEORÍA GESTALT.

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a10.pdf>

Rodriguez, D. (2020). Una interpretación plástica y visual del mito indígena latinoamericano: El mito de Inkarrí en la novela Abril Rojo.

<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/21364/Interpretaci%C3%B3n-Pl%C3%A1stica-Visual-Rodriguez-Diana-3556-R696i.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Federico Del Giorgio Solfa y Luciana Mercedes Giroto (2020). Conceptos, adjetivaciones y contextos del desarrollo a nivel internacional, nacional y subnacional. II Congreso de Economía Política Internacional - CEPI 2016: "Nuevos escenarios y desafíos para el desarrollo de la periferia". Universidad Nacional de Moreno, Moreno
Federico Del Giorgio Solfa y Luciana Mercedes Giroto (2020). Conceptos, adjetivaciones y contextos del desarrollo a nivel internacional, nacional y subnacional. II Congreso de Economía Política Internacional - CEPI 2016: "Nuevos escenarios y desafíos para el desarrollo de la periferia". Universidad Nacional de Moreno, Moreno. <https://www.aacademica.org/del.giorgio.solfa/187.pdf>

Tradúcete. (2017, noviembre 30). *Importancia de una buena interpretación*. Blog de Tradúcete. <https://www.traducete.com/blog/importancia-de-una-buena-interpretacion/>

Rubio, N. M. (2020, diciembre 1). *Reconocimiento social: qué es y cómo influye en nuestra autoestima*. Psicologiaymente.com. <https://psicologiaymente.com/social/reconocimiento-social>

CogniFit. (2017, enero 23). Reconocimiento - Habilidad Cognitiva. <https://www.cognifit.com/co/habilidad-cognitiva/reconocimiento>

Aguirre, J. (2019). Información y complejidad: el papel de la comunicación según el pensamiento complejo de Edgar Morin. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/58611/1/T41629.pdf>

Dummett, M.'. (s/f). *La teoría del significado en la filosofía analítica*. Uam.es. Recuperado el 17 de noviembre de 2022, de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/240/22068_La%20teor%C3%ADa%20del%20significado.pdf?sequence=1

El significado pensado desde la psicología social. (2012, mayo 15). Antropología Digital | Marketing Online. <https://www.antropomedia.com/2012/05/15/el-significado-pensado-desde-la-psicolog%C3%ADa-social-cr%C3%ADtica/>

Bohm, D., & Kairós, E. (s/f). *Sobre el Diálogo*. Www.uv.mx. Recuperado el 18 de noviembre de 2022, de <https://www.uv.mx/orizaba/cosustenta/files/2014/04/texto-esenciales-de-Sobre-el->

Dialogo.pdf

LABPSI. (s/f). Edu.Ar. Recuperado el 18 de noviembre de 2022, de

<http://labpsi.mdp.edu.ar/Home/DetalleTest/8>

Maldonado, J. (2022). Ética Profesional y Empresarial. Teoría y casos de estudio.

<https://www.gestiopolis.com/etica-profesional-empresarial-teoria-casos-estudio/>

Fernández, P. Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>

Barragán, A. Morales, C. (2014). PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS:

GENERALIDADES Y BENEFICIOS. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

Apéndices

Formato 1

Consentimiento informado

Fecha: _____

Nombre del funcionario: _____

Numero de documento del funcionario: _____

Apreciado funcionario de un Asilo de la ciudad de Tunja Mi nombre es; Erika Roció Vela López, soy estudiante de 10 semestre de psicología de la universidad Antonio Nariño de la ciudad de Tunja. Como parte de mis estudios estoy desarrollando un proyecto de investigación titulado *“Percepción del bienestar emocional de trabajadores de un asilo relacionado al cuidado del adulto mayor”* Es por ello que quiero invitarlo (a) a participar en este proyecto, el cual fue evaluado por tutor del proyecto de investigación y tiene una finalidad académica, no tiene una finalidad comercial.

Si usted acepta a participar la entrevista tendrá una duración aproximada de 25 minutos.

Su participación en esta investigación no tiene ninguna recompensa material o económica y usted es libre de no participar o de retirarse cuando lo desee. Sus opiniones y aportes a esta investigación se usarán exclusivamente para este proyecto y se archivarán de manera segura Si usted lo prefiere, su nombre no aparecerá en mi proyecto de investigación, el cual quedará a disposición del público en la biblioteca de la Universidad Antonio Nariño.

Gracias por su colaboración

Firma del participante

Correo:

Teléfono:

Firma de psicóloga en formación

Formato 2

Ficha sociodemográfica

Esta encuesta tiene como fin conocer la Percepción del bienestar emocional de los funcionarios de un asilo de la ciudad de Tunja Boyacá en relación con las tareas del cuidado al adulto mayor, para ello le agradecemos sea absolutamente sincero (a) en sus respuestas. Antes de responder el cuestionario le pedimos nos proporcione los siguientes datos:

Nombres completos del funcionario: _____

Cargo que desempeña: _____

Edad: _____ **Ciudad:** _____

Entidad en la que trabaja: _____

DATOS LABORALES

¿Cuánto tiempo lleva en la entidad?	
¿Cuántas horas trabaja al día?	
¿Cuántos adultos mayores tiene a su cargo/ o maneja dentro de su actividad?	
¿Desempeña otro trabajo a parte de este?	
¿Cuántas personas trabajan su misma actividad?	

DATOS FAMILIARES

Es usted casado (a)	
Tiene hijos/ si-no cuantos?	
¿Con cuantas personas convive?	

¿Su vivienda es propia o arrendada?	
¿Alguien más le ayuda con los gastos del hogar?	

Formato 3

Entrevista semiestructurada

ENTREVISTA A FUNCIONARIOS DE UN ASILO DE LA CIUDAD DE TUNJA- BOYACÁ

HOJA DE PREGUNTAS

1. ¿Cree que su labor en el asilo tiene un aporte significativo para el adulto mayor? Si, no, indique de qué forma.
2. ¿Qué sentimientos maneja en cuanto a la relación que tiene con los adultos mayores?
3. ¿Recibe apoyo emocional de parte de algún miembro de su familia? Si, no, de qué forma.
4. ¿Indique si presenta alguna enfermedad o padecimiento que afecte el desarrollo de las actividades con los adultos?
5. ¿Se alimenta de forma adecuada y en los tiempos que son durante su jornada laboral? Si, no, explique su respuesta
6. ¿Qué tipo de pausas activas realiza dentro de su jornada laboral y en que tiempos?
7. ¿Considera que desde sus habilidades personales puede aportar de mejor forma al cuidado y bienestar de los adultos mayores? Si, no ¿Como?
8. ¿Cree usted que el trabajar con el adulto mayor le ha ayudado a crecer de manera profesional? Si, no de qué forma.
9. ¿Qué situaciones vividas con los adultos mayores le han generado algún tipo de afectación en su estado del ánimo? Explique
10. ¿Cómo es la relación con sus compañeros de trabajo? Explique
11. ¿De qué manera apoya usted a los adultos mayores cuando evidencia un problema en su estado de ánimo?
12. ¿Qué cosas lo motivan y desmotivan en la cotidianidad de su trabajo?
13. ¿Como es la convivencia con las demás personas de su entorno, familia, pareja, amigos?
14. ¿Cree usted que la situación de abandono que presenta el adulto mayor, le afecta de alguna manera? Explique

15. ¿Recibe usted por parte del adulto mayor la misma amabilidad que le brinda a diario? sí,
no Explique
16. ¿Qué tan satisfecho se siente con la labor que realiza con el adulto mayor? Explique
17. ¿Cuenta usted con la autonomía y toma de decisiones adecuadas en el trabajo para
desempeñar una buena labor con los adultos mayores? Si, no porque
18. ¿Cuál es su motivación para ejercer su labor diariamente?
19. ¿Cuál cree que es la principal virtud que sus compañeros de trabajo ven en usted?
- 20.** ¿Siente usted que el reconocimiento que dan a su trabajo es equitativo con las funciones
que desempeña?, si, no de qué forma