



**Universidad Antonio Nariño**

**Una mirada al estado emocional de las personas de la tercera edad del programa  
centro vida del municipio de Anserma Caldas.**

**Trabajo presentado para optar el título de psicóloga**

Ana María Montealegre Alarcón

Código estudiantil: 20251911887

[amontealegre30@uan.edu.co](mailto:amontealegre30@uan.edu.co)

Fabiana López Velásquez

Código estudiantil: 20251912345

[flopez92@uan.edu.co](mailto:flopez92@uan.edu.co)

Tutora: Adriana María Colorado Vidal

**Manizales Caldas, 2023**

Proyecto de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:  
Psicóloga

Una mirada al estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro  
vida del municipio de Anserma Caldas.

Ana María Montealegre Alarcón

Fabiana López Velásquez

Tutora: Adriana María Colorado Vidal

**Manizales Caldas, 2023**

## Resumen

El objetivo general del presente trabajo consiste en conocer el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida ubicado en el municipio de Anserma Caldas, la recolección de información se llevó a cabo a través de la realización de entrevistas semi estructuradas a profundidad (A, Montealegre. F, López, 2023), además la aplicación del test escala de valoración del estado de ánimo EVEA (Sanz, 2001), la investigación se desarrolló bajo un enfoque metodológico cualitativo, fenomenológico, en donde el grupo focal estuvo conformado por 12 adultos mayores (hombres y mujeres) del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas, en edades comprendidas entre los 70 y 85 años de edad para ambos sexos, que cuentan con red de apoyo familiar. Los criterios de exclusión fueron aquellos adultos hombres y mujeres que pudieran presentar diagnósticos psiquiátricos y estados de interdicción, se logran identificar emociones positivas y negativas, dentro de las emociones positivas fueron la felicidad, la alegría y la tranquilidad y dentro de las emociones negativas la tristeza, la angustia, la rabia, la retracción y preocupación, la investigación deja un impacto positivo en la calidad de vida y bienestar emocional en los adultos mayores pertenecientes al programa centro vida.

***Palabras clave:*** Estado Emocional, Adultos Mayores, Calidad De Vida, Familia.

## **Abstract**

The general objective of this study is to know the emotional state of the elderly people of the life center program located in the municipality of Anserma Caldas, the collection of information was carried out through semi-structured in-depth interviews (A, Montealegre. F, López, 2023), in addition to the application of the EVEA mood assessment scale test (Sanz, 2001), the research was developed under a qualitative, phenomenological methodological approach, where the focal group consisted of 12 older adults (men and women) of the life center program of the municipality of Anserma Caldas, between 70 and 85 years of age for both sexes, who have a family support network. The exclusion criteria were those adult men and women who could present psychiatric diagnoses and states of interdiction, positive and negative emotions were identified, among the positive emotions were happiness, joy and tranquility and among the negative emotions were sadness, anguish, anger, withdrawal and worry, the research leaves a positive impact on the quality of life and emotional well-being of the older adults belonging to the life center program.

***Key words:*** Emotional State, Older Adults, Quality of Life, Family.

## Tabla de contenido

Resumen.....	3
Abstract.....	4
Título.....	8
Introducción .....	8
Planteamiento del problema.....	11
Objetivos.....	15
Objetivo general.....	15
Objetivos específicos .....	15
Justificación .....	16
Marco teórico .....	17
Antecedentes.....	17
Fundamentación teórica.....	27
Adulto mayor.....	27
Estado físico/Cognitivo del adulto mayor. ....	28
Estado Psicológico del adulto mayor.....	30
Las emociones.....	31
Clasificación de las emociones.....	32
La inteligencia emocional.....	34
El manejo de las emociones .....	37
La calidad de vida en los adultos mayores.....	39
La Familia en los adultos mayores .....	41

Diseño metodológico.....	44
Tipo de investigación.....	44
Diseño o método.....	44
Procedimiento metodológico .....	45
Fase 1 .....	45
Fase 2: .....	45
Fase 3: .....	45
Fase 4: .....	45
Muestra .....	46
Criterios de inclusión.....	46
Criterios de exclusión .....	46
Técnica e instrumentos.....	47
Resultados .....	49
Análisis de resultados .....	49
Discusión de resultados.....	51
Conclusiones.....	54
Recomendaciones. ....	57
Bibliografía .....	59
Apéndices.....	66
Evidencia 1.....	66
Evidencia 2.....	69

Evidencia 3.....	70
Evidencia 4.....	71
Evidencia 5.....	72
Evidencia 6.....	75
Evidencia 7.....	78

## **Título**

Una mirada al estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

## **Introducción**

El presente trabajo investigativo acerca del estado emocional en los adultos mayores del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas, se realizó bajo una mirada de identificación del componente emocional de la población que asiste con regularidad a dicho centro, siendo el tema emocional de vital importancia dentro del contexto que busca fomentar la protección a los adultos mayores, a partir de los 60 años de vida en adelante, etapa que conlleva múltiples cambios físicos y emocionales, que pudiesen generar incertidumbre y miedo, en especial de aquellos que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad como puede ser la poca red familiar, ser habitante de calle, presentar alguna discapacidad, falta de ingresos suficientes para subsistir, entre otros factores.

Datos arrojados por fuente: DANE 2023 se dice que “el municipio de Anserma Caldas tiene 37,366 habitantes: 18,635 mujeres (49.9%) y 18,731 hombres (50.1%). Los habitantes de Anserma representan el 3.6% de la población total de Caldas en 2023 y dentro de los cuales, Anserma tiene 7,829 adultos mayores: 4,061 mujeres (51.9%) y 3,768 hombres (48.1%). Los adultos mayores representan el 21.0% de la población total de Anserma en 2023; convirtiendo esta cifra en un dato relevante para desarrollar una investigación dirigida a esta población.

Por otro lado, los programas centro vida fueron fundados en el año 2009 bajo la ley 1276 del Ministerio de protección social como estrategia referida que busca crear instituciones que



brinden una atención integral, durante día, a los adultos mayores, haciendo una contribución que impacte en su calidad de vida y bienestar.

Así dentro del programa centro vida que se oferta en el municipio de Anserma Caldas desde hace más de 10 años, se cuenta con profesionales en psicología, enfermería, nutricionista, gerontología, artes y oficios; además de personal capacitado en manipulación de alimentos permite ofrecer no solo intervención profesional sino un auxilio alimenticio.

Por ello al identificar el gran porcentaje con el que cuenta el municipio de Anserma Caldas en cuanto a los adultos mayores, se evidencia la necesidad de realizar un acercamiento a este grupo poblacional asistente al programa, bajo una evidencia real y actualizada de niveles de satisfacción y beneficios obtenidos en su estado emocional al estar dentro de un programa social, que bajo la mirada del ministerio de protección social colombiano se busca además de implementar estrategias en el bienestar físico de la población, un bienestar que impacte la salud mental a partir de una correcta identificación de las necesidades, pudiendo generar planes de intervención basados en la promoción y prevención de las enfermedades físicas o mentales y su remisión oportuna a los servicios de salud requeridos.

Identificada así la necesidad, se realiza esta investigación bajo un enfoque metodológico cualitativo, fenomenológico, con una selección previa de los integrantes incluidos en el programa, donde se focaliza un grupo conformado por 12 adultos mayores (6 hombres y 6 mujeres) asistentes al programa centro vida del municipio de Anserma Caldas con un mínimo de tiempo en vinculación de 4 meses, en edades comprendidas entre los 70 y 85 años de edad para ambos sexos y con criterios de exclusión aquellos con diagnósticos psiquiátricos o estados de interdicción.

Se aplicó una entrevista semi estructurada a profundidad que buscó responder a tres

objetivos específicos: Identificar las emociones de las personas de la tercera edad, conocer la relación con la familia e indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma Caldas y se complementa con la aplicación del test escala de valoración del estado de ánimo EVEA (Sanz, 2001).

Durante el desarrollo se pudo visibilizar la necesidad de estudiar tres grandes categorías, a saber; emociones, calidad de vida y familia lo que permitió tener claridad y adquirir datos que permitieran dar respuesta al objetivo general describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas; y de manera indirecta fortalecer el programa en pro de una vejez saludable y digna, teniendo repercusiones en la calidad de vida de los adultos mayores en esta etapa tan inevitable del ciclo vital del ser humano.

## Planteamiento del problema

Según la normativa nacional, las personas adultas mayores son aquellas que cuentan con sesenta años o más, esta etapa del ciclo vital posee su propio conjunto de roles, responsabilidades, expectativas y estatus, establecidos cultural, social e históricamente; según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2022), “Una persona es considerada mayor a partir de los 60 años de edad, las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, envejecen de múltiples maneras dependiendo de experiencias y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida.” (Salud, 2015).

Por otro lado, el envejecimiento de la población es una realidad en el contexto actual que ha ido en aumento a la cantidad de adultos mayores en todo Colombia, los registros del DANE así lo determinan, en proyecciones de población de acuerdo al Censo Nacional de Población y Vivienda, se nombra que en Colombia se estima que hay 6.808.641 personas adultas mayores (DANE, 2018), de ellas: 3.066.140 (45%) son hombres y 3.742.501 (55%) son mujeres, 22.945 personas tienen más de 100 años de edad, de ellas,8.521 son hombres y 14.424 son mujeres.

Por consiguiente, las estadísticas por departamentos con mayor participación de personas adultas mayores son: Quindío (19,2%), Caldas (18,7%), Risaralda (17,8%) y Tolima (17,2%) (DANE, 2018). Datos que son de gran interés para esta investigación, en consideración que está encaminada a medir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa Centro Vida del municipio de Anserma Caldas, ubicándose como el segundo departamento con gran incidencia en adultos mayores con un (18,7%).

Bajo una misma mirada, con el incremento de la expectativa de vida, se ha generado un

creciente interés en el bienestar y calidad de vida de los adultos mayores, según “ uno de los principales desafíos para todos los gobiernos del siglo XXI será crear políticas financieramente sostenibles y justas que permitan garantizar la seguridad financiera esencial para el bienestar en la vejez” (Salud, 2015), como refiere Edgar Rojas los adultos mayores han sido olvidados en este siglo y a pesar de existir leyes que protege y atiende a la población para la legislación colombiana parece no ser suficiente y siguen existiendo índices que demuestran la vulnerabilidad y debilidad de esta población y la ausencia de apoyo por parte del estado ( Rojas, 2017).

Por otro lado, en lo que refiere a emociones (Mora, 2011, pág. 14) “Es un motor que todos llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia”, de hecho; las emociones básicas conforman algunos patrones propios de cada ser humano y va orientado a alguna conducta expresiva que se activan por algún estímulo (Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero & García-López, 2006).

Por consiguiente, en cuanto al cuidado, protección y vigilancia de los derechos del adulto mayor se establecen medidas de protección en Colombia, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones, se implementa una ruta de atención inmediata y determina los medios de comunicación correspondientes frente a maltratos, ya sea en ambientes familiares como en los centros de protección especial y demás instituciones encargadas del cuidado y protección de los adultos mayores ( Ley 1850 de 2017).

En la medida que la familia asume la tarea de contribuir en un desarrollo de sus

integrantes, esto es que abarque lo económico, lo biológico, y lo educativo; prepara a los individuos para enfrentarse a una sociedad siendo ciudadanos con valores, con la capacidad de generar buenas relaciones interpersonales, y con la habilidad de adaptarse fácilmente a los cambios (Ortiz, Torres y Padilla, 2005). Cabe considerar que, el estado colombiano insiste en promover la creación de redes de apoyo para satisfacer las necesidades biológicas y afectivas de los adultos mayores, promoviendo su integridad, la oportunidad de integración en la sociedad, de ahí que la pertenencia a una familia constituye la matriz de identidad individual. Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia (Instituto Colombiano de bienestar familiar, 2017).

Desde este punto de vista, se debe propender por la eliminación de estereotipos y barreras para esta población, de manera que las personas mayores sean visibilizadas en cuanto a la particularidad de sus vivencias y necesidades físicas, sociales, económicas y emocionales, y puedan ser partícipes en el desarrollo de la sociedad, teniendo en cuenta sus experiencias de vida, sus preferencias y sus derechos. (DANE, 2021).

En este contexto, en centro Vida emerge como un espacio fundamental de atención y acompañamiento para este tipo de población, de hecho, es relevante conocer el estado emocional de los adultos mayores que asisten al centro vida, teniendo en cuenta que este juega un rol primordial en su bienestar y calidad de vida (Fernández-Ballesteros, 2011), en consideración factores como la soledad, los cambios en la dinámica familiar y la adaptación a las nuevas rutinas pueden generar tensiones emocionales (Bowling & LLiffe, 2006) y podrían estar afectando su integridad y bienestar físico y psicológico de la población escogida.

En consideración con la importancia de este estudio, existe una ausencia de investigaciones similares que aborden de manera integral el estado emocional de los adultos

mayores vinculados al Centro Vida de Anserma caldas, así mismo; es pertinente porque se han realizado consultas bibliográficas, referentes teóricos y antecedentes de investigaciones y no ha sido posible encontrar una similar que aborde propiamente el tema de investigación a realizar a nivel regional.

Por lo tanto, es necesario llevar a cabo una investigación que analice el estado emocional de los adultos mayores que asisten a este programa, este estudio proporcionará información valiosa para diseñar estrategias de intervención y apoyo emocional que contribuyan de manera significativa al bienestar y calidad de vida de este grupo poblacional, como punto de partida han surgido algunos interrogantes que inquietan y generan ruido en las investigadoras, así;

- ¿Cuáles son las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma Caldas?
- ¿Cómo es la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma Caldas?
- ¿Cuáles son las razones por las que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma Caldas?

Con base en lo expuesto y teniendo en cuenta que conocer el estado emocional de los adultos mayores desde sus propias percepciones sobre calidad de vida aporta significativamente a ir más allá de medir el nivel de satisfacción o el cumplimiento de las necesidades básicas, sino también a conocer aspectos de una comunidad con la que se puedan compartir diferentes experiencias de vida, de tal manera que se permita responder a la pregunta general de investigación: ¿Cuál es el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas?

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

### **Objetivos específicos**

Identificar las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma caldas.

Conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma caldas.

Indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma Caldas.

## Justificación

La importancia de esta investigación radica en conocer el estado emocional de las personas de la tercera edad y en su transcurso poder investigar factores de riesgo emocional, y las consecuencias psicológicas de las diferentes experiencias de vida; de manera similar identificar el bienestar de esta población.

La propuesta de investigación tiene como objetivo principal describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas, con una pregunta de investigación que indaga sobre cuál es el estado emocional de las personas de la tercera edad; y de esta manera, el reconocimiento del contexto, analizar consecuencias psicológicas, evaluar el estado emocional y la identificación del bienestar de las personas inscritas al programa centro vida del municipio de Anserma caldas se convierten en el recorrido que permita darle respuesta a la pregunta problematizadora.

En ese orden de ideas es necesario llevar a cabo una investigación que analice el estado emocional de los adultos mayores que asisten a este programa, este estudio proporciona información valiosa que lleven a diseñar estrategias de intervención y apoyo emocional a esta población, debido a la importancia que tiene para las directivas del programa poder conocer algunas intervenciones necesarias y poner en marcha un plan para mejorar las condiciones emocionales de las personas de la tercera edad, lo que conlleva a que la población intervenida sienta respaldo social a falta de haberse hecho con anterioridad estudios similares.

Finalmente se considera necesario su relevancia teórica como próximos profesionales en la salud mental siendo significativo conocer conceptos de la temática que permita dar una adecuada atención profesional.



## Marco teórico

### Antecedentes

Al rastrear investigaciones relacionadas con el tema de salud mental en los adultos mayores, se encontraron estudios en países como España, Chile, Venezuela y Colombia en estas investigaciones se abordan temas en las categorías de calidad de vida, felicidad y soledad en los adultos mayores. Hasta el momento no se han encontrado investigaciones que vayan directamente implicadas en la salud mental de los adultos mayores, por esta razón se están abordando categorías que estén relacionadas con el presente tema a investigar.

A continuación, se presentará un resumen de los estudios e investigaciones relacionadas en torno a la calidad de vida, la felicidad y la soledad en los adultos mayores con el fin de entender los conceptos y con los avances teóricos y metodológicos de las anteriores categorías. También se tendrán en cuenta las conclusiones realizadas por las investigadoras y los investigadores en este importante aspecto como lo es la calidad de vida, la felicidad y la soledad en esta población.

Después de mostrar cada estudio derivado de estas categorías se van a ofrecer unas conclusiones propias derivadas de la revisión de los antecedentes para así evidenciar las semejanzas entre los estudios citados y la presente investigación.

En cuanto a calidad de vida se encuentran estudios de (Róbinson Ramírez Vélez, Ricardo A. Agredo. Alejandra M. Jerez. y Liliam Y. Chapal., 2008) (Jaiberth Antonio Cardona Arias, María Isabel Álvarez Mendieta, Stephania Pastrana Restrepo, 2012) (Shirley R. Vargas Ricardo, Estela Melguizo Herrera., 2017) (Luz E. Varela L. Erika A. Gallego A, 2015) Estos trabajos abordan el tema de calidad de vida en los adultos mayores a través de estos exponen algunas características que para las diferentes poblaciones entrevistadas son vitales para tener una buena

calidad de vida en ellas encontramos:

-La calidad de vida lograda a tener una comunidad con la que pueda compartir diferentes experiencias que surgen en esa etapa.

-La calidad de vida en la edad adulta se afronta en caso de que se tengan morbilidades físicas y mentales, o enfermedades crónicas. Cómo viven a su alrededor teniendo en cuenta los cuidados, la compañía y sobre todo el apoyo económico por parte de sus familiares.

-La calidad de vida contando con ayudas por parte del gobierno y estando asegurado con una EPS que les facilite una atención médica en caso de necesitarla.

(Róbinson Ramírez Vélez, Ricardo A. Agredo. Alejandra M. Jerez. y Liliam Y. Chapal., 2008) realizaron esta investigación en Colombia titulada “Calidad de Vida y Condiciones de Salud en Adultos Mayores no Institucionalizados en Cali, Colombia” con el objetivo de estudiar la calidad de vida relacionada con la salud y las condiciones de salud en adultos mayores no institucionalizados. El Estudio es exploratorio en 307 adultos, sin limitación física ni psíquica que alterase la comunicación médico-paciente. La presente investigación se realizó con un grupo de adultos mayores, pertenecientes a las 22 comunas de la ciudad de Cali (Colombia). Todos los participantes eran de género femenino, mayores de 65 años, procedentes de cualquier zona (urbana o rural), aparentemente sanos según la valoración fisioterapéutica y médica.

Los investigadores aplicaron cuestionarios de Salud SF-12 Health Survey. Las variables sociodemográficas y antropométricas fueron recogidas mediante historia clínica.

En los hallazgos de (Róbinson Ramírez Vélez, Ricardo A. Agredo. Alejandra M. Jerez. y Liliam Y. Chapal., 2008) se concluye que para las personas seleccionadas el término de calidad de vida se puede ver afectado por los factores de riesgo asociados a la morbilidad, hablando de un término amplio en cuanto a las morbilidades físicas y más reducido a las

morbilidades mentales.

Esto indica que en esta población el término de bienestar y calidad de vida se empieza a ver afectada a medida que va pasando el tiempo ya que empiezan a surgir enfermedades y para ellos esto se vuelve un obstáculo para ser felices.

Otra investigación que informa acerca del concepto de calidad de vida que tiene otra población la desarrollo (Jaiberth Antonio Cardona Arias, María Isabel Álvarez Mendieta, Stephania Pastrana Restrepo, 2012) titularon su investigación como “Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos, Medellín, Colombia, 2012” con el objetivo de comparar el perfil de CVRS (calidad de vida relacionada con la salud) de adultos mayores de hogares geriátricos públicos y privados de Medellín. El Estudio es transversal correlacional en 220 adultos mayores seleccionados mediante muestreo probabilístico. El estudio se desarrolló en la totalidad de adultos mayores que residen en cuatro hogares geriátricos de Medellín, dos privados y dos públicos.

Se empleó el WHOQOL-BREF y la ficha clínica de cada individuo. Se evaluó la fiabilidad de la escala mediante alfa de Cronbach, consistencia interna y validez discriminante mediante correlaciones de Pearson, los análisis de CVRS. En total se incluyeron 220 sujetos, seleccionados aleatoriamente en quienes se aplicaron los siguientes criterios de inclusión:

1) mayores de 60 años, 2) de ambos sexos, 3) residentes del área metropolitana de Medellín y 4) con estancia mínima en hogar geriátrico de un mes.

Dentro de sus hallazgos se encuentran que algunos de los factores que pueden contribuir a mejorar la salud mental en los adultos mayores y prevenir la depresión y la ansiedad o algún problema de conducta, estos factores son el hecho de contar con el cuidado de sus familiares en especial cuando padecen una enfermedad crónica; otro factor importante es estar afiliado a una

aseguradora ya que este les puede dar un beneficio al momento de necesitar alguna atención médica.

Así mismo se pudo hallar que para esta población es importante estar en grupos sociales, recibir visitas por parte de sus familiares de manera constante, y por último contar con el apoyo de sus familiares.

Por otra parte, (Shirley R. Vargas Ricardo, Estela Melguizo Herrera., 2017) realizaron su investigación titulada “Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia” esta con el objetivo de Determinar factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en

Cartagena. Esta investigación tuvo un Estudio transversal, con una población de 107.604 adultos mayores y se estimó una muestra de 660 personas. Se adelantó un muestreo bimetálico.

Esta investigación se realizó en la ciudad de Cartagena con personas de toda la ciudad que no estuvieran institucionalizadas. Se tomó como referente la teoría de calidad de vida relacionada con salud y para medir los conceptos planteados por esta teoría se emplearon los test de Pfeiffer, encuesta sociodemográfica, escala de depresión de Yesavage, cuestionario de salud auto percibida, escala de Barthel, Lawton y Brody, Índice Multicultural de Calidad de Vida, cuestionario Duke- UNC-11.

Las personas pertenecientes a esta muestra aseguran que pueden llevar una calidad de vida de manera positiva si durante esta etapa están acompañados por su red de apoyo y estos los beneficien económica y emocionalmente, y si durante esta etapa pueden ser independientes al momento de realizar las tareas diarias, y dicen que se puede dificultar su calidad de vida si deben de trabajar o si no cuentan con ningún respaldo económico como lo es la pensión.

De igual forma lo anterior son los conceptos que tienen acerca de calidad de vida, realmente lo que se halló en esta población es lo opuesto ya que en su mayoría tienen una

percepción negativa acerca de su propia calidad de vida, ya que unos tenían heridas complejas y otros tenían enfermedades y se cree que por estas razones tienen esa mirada acerca de su calidad de vida.

Para el caso de (Luz E. Varela L. Erika A. Gallego A, 2015) realizaron una investigación a la que nombraron “Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado” con el objetivo de exponer algunas circunstancias definitorias de la calidad de vida y las condiciones a las que los adultos mayores otorgan un estado de bienestar. Este es un estudio cualitativo sobre las percepciones de la calidad de vida. Se utilizó un enfoque etnográfico particularista, centrado en 70 adultos mayores activos del centro gerontológico “Atardecer2”.

Este trabajo nos deja como aporte todas esas apreciaciones por parte de la población de la edad adulta acerca de la calidad de vida que para ellos sería satisfactoria, que va relacionada desde las decisiones tomadas durante su vida, sobre la compañía por parte de más personas de la misma población hasta el apoyo que el estado les puede brindar, así mismo como definir algunas de las políticas públicas que debería de tener en cuenta el estado para estos grupos vulnerados.

La siguiente categoría que se pretende plasmar como antecedente, es la de la felicidad en los adultos mayores allí pude encontrar investigaciones a nivel internacional y a nivel nacional, los autores son (Mauricio Ramírez Pérez y Sau Lyn Lee Maturana, 2011), (Marisela Virginia Arraga Barrios, Marhilde Sánchez Villarroel, 2010), (Doris Cardona Arango, Ángela Segura Cardona, Alejandra Segura Cardona, Diana Isabel Muñoz Rodríguez, Maite Catalina Agudelo Cifuentes., 2018). Abordan temas relacionados con la felicidad en los adultos mayores y qué características son las que van a entrar a construir este concepto.

Algunas pudieron encontrar en estos estudios son: El sentido por la vida, la satisfacción de lo que han vivido durante toda su vida, de igual manera como fortalecer este bienestar

subjetivo a través de la relaciones sociales y familiares en esta última sintiéndose miembro activo de la familia y contando con un apoyo constante por parte de sus allegados.

(Mauricio Ramírez Pérez y Sau Lyn Lee Maturana, 2011), por su parte realizó una investigación en un municipio colombiano y el tituló “Factores asociados con la calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores” esta tuvo como objetivo identificar factores asociados con la calidad de vida relacionada con la salud de adultos mayores de un municipio colombiano.

En esta investigación se realizó una muestra probabilística de 191 sujetos mayores de 60 años de ambos sexos y residentes de un municipio de Antioquia. Estudio transversal, la calidad de vida se midió con el World Health Organization Quality Of Life-BREF y se aplicó una encuesta. Los análisis se realizaron en SPSS 210 con estadísticos descriptivos, pruebas no paramétricas y regresión.

Los resultados de esta investigación aseguran que el estar en esta etapa quiere decir que van a ser totalmente dependiente del resto de las personas que lo rodean o que las personas por el hecho de estar en esta edad van a estar deteriorados. Las pruebas que se realizaron en esta muestra arrojaron resultados correspondientes a personas sanas física y mentalmente.

Entre los aspectos que se tuvieron en cuenta para realizar esta investigación se encuentra el recibir cuidado y protección por parte de su familia, tener paz y tranquilidad en su vida. Se reitera que lo principal en calidad de vida es tener una buena alimentación, una vivienda, tener con qué vestir, tener una buena higiene.

En Venezuela las (Marisela Virginia Arraga Barrios, Marhilde Sánchez Villarroel, 2010),, realizaron su estudio llamado “Bienestar Subjetivo en Adultos Mayores Venezolanos” que fue elaborada con el objetivo de determinar el bienestar subjetivo o felicidad de adultos mayores

venezolanos, mediante el uso de un instrumento adaptado a las características de esa población.

Esta investigación pudo determinar el bienestar subjetivo de adultos mayores venezolanos, mediante un estudio descriptivo, no experimental, de campo, con 633 personas entre 60 y 85 años a quienes se les aplicó la Escala de felicidad de Lima-adaptada. La presente investigación se realizó en 2 instituciones: Estado Zulia-VE: San José de la Montaña, institución pública dependiente del gobierno regional y el Instituto Nacional de Servicios Sociales (INASS), institución pública dependiente del Ministerio de las Comunas y Protección Social de la República Bolivariana de Venezuela (gobierno nacional).

Esta investigación indica que en general los adultos mayores venezolanos expresan poseer un alto bienestar subjetivo o alto grado de felicidad, evidenciándose en las respuestas del 98% de los participantes de este estudio.

De las cuatro dimensiones que conforman el constructo felicidad o bienestar subjetivo, tres de ellas: satisfacción por la vida, sentido positivo de la vida y alegría de vivir agruparon en la categoría alto a más del 62% de los participantes, mientras que la dimensión realización personal, obtuvo respuestas en la categoría “alto”, del 51% de los participantes los adultos mayores venezolanos expresan satisfacción y agrado por los logros alcanzados hasta este momento de su vida, expresan sentimientos positivos de ellos hacia sí mismos y la vida en general, los adultos mayores consideran las situaciones adversas como manejables y transitorias.

En lo que corresponde a nuestro país Colombia (Doris Cardona Arango, Ángela Segura Cardona, Alejandra Segura Cardona, Diana Isabel Muñoz Rodríguez, Maite Catalina Agudelo Cifuentes., 2018) realizan su investigación llamada “La felicidad como predictor de

funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia” esta tuvo como objetivo determinar la capacidad predictiva de la felicidad sobre el funcionamiento familiar del

adulto mayor en tres ciudades de Colombia.

La presente investigación se realizó en las ciudades de Medellín, Barranquilla y Pasto a través de un estudio analítico, transversal, de fuente primaria, con 1514 encuestas aplicadas a personas de 60 años en adelante, en 2016, residentes en las ciudades de Medellín, Barranquilla y Pasto. Se indaga por la funcionalidad familiar a través del APGAR familiar; aunado a las características demográficas, sociales y del estado de salud físico, mental y funcional de la persona mayor.

La presente investigación resalta el papel fundamental del bienestar subjetivo de los adultos mayores en las relaciones familiares, además del peso significativo de las relaciones sociales y del buen trato entre los miembros de la familia. Se debe trabajar por un envejecimiento en el que la infelicidad no sea característica intrínseca.

Se pudo concluir con esta investigación que, si las personas fortalecen su bienestar subjetivo a través de las buenas relaciones familiares y sociales, y se visualiza como integrante activo de la familia, la etapa de la vejez la puede vivir de manera positiva y correcta dado que va a tener un apoyo para todo lo que conlleva estar en esta etapa.

Finalmente, la investigación concluye: “se debe trabajar por un envejecimiento en el que la infelicidad no sea característica intrínseca de este y en el que las relaciones al interior de la familia permanezcan fortalecidas; considerando que, a medida que aumenta la edad, las personas pueden interactuar menos con desconocidos y mantener sus relaciones con cercanos; abogando así por una imagen positiva de la vejez como integrante activo de la familia y la sociedad.” (Doris Cardona Arango, Ángela Segura Cardona, Alejandra Segura Cardona, Diana Isabel Muñoz Rodríguez, Maite Catalina Agudelo Cifuentes., 2018)



La siguiente categoría es la de la soledad en los adultos mayores, me pareció importante tener en cuenta dado que es una población que está en mayor riesgo de soledad o de estar en aislamiento social ya sea porque deben de enfrentar factores como: vivir solos, lidiar con alguna enfermedad crónica, tener pérdidas en la audición, la visión, o la movilización. Así mismo pueden presentar pérdidas de sus familiares, amigos o conocidos y quedan sin ningún respaldo ni ningún acompañamiento. El término de soledad es sentirse desprotegido sin importar la cantidad de contactos sociales que se tengan.

Los autores que hablaron en sus investigaciones acerca de la soledad fueron (Ramona Rubio Herrera, Ara Mercedes Cerquera Córdoba, Rubiela Muñoz Mejía, Erika Alejandra Pinzón Benavides, 2011), (Jairo L. Cardona, María M. Villamil, Eucaris Henao, Ángela Quintero E., 2007). En sus investigaciones el concepto de soledad en las poblaciones entrevistadas es muy subjetiva y depende de las condiciones en las que se encuentren las personas, así mismo, depende del estado de salud y de las actividades que realizan a diario, de su estilo de vida, de las creencias y de la manera en la que cada persona quiera ver este término.

(Ramona Rubio Herrera, Ara Mercedes Cerquera Córdoba, Rubiela Muñoz Mejía, Erika Alejandra Pinzón Benavides, 2011) tituló su investigación “Concepciones populares sobre soledad de los adultos mayores de España y Bucaramanga, Colombia” el objetivo principal de esta investigación es comparar las concepciones populares de soledad de los adultos mayores de España y los adultos mayores de Bucaramanga, Colombia.

Esta investigación utilizó un diseño cualitativo comparativo de los resultados arrojados por la "Encuesta Concepción de Soledad" con el ítem número 16 del cuestionario "La soledad en las personas mayores". La presente investigación se realizó con una muestra que estuvo conformada por 1956 adultos mayores de España y 6607 adultos mayores de Bucaramanga,

Colombia.

A través de esta investigación se puede llegar a la conclusión que la soledad no es un concepto que se debe de medir positiva o negativamente, sino que es la persona que, a través de sus vivencias, creencias, estilo de vida y pensamientos es quien decide cómo darle la definición a este término.

Mas sin embargo en las dos poblaciones se destacó más el término de soledad a través de una mirada negativa y las asocian a las pérdidas que puedan surgir en la vejez como lo es la ausencia por parte de familia o personas con las que comparten un vínculo afectivo es decir su red de apoyo.

La siguiente investigación corresponde a la autoría de (Jairo L. Cardona, María M. Villamil, Eucaris Henao, Ángela Quintero E., 2007), titulada Concepto de soledad y percepción que dé su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, Colombia con un objetivo de explorar el concepto de soledad y la percepción del instante que viven los adultos de 55 y más años del municipio de Bello (Antioquia) en el año 2007

Esta investigación se realizó con un estudio de corte transversal. Se emplearon dos preguntas abiertas que se codificaron y se cruzaron con variables sociodemográficas. La muestra a conveniencia fue conformada por 180 adultos de ambos sexos, residentes en el municipio de Bello (Antioquia) y que no se encontraran institucionalizados.

Como resultados de este estudio encontramos que en esta población el concepto de soledad es bien recibido ya que miran esto como una oportunidad de llenar ciertos objetivos en su vida como lo es disfrutar de momentos que antes no pudieron disfrutar sin importar los cambios que implican estar en esta etapa, para concluir esta población se siente muy contentos de estar en esta etapa de su vida.

## **Fundamentación teórica.**

### **Adulto mayor**

Haciendo conceptualización a la definición de adulto mayor, encontramos, que se considera como adulto mayor a toda persona mayor de 60 años, según la Organización Mundial de la Salud (OMS),. Cifra que también se comparte en Colombia ya que “Una persona es considerada mayor a partir de los 60 años de edad. Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad. Envejecen de múltiples maneras dependiendo de experiencias y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida.” (Social, 2020)

Dentro de las estadísticas en nuestro territorio nacional encontramos que, conforme a los resultados del censo aplicado por el DANE en 2018, las personas adultas mayores de 60 años, en 2020, se concentran en Bogotá, Antioquia y Valle del Cauca, que en su orden representan dentro del total nacional el 15,5%, el 14,2% y el 10,5%. y su representatividad dentro de la población de cada entidad territorial, las personas mayores prevalecen especialmente en Quindío (19,2%), Caldas (18,7%), Risaralda (17,8%), Tolima (17,2%) y Boyacá (16,5%). (DANE, Censo de Proyecciones de población para 2020, 2018)

Así entonces el envejecimiento en el adulto mayor “se entiende como un proceso continuo, multifacético e irreversible de múltiples transformaciones psicosociales a lo largo del curso vital, que no son lineales ni uniformes y sólo se asocian vagamente con la edad de una persona en años. Estos cambios están influenciados por factores epigenéticos y por la toma de decisiones acumuladas del individuo, pero, además, por las condiciones sociales, económicas, ambientales y políticas del entorno en que tiene lugar el desarrollo humano y que, en conjunto,

permiten predecir bienestar y un buen funcionamiento físico y mental o pérdidas y enfermedad. En consecuencia, el envejecimiento no sólo comprende los inevitables efectos biológicos y fisiológicos ocasionados por los daños moleculares y celulares, sino la adaptación paulatina a nuevos roles y posiciones sociales, transiciones vitales y del propio crecimiento psicológico, con manifestaciones. (Social, 2020).

Los adultos mayores por sus condiciones biológicas y sociales se consideran individuos, vulnerables socialmente, al vivir en situaciones de riesgo determinadas por la carencia de recursos personales, económicos, del entorno familiar, comunitarios y de acceso a las políticas de protección del Estado (Guerrero-R, N Yopez-Ch, María Clara, 2015).

Por ello cuando las percepciones de una persona adulta mayor se inclinan de manera negativa a causa propia de su realidad emocional, ya se encuentran condicionados todos aquellos objetivos, normas, expectativas y calidad de vida siguientes, generando dependencia y el desequilibrio en su salud física, mental y espiritual.

### **Estado físico/Cognitivo del adulto mayor.**

Se define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud. (OMS, 2022)

La cognición en términos generales se entiende como el funcionamiento intelectual que nos permite interactuar con el medio en el que nos desenvolvemos. Con el envejecimiento se presentan en el cerebro de forma normal cambios morfológicos, bioquímicos, metabólicos y

circulatorios que dependiendo de la plasticidad cerebral y de la actividad redundante de muchas funciones cerebrales pueden llevar a presentar alteraciones cognitivas o continuar su función normal (Borrás BC, 2016)

La vejez está relacionada con la reducción de las capacidades funcionales y las alteraciones del estado cognitivo. Teniendo en consideración que el estado cognitivo es un proceso biopsicosocial por el cual se recibe la información, se procesa y se entrega un tipo de respuesta. El deterioro cognitivo debe considerarse como la presencia de cualquier alteración en las funciones intelectuales, los cambios del estado cognitivo pueden vincularse con factores como enfermedades degenerativas, aislamiento social y el envejecimiento, el deterioro cognitivo hace que el adulto mayor sea más dependiente, limita su capacidad de autocuidado y genera cuidados a largo plazo. Cuando existe una alteración del estado cognitivo hay una disminución de la capacidad de funcionamiento y en el dominio de las actividades de la vida diaria (Álvarez Hernández, J., & Sicilia Molina, M., 2007)

Así el deterioro o la pérdida de las funciones intelectuales, es adquirida y compromete diferentes áreas de actividad mental: memoria, lenguaje, habilidades

visuoespaciales, personalidad, juicio y etcétera. Dado en el deterioro de la actividad cognitiva se han establecido categorías intermedias antes de llegar al síndrome demencial que son las

siguientes denominaciones: amnesia senil benigna, deterioro cognitivo relacionado con la edad o fase preclínica de la enfermedad y el deterioro cognitivo o leve que su diagnóstico precoz y seguimiento evolutivo es hoy de gran importancia en este tema. (Vega, Menéndez y Rodríguez, 2014)

### **Estado Psicológico del adulto mayor.**

Los inicios del concepto de bienestar psicológico, surgió en Estados Unidos a consecuencia del desarrollo de las sociedades industrializadas y también por la mejora de las condiciones de vida (Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexander, 2007)

Como se nombra dentro de la investigación realizada en base al bienestar subjetivo, estrategias cognitivo-afectivas y familia de (Díaz. C. Rodríguez. J. y Rodríguez, 2018) se refieren al término bienestar psicológico o bienestar eudaimónico como un constructo que expresa el sentir positivo y pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva y vivencial, relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo: ambos relacionados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables.

Se define la salud mental como un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad. (OMS, 2022)

La perspectiva del ciclo de vida, expone que la adultez mayor o vejez es una etapa más, la cual no conlleva, como tal, una ruptura en el transcurso del desarrollo y tampoco es un período terminal, simplemente es un proceso por el cual debe pasar el ser humano y en el que el adulto mayor continúa interactuando con su entorno, que depende de la sociedad y la cultura, y que se verá afectado por las restricciones o privilegios obtenidos en las etapas anteriores (Aranibar.,

2001).

De igual manera El estrés es una respuesta por la interacción de una persona con su entorno, es un proceso dinámico, cambiante por medio de la relación que se da entre los estímulos del medio y los recursos personales que se utilizan para manejar o reducir las demandas internas o externas que son vistas como desbordantes para la (Lazarus, 2000), citado por (Buitrago,L. Espinosa,L. Cortés,R, 2018)

Por lo tanto, Las alteraciones emocionales y físicas que presenta el adulto mayor pueden desencadenar, además del estrés, la inquietud frente a la situación económica, el entorno familiar y el agotamiento físico causando una preocupación excesiva., situaciones de ansiedad, además de quebrantos de salud (Yuste, Rubio & Aleixandre., 2004).

### **Las emociones.**

A lo que refiere emociones (Mora, 2011, pág. 14) “Es un motor que todos llevamos dentro, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en zonas profundas de nuestro cerebro (en el sistema límbico) que nos mueve y nos empuja a vivir, a querer estar vivos en interacción constante con el mundo y con nosotros mismos. Circuitos que, mientras estamos despiertos, se encuentran activos, en alerta, y nos ayudan a distinguir estímulos importantes para nuestra supervivencia”.

Las emociones básicas conforman algunos patrones propios de cada ser humano y va orientado a alguna conducta expresiva que se activan por algún estímulo específico que puede tener alguna activación fisiológica, cognitiva o puede activar un sentimiento. (Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero & García-López, 2006)

## **Clasificación de las emociones**

*Emociones negativas :(Miedo, tristeza, ira y asco).*

Puede apreciarse que las emociones negativas, tales como miedo-ansiedad, ira y tristeza, en el proceso de salud mental puede hacer influencia en la conducta humana de manera que interfieran en los hábitos saludables y fomentan el desarrollo de conductas inadecuadas que ponen en peligro la salud mental. De igual modo las emociones negativas pueden tener repercusión de la activación psicofisiológica en los sistemas orgánicos, afectando por ejemplo a la inmunidad.

Se han detallado algunos vínculos que tienen las emociones negativas y los trastornos mentales y/o físicos. De igual manera no solo existe una influencia de las emociones negativas en el inicio y curso de estos trastornos, sino que también se identifica como una alta comorbilidad tanto de las enfermedades físicas como de los trastornos mentales con los trastornos que se desprenden de las emociones negativas como son la ansiedad, depresión, ira y el asco patológico, que pueden estar asociados a un hecho, un lugar, o a una persona; esto serían consecuencias de padecer de estas emociones. (Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín Ernesto; Oblitas Guadalupe, Luis Armando, 2009, pág. 108).

*Emociones positivas (Alegría, la satisfacción, el orgullo, la esperanza).*

Según (Vecina Jiménez, María Luisa, 2006, pág. 10) las emociones positivas básicas abarcan la alegría, la satisfacción, el orgullo, la esperanza. Dentro del campo de la psicología se ha estudiado la relación de las emociones positivas con variables de la salud, el bienestar psicológico, la creatividad, la resiliencia. Experimentar emociones positivas es siempre algo



agradable y placentero, además, tiene otros efectos beneficios a lo largo del tiempo, uno de ellos sería preparar a las personas para tiempos futuros más duros emocionalmente.

La alegría anima a las personas para superar los límites, a ser más creativo y esto permite que se tenga mejor desarrollo en habilidades físicas como (fuerza, resistencia, precisión) además permite mejorar las habilidades intelectuales y psicológicas como (autocontrol, memoria, concentración, seguimiento de instrucciones, comprensión de normas) inclusive mejora habilidades sociales necesarias para establecer relaciones con otras personas de apoyo o de amistad. Todas estas habilidades son necesarias en nuestra vida dado que debemos saber cómo actuar en momentos donde ocurran conflictos, donde se requiera de resistencia, de relacionarse con otras personas o en otro tipo de escenarios que requieran las habilidades antes mencionadas.

Las funciones de las emociones positivas completan las funciones de las emociones negativas dado que las primeras permiten solucionar conflictos que son producidos por las segundas. En este sentido las emociones positivas contribuyen para desarrollar habilidades físicas, habilidades psicológicas y en conjunto las emociones positivas nos permiten crear y reforzar habilidades sociales que nos permiten hacer vínculos entre personas y el aprendizaje de conductas nuevas. (Vecina Jiménez, María Luisa, 2006, pág. 12).

Las emociones positivas se pueden relacionar con la salud similarmente considerando que las primeras son la ausencia de emociones negativas, y salud es ausencia de enfermedad, de la misma manera se plantea la gran utilidad de las emociones positivas para prevenir las enfermedades, para reducir la intensidad y duración de estas mismas así mismo las emociones positivas nos permiten alcanzar un nivel alto de bienestar subjetivo (felicidad)

Las emociones positivas nos permiten mejorar la capacidad de afrontamiento frente a la adversidad esto es porque las emociones positivas permiten que las personas sean más resistentes

frente algún obstáculo o límite que aparezcan en el transcurso de su camino, de igual forma ayudan a construir una resistencia psicológica que permite experimentar emociones positivas frente a situaciones estresantes (Vecina Jiménez, María Luisa, 2006, pág. 14).

Las emociones positivas protegen a las personas frente a la depresión, la ansiedad, la ira y la angustia etc. Se puede evidenciar que las personas que experimentan emociones positivas de manera constante pueden crear un escudo para prevenir los síntomas depresivos y al contrario alcanzar a tener sentimientos de optimismo, tranquilidad y satisfacción con la vida. (Vecina Jiménez, María Luisa, 2006, pág. 14).

### **La inteligencia emocional.**

La inteligencia emocional es un concepto definido por Mayer, citado de un estudio de Martínez, es “una habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual “ (Martínez Agustín, 2011), de esta manera se puede usar esta información para llegar a una aproximación comprensiva sobre la forma de pensar y comportarse humano, según el libro de Goleman titulado “Inteligencia Emocional” que encasilla la inteligencia emocional desde la capacidad de motivarse a uno mismo como el mejor camino para lograr una estabilidad emocional plena, es entonces; la inteligencia emocional considerada como la capacidad de aceptarse y gestionar conscientemente las emociones tenidas en cuenta en todas las decisiones que se dan a lo largo de la vida.

Para ejemplificar lo anterior, hasta hace algunas décadas se daba por entendido que al tomar decisiones como el hecho de comprar un auto, decidir dónde ir en vacaciones o qué vestido comprar estaba altamente relacionado con el cociente intelectual, sin embargo, desde hace poco se ha dado por entendido que las emociones influyen profundamente todos los pasos que se dan

durante toda la vida, por ello en el campo de la psicología actual se profundiza en “el desarrollo de nuevas inteligencias como la emocional, con el fin de enriquecer la vida de las personas y el resultado de las decisiones (Marín, 2018)

Desde el punto de vista de Goleman, psicólogo experto en inteligencia emocional, la inteligencia emocional es “la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar las emociones para dirigir las conductas a objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás”.

(Marín, 2018), en consecuencia; la inteligencia emocional bien desarrollada permite construir relaciones con nosotros mismos y con los demás, anima a utilizar constructivamente toda la información emocional que se tiene sobre sí mismo y de los demás, además, según Daniel Goleman es la herramienta más poderosa que tienen las personas incluso por encima del cociente intelectual para tomar cualquier decisión de cualquier índole durante la vida.

El mismo autor precisa que las claves esenciales para desarrollar la inteligencia emocional son:

- Automotivación, descrita por Goleman como él lleva a lograr los propios objetivos y sueños.
- La empatía, capacidad de comprender las circunstancias y problemas de las otras personas.
- Habilidades sociales, facultades que permiten a las personas relacionarse entre sí, sus circunstancias y sus propias emociones.

Tabla 1.

Capacidades y sus respectivos rasgos, tomado del artículo Liderazgo que obtiene resultados de Daniel Goleman. Adaptación propia.

AUTOCONCIENCIA	AUTOGESTIÓN	CONCIENCIA SOCIAL	HABILIDADES SOCIALES
<p><b>Autoconciencia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Autoconocimiento emocional</i>: la capacidad de interpretar y comprender las propias emociones, así como de reconocer su impacto en el desempeño laboral, relaciones, y otros.</li> <li>• <i>Autoevaluación exacta</i>: una evaluación realista de sus fortalezas y limitaciones.</li> <li>• <i>Autoconfianza</i>: un sentido fuerte y positivo del valor propio.</li> </ul>	<p><b>Autogestión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Autocontrol</i>: la capacidad de mantener bajo control las emociones y los impulsos disruptivos.</li> <li>• <i>Confiabilidad</i>: un despliegue constante de honestidad e integridad.</li> <li>• <i>Conciencia</i>: la capacidad de manejarse uno mismo y sus responsabilidades.</li> <li>• <i>Adaptabilidad</i>: la capacidad de ajustarse a situaciones cambiantes y superar obstáculos.</li> <li>• <i>Orientación al logro</i>: el impulso por alcanzar un estándar de excelencia interno.</li> <li>• <i>Iniciativa</i>: la disposición a aprovechar oportunidades.</li> </ul>	<p><b>Conciencia social</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Empatía</i>: la habilidad para captar las emociones de otras personas, comprender sus puntos de vista e interesarse activamente en sus preocupaciones.</li> <li>• <i>Conciencia organizacional</i>: la capacidad de interpretar las corrientes de la vida organizacional, construir redes de decisión y navegar en los asuntos políticos.</li> <li>• <i>Orientación al servicio</i>: la habilidad de reconocer y satisfacer las necesidades de los clientes.</li> </ul>	<p><b>Habilidades sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Liderazgo visionario</i>: la habilidad de hacerse cargo de una visión atractiva e inspirar con ella.</li> <li>• <i>Influencia</i>: la habilidad de ejercer una gama de tácticas persuasivas.</li> <li>• <i>Desarrollo de otros</i>: la propensión a reforzar las habilidades de otros mediante feedback y orientación.</li> <li>• <i>Comunicación</i>: la habilidad de escuchar y enviar mensajes claros, convincentes y afinados.</li> <li>• <i>Catalizador del cambio</i>: la destreza para generar nuevas ideas y liderar a las personas hacia una nueva dirección.</li> <li>• <i>Manejo de conflictos</i>: la habilidad de desactivar desacuerdos y orquestar resoluciones.</li> <li>• <i>Creación de lazos</i>: la destreza para cultivar y mantener una red de relaciones.</li> <li>• <i>Trabajo en equipo y colaboración</i>: competencia para promover la colaboración y la construcción de equipos.</li> </ul>

En este mismo orden de ideas lo planteado Barquín tiene su peso en la medida en que mientras mayor es la capacidad de inteligencia emocional, la persona tiene una mejor percepción de la calidad de vida (Cruz, 2014), desde este punto de vista según Urrutia y Villarraga, citados por Paredes, et al., los adultos mayores deben estar preparados para defender su calidad de vida, para lo cual juega un valor importante la capacidad emocional que este tenga, para ello la inteligencia emocional es un factor importante para que sea capaz de atender situaciones relacionadas con su calidad de vida, tal como mencionan, siendo

la inteligencia emocional una herramienta que promueve el logro y el afrontamiento de diversas problemáticas (Paredes Juliana, 2018).

### **El manejo de las emociones**

La inteligencia emocional según Goleman permite tomar conciencia de las emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones

soportadas en el trabajo, acentuar la capacidad de humana trabajar en equipo, adoptar una actitud empática y social que brinda mayores posibilidades de desarrollo personal y participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz, (Goleman, Inteligencia emocional, 1996), por consiguiente, lo anterior demuestra que las emociones pueden ser reguladas, se puede aprender a regular, al mismo tiempo es un signo de maduración y de inteligencia (Marín, 2018).

Debe señalarse a Soto citado por Márquez, quien refiere que la gama de las emociones se interpretan en un comportamiento que influye en las acciones y en algunos casos en las decisiones, y que gracias a estas se logra obtener una base de experiencias, lecciones, aprendizaje efectivo en el entorno creando integración personal, Peter, Thomas y Waterman citados por el

mismo autor, hacen énfasis como la procedencia del amplio pensamiento y la gama de emociones propias del individuo, que incluye el grado de impulso en base a las decisiones que la persona toma en relación a los estímulos que se presentan en su entorno, muchas bajo situaciones frustrantes, de miedo u de enojo (Herrera, 2016).

A su vez Guerri, citado por Arciniegas “El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás; la inteligencia emocional no significa ahogar las emociones, sino dirigirlas y equilibrarlas “ (Arciniegas Paspuel, 2021); a su vez Goleman (2007), clasifica a la inteligencia emocional en intrapersonal e interpersonal, siendo la inteligencia interpersonal la forma en que la persona es capaz de interrelacionarse con los demás, así;

“La inteligencia interpersonal permite comprender a los demás y comunicarse, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades, incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales y para asumir diversos roles dentro de grupos; lo trascendente de analizar la Inteligencia Interpersonal radica en que como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los modelos que ellos se crean, comprende capacidades como la empatía y la capacidad de manejar las relaciones interpersonales” (Millares, 2014).

En base a lo citado, se puede decir que la inteligencia interpersonal, es la capacidad de entender a los demás e interactuar eficazmente con ellos. Contiene la sensibilidad a expresiones faciales, la voz, los gestos y posturas y la habilidad para responder (Gardner, 2000).

Por otra parte, la inteligencia intrapersonal, de acuerdo a Campbell, et al., citado por Arciniegas, “comprende los pensamientos y sentimientos. En la medida en que se pueden concientizar, más sólida será la relación entre el mundo interior y el mundo exterior de la

experiencia (Arciniegas Paspuel, 2021). Así también Goleman manifiesta que “el desarrollo emocional intrapersonal, indica la manera de cómo la persona se maneja y se controla a sí mismo, de acuerdo con las herramientas adquiridas de su entorno, expresando sus sentimientos adecuadamente y con efectividad” (Goleman, Liderazgo que obtiene resultados, 2005).

El manejo de la inteligencia Interpersonal e inteligencia intra personal puede posibilitar que los individuos desarrollen diferentes habilidades y destrezas que los hagan merecedores de la aprobación social, así una buena inteligencia emocional puede construir amistades, trabajar, estudiar, saber comportarse, lidiar con diferentes emociones y sentimientos (Arciniegas Paspuel, 2021).

De esta manera en lo referente a los adultos mayores existe una marcada diversidad con distintas necesidades, formas de pensar y sentir, por lo que siempre va a existir aquellos que asimilen de diferente manera sus modos de vida, ocasionando posibles cambios

emocionales, para ello debe haber hacia los profesionales que los atienden suficiente preparación y formación que permita emplear estrategias de atención en aquellos que requieren de un apoyo especial o como dice Elías, et al. el desarrollo de la inteligencia emocional permite controlar las emociones de modo positivo, siendo conscientes de los propios sentimientos y respetando los de los demás, mostrando empatía, controlando los impulsos; esto permite una mejor interrelación en los grupos de trabajo, logrando una mayor fluidez a la hora de determinar consensos grupales, plenarias, talleres y exposiciones (Elías, 2014).

### **La calidad de vida en los adultos mayores.**

Dentro de los conceptos en relación a la calidad de vida se hallan múltiples definiciones, dentro de las cuales resaltamos y relacionamos las recopiladas en el estudio de Ardila, R.(2003)

Calidad de vida: una definición integradora para la Revista Latinoamericana de Psicología en Bogotá, Colombia, en donde se refiere: Para el término calidad de vida su utilización puede remontarse a los Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial, como una tentativa de los investigadores de la época de conocer la percepción de las personas acerca de si tenían una buena vida o si se sentían financieramente seguras desde los estudios realizados por Campbell, 1981, así como también se recopilan definiciones de los siguientes autores:

«Por definición, la calidad de vida es la sensación subjetiva de bienestar del individuo» (Chaturvedi, 1991). Nombrado en (R, 2003)

«Calidad de vida es la evaluación subjetiva del carácter bueno o satisfactorio de la vida como un todo» (Szalai, 1980). Nombrado en (R, 2003)

Define en términos de satisfacción de necesidades en las esferas física, psicológica, social, de actividades, material y estructural. (Hornquist. 1982). Nombrado en (R, 2003)

En la década de los noventa se desarrolló el concepto de calidad de vida vinculado a la salud, que se define como: El valor asignado a la duración de la vida, modulado por las limitaciones, estado funcional, percepciones y oportunidades sociales, y que se ven influidas por las enfermedades, lesiones, tratamientos y políticas sanitarias (Tani Tello, Luis Varela.)

La calidad de vida de nuestra vida equivale a la calidad de nuestro envejecimiento; es elegible en la medida en que elegibles son individual y socio-culturalmente las condiciones en que vivimos, nuestras actitudes y nuestras formas de comportarnos (González, U., Grau, J., & Amarillo, M. A., 1997)

Los propios adultos mayores consideran que el disponer de relaciones familiares y sociales satisfactorias es un aspecto de gran relevancia para la calidad de vida en la vejez. (Arias & Scolni, 2005).



Así entonces al referirnos a la calidad de vida que ha ido evolucionando, viéndose considerado en las políticas sociales de manera más evidente hasta llegar a la actualidad, momento en el que vemos un significativo interés por el bienestar percibido por las personas.

La discapacidad y las deficiencias se han tenido en mayor consideración para desarrollar políticas de mejora de la calidad de vida, así como para valorar el impacto de los programas creados en los estilos de vida de las personas a las que van dirigidos. (Schalock & Verdugo,, 2006), citado Henao .Gil,L (2009)

### **La Familia en los adultos mayores**

Se reconoce dentro del concepto de familia a aquel grupo humano que se caracteriza por vínculos afectivos, sanguíneos o adoptivos en el que a partir de los contactos continuos e interacciones comunicativas se posibilita el desarrollo de estabilidad, cohesión interna, tanto de posibilidades de progreso evolutivo según las necesidades de cada uno de sus miembros y siempre en función del ciclo vital del sistema familiar, por tanto así a la familia se le considera el ese grupo primario por excelencia, debido a que cualquier individuo desde su nacimiento, se encuentra inmerso en él siendo allí en donde se desarrolla las experiencias y habilidades que servirán como base para la vida en todos los ámbitos de su existencia. (González, 2003).

A la familia se le considera el grupo primario por excelencia, debido a que la persona, desde su nacimiento, se encuentra inmersa en él y es ahí donde vive y desarrolla las experiencias y habilidades que servirán como base para la vida en todos los ámbitos de su existencia.

La familia puede ser considerada como un sistema humano basado en relaciones principalmente afectivas o de consanguinidad, que facilitan el desarrollo de las personas que conforman dicho grupo y hacen posible la adquisición de determinadas estrategias de maduración

íntegra del ser humano dentro y fuera del marco familiar. Cuando el ser humano nace se encuentra ya inmerso en la primera agrupación de su vida: la familia. De este modo, podemos considerar que éste es el grupo primario por excelencia, no sólo por su primacía sino también por la importancia de las experiencias que se desarrollarán dentro de él. (Cervel, 2005)

Dentro de las conclusiones brindadas en el estudio realizado por (Díaz, J.- Ledesma, M.- Díaz, L.- Tito, J, 2020) se refieren a “la familia” como uno de los grupos más importantes, ya que en este grupo social se estrechan una serie de lazos, que hay que entenderlos y comprenderlos según el tiempo que fueron dados. Asimismo, estos tienen características especiales, dependiendo de la época y contexto cultural.

La familia tiene un rol primordial en el desarrollo económico, educativo, laboral y social, los elementos primordiales que caracterizan a las familias son las funciones que realizan los integrantes, para así lograr una dinámica adecuada y el bienestar familiar. (Instituto Colombiano de bienestar familiar).

La familia es la institución social fundamental que une a las personas vinculadas por nacimiento o por elección en un hogar y una unidad doméstica. La familia es el entorno donde se establecen por primera vez el comportamiento y las decisiones en materia de salud. En las Américas, los factores culturales de las familias repercuten significativamente en el acceso a la salud y en las actitudes saludables; por ejemplo, las mujeres pueden dar menos prioridad a sus necesidades de salud que a otras necesidades familiares como la alimentación y la educación.

Esta forma de establecer prioridades puede perjudicar a la salud de la familia; pese a ello, es en el marco de la familia donde mejor puede modificarse tal comportamiento. (OMS)

La familia es el elemento de la estructura de la sociedad responsable de la reproducción biológica y social del ser humano. El enfoque familiar es de gran importancia para el profesional

de la salud, con ello se descubre las necesidades del paciente como de su familia. Debemos dejar en claro que cada familia, posee y transmite un patrón propio de creencias, reglas y normas, rituales, experiencias, relaciones entre sus elementos y con el entorno, que las hace únicas e irrepetibles, por lo que no es posible definir un patrón de normalidad.

## **Diseño metodológico.**

### **Tipo de investigación.**

Según (Sampieri Hernandez, Roberto. Collado Fernandez, carlos. Lucio Baptista, Pilar., 2003) El Enfoque cualitativo: utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación. El método cualitativo es inductivo e implica inmersión inicial en campo, interpretación contextual, flexibilidad, preguntas y recolección de datos , por lo tanto la presente investigación, es de tipo cualitativo dado que el objetivo de esta investigación es describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas, conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad e identificar las emociones de las personas de la tercera edad.

### **Diseño o método.**

El diseño que se utilizará para esta investigación es el fenomenológico en la cual se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, respecto de un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este enfoque asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida humana, de aquello que se encuentra más allá de lo cuantificable. La investigación con diseño fenomenológico nos permitirá visualizar las realidades a través de experiencias que se conocerán a través de la aplicación de entrevistas semi estructuradas, que nos permitirán encontrar la importancia en relación a las emociones que presentan los adultos mayores la muestra identificada.

Por tal razón el objetivo de esta investigación es describir el estado emocional de las

personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas así mismo

¿Cuáles son las emociones que experimentan asistiendo al programa?, ¿Cómo es la relación con su familia? Y si ¿influye en sus emociones? Además, busca averiguar ¿cómo sienten la felicidad?

¿Conocer cuáles son las emociones que más perciben en esa etapa los adultos mayores?

### **Procedimiento metodológico**

**Fase 1:** conformación del grupo focal

**Fase 2:** se realizó las preguntas de la entrevista semi estructurada (A, Montealegre. F, López, 2023) y consentimiento informado que fue entregado a cada uno de los participantes previa a su aplicación.

**Fase 3:**

El trabajo de campo consistió en aplicar el test llamado Escala de Valoración del Estado de Ánimo EVEA (Sanz, 2001) y hacer una entrevista semi estructurada (A, Montealegre. F, López, 2023) a cada uno de los participantes buscando dar respuesta a identificar las emociones, Conocer la relación con la familia, Indagar las razones por la que sienten felicidad los adultos de la tercera edad dentro del programa centro vida del municipio de Anserma caldas.

**Fase 4:**

Se Analizaron los datos obtenidos posterior a la aplicación de dicha entrevista estructurada (A, Montealegre. F, López, 2023) e instrumentos como EVEA (Sanz, 2001).

## **Muestra**

La presente investigación se realizó con 12 adultos mayores (hombres y mujeres) en edades comprendidas de 70 a 85 años, estos asisten al programa centro vida de Anserma caldas, los participantes no debían contar con diagnósticos psiquiátricos y no encontrarse en estados de interdicción.

### **Criterios de inclusión**

- Que asistan al programa centro vida ubicado en el municipio de Anserma Caldas.
- Que estén en las edades comprendidas desde los 70 años hasta los 85 años.

### **Criterios de exclusión**

- Aquellos adultos mayores hombres y mujeres que presentarán diagnósticos psiquiátricos.
- Aquellos adultos mayores hombres y mujeres que presentan estados de interdicción.

## **Técnica e instrumentos**

*Test Escala de Valoración del Estado de Ánimo EVEA (Sanz, 2001).*

Este busca Evaluar el estado de ánimo actual, fundamentalmente en el contexto de la administración de un procedimiento de inducción del estado de ánimo (PIEA), pero también en cualquier otra circunstancia en la que se requiera medir el estado de ánimo transitorio de una persona en un momento dado, esta prueba puede ser aplicada a cualquier tipo de población.

Esta prueba consta de 16 ítems los cuales son: Me siento nervioso, Me siento irritado, Me siento alegre, Me siento melancólico, Me siento tenso, Me siento optimista, Me siento decaído, Me siento enojado, Me siento ansioso, Me siento apagado, Me siento molesto, Me siento jovial, Me siento intranquilo, Me siento enfadado, Me siento contento, Me siento triste.

Estas frases describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, cada una tiene al lado unas escalas de 10 puntos. El participante debe leer cada frase y rodear con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo se siente en ese mismo momento.

### *Corrección e interpretación.*

ítem se valora de 0 a 10 puntos en función del valor escogido por la persona evaluada y, tras sumar directamente la puntuación de los cuatro adjetivos correspondientes a cada subescala y dividir la suma por 4, se obtienen cuatro puntuaciones entre 0 y 10 que cuantifican los estados de ánimo triste-depresivo, ansioso, alegre e iracundo-hostil de la persona evaluada en el momento en que se administró el instrumento para la obtención de la puntuación de la subescala de tristeza-depresión habría que sumar las puntuaciones de los ítems 4, 7, 10 y 16.

- para la obtención de la puntuación de la subescala de ansiedad habría que sumar las puntuaciones de los ítems 1, 5, 9 y 13.
- para la obtención de la puntuación de la subescala de ira-hostilidad habría que sumar las puntuaciones de los ítems 2, 8, 11 y 14.
- para la obtención de la puntuación de la subescala de alegría habría que sumar las puntuaciones de los ítems 3, 6, 12 y 15.



## **Resultados**

### **Análisis de resultados**

Dentro del análisis que se realiza en base a los resultados obtenidos de la entrevista estructurada a profundidad y test aplicado EVEA al grupo poblacional de 12 adultos mayores del municipio de Anserma Caldas inscriptos al programa centro vida y en cuanto a la categoría calidad de vida los resultados reflejaron que los adultos mayores perciben un buen nivel de bienestar emocional dado que participan en actividades donde puedan distraerse, compartir, conversar con sus pares y tienen oportunidades donde pueden aprender habilidades nuevas; estos resultados son respaldados por Luz E. Varela L. Erika A. Gallego A, (2015) quienes refieren que “ La calidad de vida lograda al tener una comunidad con la que pueda compartir diferentes experiencias que surgen en esa etapa.”, analizando los resultados se puede ver que el grupo intervenido de adultos mayores refieren sentirse cómodo, acompañado y escuchado dentro del programa centro vida, ya que es allí en donde pasan gran parte del día y están rodeados de sus compañeros que son fuente de apoyo y estabilidad emocional.

Así mismo, en la investigación realizada por (Róbinson Ramírez Vélez, Ricardo A. Agredo. Alejandra M. Jerez. Y Liliam Y. Chapal., 2008) en donde se nos referencia sobre el adulto mayor y su calidad de vida : “En esta población el término de bienestar y calidad de vida se empieza a ver afectada a medida que va pasando el tiempo ya que empiezan a surgir enfermedades y para ellos esto se vuelve un obstáculo para ser felices”, dentro de los resultados de la presente investigación se analiza que la gran mayoría de adultos mayores que asisten al programa centro vida refieren que el paso del tiempo y las enfermedades que conlleva la edad son impedimento para la posibilidad de generar ingresos requeridos para su necesidades básicas en el hogar como alimentación, aseo, medicamentos, entre otras; haciéndolos dependientes de

ayudas sea de familia o gobierno afectando así su concepto de calidad de vida, motivo por el cual a pesar de su avanzada edad generan ingresos económicos adicionales a partir de empleos informales como ventas ambulantes o colaboradoras en casas de familia.

Dentro de datos obtenidos para la categoría emociones de los adultos mayores del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas se referencian emociones positivas como la felicidad, la alegría y la tranquilidad experimentadas en diferentes momentos de su vida, relacionados con aspectos familiares, el compartir reuniones o fechas especiales, la adquisición de recursos económicos para sus necesidades básicas, participar del programa y acceder a las actividades que se realizan allí, las cuales son variadas, así mismo la ocupación del tiempo libre con la realización de manualidades, así las autoras Vecina Jiménez y María Luisa, (2006) refieren acerca de las emociones positivas que se dan en los adultos mayores que “ Las emociones positivas básicas abarcan la alegría, la satisfacción, el orgullo, la esperanza, dentro del campo de la psicología se ha estudiado la relación de las emociones positivas con variables de la salud, el bienestar psicológico, la creatividad, la resiliencia, experimentar emociones positivas.

De esta manera y con base a los resultados del presente estudio se ve reflejado esta conceptualización ya que los participantes refirieron que a pesar de las múltiples dificultades su asistencia al programa genera alegría y tranquilidad en ellos, ya que se sienten acompañados, y escuchados, al estar incluidos a un grupo que genera momentos de esparcimiento, adquisición de nuevos conocimientos reflejado en una mejor actitud y mejor manejo sus emociones.

Finalmente, al estar inmersos en un grupo poblacional de adulto mayor se hace indispensable el hablar sobre la importancia y afectaciones que se dan en torno a la familia y que referenciando el autor González, (2003) bajo el concepto que le brinda a la familia donde dice “

Se reconoce dentro del concepto de familia aquel grupo humano que se caracteriza por vínculos afectivos, sanguíneos o adoptivos que brinda estabilidad, posibilidades de progreso evolutivo según las necesidades de cada uno de sus miembros, en la familia se desarrollan experiencias y habilidades que servirán como base para la vida“, concepto que se considera válido y que dentro del análisis que se realiza se evidencia que los adultos mayores entrevistados consideran la familia como grupo primario y de soporte indispensable en la formación de la persona, el cual se caracteriza por interacciones continuas que forman las persona durante la vida tanto en etapas positivas como negativas y que aunque se evidencia que dentro de los adultos que asisten al programa centro vida algunos viven solos, otros con la pareja o hijos, algunos mantienen una comunicación frecuente por medios electrónicos con sus familiares, mientras que otros no tienen contacto con ellos, reconocen la importancia de la familia en la incidencia del bienestar, la visualizan como fuente de apoyo en una etapa para ellos vulnerable.

### **Discusión de resultados**

Con base a los resultados obtenidos en el Test Escala de Valoración del Estado de Ánimo EVEA (Sanz, 2001) se puede concluir que en los resultados de todos los participantes priorizan los ítems 3, 6, 12 y 15 que correspondían a la emociones y los sentimientos: alegría, optimismo, jovial y contento con puntuaciones de 8 a 10 y los demás ítems arrojaron puntuaciones de 0-1 lo que indica que al momento de realizar el test no había manifestación de ansiedad, depresión e ira; lo que evidencia que el estado emocional de la totalidad de los adultos mayores entrevistados que participan en el programa centro vida tiene un nivel positivo lo que favorece en su bienestar psicológico y físico y en su calidad de vida.

Así mismo, basado en los resultados obtenidos en la entrevista semiestructurada (A, Montealegre. F, López, 2023) y teniendo en cuenta los objetivos propuestos se encontró lo siguiente en las categorías: adulto mayor, calidad de vida, emociones y familia.

La investigación demuestra que el programa Centro Vida tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de sus participantes al brindarles la oportunidad para asistir a actividades que les generan felicidad y tranquilidad. Sin embargo, se identificó la presencia de emociones negativas en algunos participantes, generadas por aspectos como falta de apoyo económico y ausencia de red de apoyo familiar, lo que sugiere la necesidad de implementar medidas efectivas para abordar estas emociones y mejorar su bienestar emocional y calidad de vida. Además, se destaca la importancia de la búsqueda de apoyo emocional como un elemento crucial en el bienestar de las personas mayores, enfatizando en la necesidad de desarrollar estrategias para fortalecer esta búsqueda, especialmente para aquellos que experimentan emociones negativas.

Así mismo, se destaca la influencia significativa que la situación de vivienda y el apoyo familiar tienen en su calidad de vida y bienestar emocional, económico y social de las personas mayores, por lo tanto; se enfatiza la necesidad de proponer estrategias efectivas que permita aliviar aspectos relacionados con la situación de vivienda y apoyo familiar, especialmente para aquellos que viven solos y tienen un contacto limitado con sus seres queridos.

La mayoría de los participantes experimentan emociones positivas, como felicidad, alegría y tranquilidad en diferentes momentos de su vida, como el compartir aspectos en familia, tener lo necesario para alcanzar un bienestar físico, participar en actividades del programa Centro Vida y compartir con otras personas en reuniones de fechas especiales.

Expresan felicidad gracias a que el programa brinda espacios de distracción, compartir con personas de la misma edad, momentos para hacer ejercicio y oportunidad para recibir buena

alimentación, lo que favorece su salud y bienestar emocional.

Además, se encontró que valoran la oportunidad de aprender nuevas habilidades y de generar vínculos de amistad y acompañamiento con otros participantes y profesionales del programa.

## Conclusiones

En lo que hace referencia al primer objetivo específico, identificar las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida, se concluye que los participantes experimentan emociones positivas como felicidad y alegría al momento de compartir espacios en familia, el poder participar en actividades propuestas por el programa centro vida, el crear relaciones interpersonales con pares. Así también, se encontró que algunos participantes experimentan emociones negativas en diferentes situaciones de su vida, como tristeza, angustia, y preocupación por dificultades económicas y no tener una buena red de apoyo familiar.

De acuerdo con el segundo objetivo específico, conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida, se concluye que los resultados indican que la mayoría de los participantes no cuentan con ayuda económica y deben de trabajar en oficios como vendedores ambulantes y colaboradoras en casas de familia, de la misma manera no tienen contacto con ningún familiar y viven solos lo que no favorece su calidad de vida y bienestar emocional.

Sin embargo, en otros participantes se evidencia que viven en compañía de su pareja, hijos o hermanos y mantienen una comunicación frecuente con sus familiares, además cuentan con ayuda económica por parte de algún familiar o del gobierno haciendo posible que su calidad de vida, su estado emocional sea positivo y se sientan apoyados

Al dar respuesta al tercer objetivo específico, indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas se concluye que el programa centro vida brinda espacios de distracción, momentos para hacer ejercicio, y oportunidades para desarrollar habilidades acordes a su etapa a

través de la danza, el teatro, las manualidades y la posibilidad de recibir una buena alimentación, lo que favorece su salud y bienestar emocional.

Por último para dar respuesta al objetivo general, Describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas se concluye que dentro de la aplicación de la entrevista semiestructurada a profundidad, en complemento con el test EVEA se logra evidenciar en primera instancia que se reconoce el concepto de emoción por parte de los participantes, logrando así poder identificar en el momento de la aplicación tanto las emociones positivas y negativas de este grupo, obteniendo resultados del estado emocional de los 12 adultos mayores intervenidos ( 6 hombres y 6 mujeres) que asisten al programa centro vida del municipio de Anserma Caldas, así entonces dentro de las emociones positivas referidas en su mayoría fueron la felicidad, la alegría y la tranquilidad, emociones causadas según se refiere por los participantes al poder estar asistiendo a un programa en donde se brinda un apoyo integral a muchas de las necesidades requeridas, ya que se brinda adecuada infraestructura para sus encuentros, la logística requerida para la realización de la actividades, un muy buen equipo de profesionales para su cuidado como psicología, enfermería, nutricionista, gerontología, artes y los seguimientos requeridos en su salud en general.

Siendo los espacios de artes y oficios uno de los que genera gran satisfacción y felicidad en los participantes, dado que son momentos de esparcimiento, recreación, danza, canto baile, teatro, música, manualidades y lectura que favorecen las relaciones interpersonales, el estado físico-emocional que generan emociones positivas, sin dejar de un lado la asistencia brindada por parte de la alimentación recibida que les genera tranquilidad.

De la misma manera los participantes identificaron emociones negativas como la tristeza, la angustia, la rabia, la retracción y preocupación , situaciones que se dan por la poca red de

apoyo familiar, la dificultad económica, la falta de empleo acorde a su edad, falta de acompañamiento, situaciones que mitigan realizando oración, actividades del hogar , empleos informales como venta de dulces en el parque y la misma asistencia al programa centro vida que refieren es lo más estable que tienen y les genera bienestar emocional.



### **Recomendaciones.**

La investigación proporciono una comprensión más profunda de la situación emocional de las personas de la tercera edad que asisten al programa Centro Vida en el municipio de Anserma, Caldas, y es a partir de los resultados, que se pueden proponer algunas ideas nuevas para mejorar la calidad de vida de estas personas, algunas de estas incluyen:

Implementar estrategias para mejorar el contacto y la comunicación con los familiares; se pueden considerar la aplicación de estrategias para promover actividades de encuentro con sus seres queridos que generen emociones positivas y así resaltar la importancia que tiene el Centro Vida en el ser de quienes asisten al programa.

La comunicación es esencial para el bienestar emocional y social de las personas mayores, por lo tanto, se pueden diseñar programas que permitan expresar los sentimientos y las emociones del anciano. Además, se destaca la importancia del apoyo familiar de los participantes, podrían incluirse la promoción de actividades que generen emociones positivas y la implementación de estrategias para hacer más factible que estas personas reciban más apoyo familiar.

De ser posible que Centro Vida se constituya en un puente y facilite el acceso a programas gubernamentales que brinden apoyo para que las personas mayores puedan mejorar su situación económica y financiera.

En general, estas recomendaciones pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas mayores y satisfacer sus necesidades emocionales, económicas y sociales.

En resumen, la investigación demuestra que el programa Centro Vida deja una huella positiva en el bienestar de sus participantes, sin embargo; destaca la importancia de adoptar

posibles medidas que contribuyan a mejorar su bienestar emocional y social, así mismo; es relevante que factores como la situación de vivienda, apoyo familiar y apoyo financiero de las personas mayores afectan su bienestar, dado que; estos tienen un impacto significativo en su vida. En general, estos hallazgos tienen implicaciones valiosas tanto en la teoría como en la práctica, y sugieren la necesidad de seguir investigando y desarrollando estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de las personas mayores que asisten al Centro Vida.

Se recomienda realizar investigaciones adicionales para comprender mejor las emociones, en la búsqueda de apoyo emocional, la situación económica, el apoyo financiero, la situación de vivienda y el apoyo familiar de las personas de la tercera edad que asisten al programa Centro Vida. Estas investigaciones pueden ayudar a mejorar el bienestar emocional y social de los participantes, así como las actividades y servicios que se ofrecen en el programa.

## Bibliografía

A, Montealegre. F, López. (04 de 2023).

Álvarez Hernández, J., & Sicilia Molina, M. (2007). *Annals of Psychology*, 23(2), 272–281. Recuperado el 2023, de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/22281>

Aranibar. (2001). Proyecto Regional de Población. Obtenido de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/7157>

Arciniegas Paspuel, O. G. (2021). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Autónoma de Los Andes. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n78/1990-8644-rc-17-78-127.pdf>

Arias & Scolni. (2005). *Revista de Psicología da IMED*,. Recuperado el 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5154987.pdf>

Borrás BC, V. R. (2016). Recuperado el 04 de 2023, de <https://medes.com/publication/114993>

Buitrago, L. Espinosa, L. Cortés, R. (2018). Integración Académica en Psicología. Recuperado el 2023, de <https://integracion-academica.org/27-volumen-6-numero-17-2018/203-niveles-de-ansiedad-y-estres-en-adultos-mayores-en-condicion-de-abandono-familiar>

Cervel, M. (2005). Recuperado el 2023, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2239633.pdf>

Cruz, A. B. (2014). Relación entre inteligencia emocional y autoestima en un grupo de trabajadores en proceso de jubilación pertenecientes a una institución bancaria. Obtenido de <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/43/Marquez-Carlos.pdf>

DANE. (2018). Recuperado el 13 de 04 de 2023, de

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

DANE. (2021). Recuperado el 29 de 04 de 2023, de

<https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

Dane.censo poblacional Colombia (2023). <https://telencuestas.com/censos-de-poblacion/colombia/2023/caldas/anserma>

Díaz, J.- Ledesma, M.-Díaz, L.-Tito, J. (2020). Horizonte de la Ciencia,. Recuperado el 2023, de

<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/59/59952014/html/index.html>

Díaz. C. Rodríguez. J. y Rodríguez. (2018). Recuperado el 2023, de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072021000300207](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072021000300207)

Doris Cardona Arango, Ángela Segura Cardona, Alejandra Segura Cardona, Diana Isabel Muñoz

Rodríguez, Maite Catalina Agudelo Cifuentes. (junio de 2018). scielo.

doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.9>

Elias, M. T. (2014). Inteligencia Emocional.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). Recuperado el 10 de 04 de 2023, de

[https://www.researchgate.net/publication/235897108\\_Active\\_Aging\\_A\\_Global\\_Goal](https://www.researchgate.net/publication/235897108_Active_Aging_A_Global_Goal)

Gardner, H. (2000). Mentas Extraordinarias. . Obtenido de

<http://editorialkairos.com/catalogo/mentas-extraordinarias>

Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. (B. Kairos., Ed.) Recuperado el 27 de Febrero de

2023, de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/4039

4256/Inteligencia\_emocional\_wiki-libre.pdf?1448536663=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInteligencia\_emocional\_wiki.pdf&Expires=1677431078&Signa

Goleman, D. (2005). Liderazgo que obtiene resultados. Recuperado el 26 de Febrero de 2023, de chrome

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24503w/Inteligencia\_emocional\_caso2.pdf

González, B. (2003). Recuperado el 2023, de

[https://www.researchgate.net/publication/260892867\\_Orientacion\\_familiar\\_Intervencion\\_c\\_on\\_familias\\_en\\_el\\_ambito\\_de\\_la\\_diversidad](https://www.researchgate.net/publication/260892867_Orientacion_familiar_Intervencion_c_on_familias_en_el_ambito_de_la_diversidad)

González, U., Grau, J., & Amarillo, M. A. (1997). Acosta JR. Bioética desde una perspectiva cubana. Ciudad de la Habana, 279-285. Obtenido de

<http://www.scielo.org.co/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0121-7577200700010000200009&lng=es&pid=S0121-75772007000100002>

Guerrero-R, N Yopez-Ch, María Clara. (2015). Recuperado el 2023, de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072015000100011&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072015000100011&script=sci_abstract&tlng=es)

Herrera, C. R. (2016). Relación entre la inteligencia emocional y la motivación laboral del personal de recursos humanos de un ingenio azucarero. Recuperado el 26 de Febrero de 2023, de Chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/43/Marquez-Carlos.pdf

Instituto Colombiano de bienestar familiar. (2017). Recuperado el 2023, de

[https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1850\\_2017.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1850_2017.htm)

Jaiberth Antonio Cardona Arias, María Isabel Álvarez Mendieta, Stephania Pastrana Restrepo.

(08 de abril de 2012). scielo. doi:dx.doi.org/10.12804/revsalud12.2.2014.01

Jairo L. Cardona, María M. Villamil, Eucaris Henao, Ángela Quintero E. (agosto de 2007).

scielo. Recuperado el 08 de septiembre de 2022, de

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2009000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2009000200006)

Luz E. Varela L. Erika A. Gallego A. (julio de 2015). repositorio de la universidad pedagogica y

tecnologica de colombia. Recuperado el 01 de septiembre de 2022, de

[https://revistas.uptc.edu.co/index.php/salud\\_sociedad/article/view/3974](https://revistas.uptc.edu.co/index.php/salud_sociedad/article/view/3974)

Marín, E. M. (2018). Inteligencia emocional (Vol. 1.0). Elearning. Recuperado el 26 de Febrero

de 2023, de

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional&ots=RrI1hjh\\_Dn&sig=DLOE31CbILUZEKPMtgUEk3aJWZs#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional&ots=RrI1hjh_Dn&sig=DLOE31CbILUZEKPMtgUEk3aJWZs#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false)

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional&ots=RrI1hjh\\_Dn&sig=DLOE31CbILUZEKPMtgUEk3aJWZs#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional&ots=RrI1hjh_Dn&sig=DLOE31CbILUZEKPMtgUEk3aJWZs#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false)

[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional&ots=RrI1hjh\\_Dn&sig=DLOE31CbILUZEKPMtgUEk3aJWZs#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bp18DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=inteligencia+emocional&ots=RrI1hjh_Dn&sig=DLOE31CbILUZEKPMtgUEk3aJWZs#v=onepage&q=inteligencia%20emocional&f=false)

Marisela Virginia Arraga Barrios, Marhilde Sánchez Villarroel. (2010). redalyc. Recuperado el

06 de septiembre de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/284/28420640002.pdf>

Martinez Agustin, P. J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estategias de

afrontamiento ante el estrés. Recuperado el 25 de febrero de 2023, de chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/4039

4256/Inteligencia\_emocional\_wiki-libre.pdf?1448536663=&response-content-

disposition=inline%3B+filename%3DInteligencia\_emocional\_wiki.pdf&Expires=167743

1078&Signa

Mauricio Ramírez Pérez y Sau Lyn Lee Maturana. (2011). polis revista latino americana.

Recuperado el 06 de septiembre de 2022, de <https://journals.openedition.org/polis/8594#quotation>

Millares, P. (2014). Investigación e Innovación en Educación Infantil. . Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=684052>

Ministerio de protección social (2009)

[https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/LEY%201276%20DE%202009.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/LEY%201276%20DE%202009.pdf)

Mora, F. (2011). Faros Sant Joan De Dèu. Recuperado el 26 de 02 de 2023, de

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como\\_educar\\_las\\_emociones-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como_educar_las_emociones-)

[libre.pdf?1475508534=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como_educar_las_emociones-libre.pdf?1475508534=&response-content-)

[disposition=inline%3B+filename%3DPortada\\_faros\\_6\\_Cast.pdf&Expires=1677427921](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como_educar_las_emociones-libre.pdf?1475508534=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPortada_faros_6_Cast.pdf&Expires=1677427921)

[&Signature=ehnuDDblPpTUxisz~55i9sBe-ZgRal7aZSBJV7jkkXbsXC0IEhHeMOK](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/49319176/como_educar_las_emociones-libre.pdf?1475508534=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPortada_faros_6_Cast.pdf&Expires=1677427921&Signature=ehnuDDblPpTUxisz~55i9sBe-ZgRal7aZSBJV7jkkXbsXC0IEhHeMOK)

OMS. (2022). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Ortiz, Torres y Padilla. (2005). Obtenido de

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870->

[350X2005000100005&script=sci\\_abstract](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1870-350X2005000100005&script=sci_abstract)

Paredes Juliana, V. M. (2018). Inteligencia emocional y calidad de vida en adultos mayores.

doi:<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v2i5.43>

Piqueras Rodríguez, José Antonio; Ramos Linares, Victoriano; Martínez González, Agustín

Ernesto; Oblitas Guadalupe, Luis Armando. (Diciembre de 2009). Suma Psicológica.

Recuperado el 26 de 02 de 2023, de Emociones negativas y su impacto en la salud mental

y física.: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>

Piqueras, Martínez, Ramos, Rivero & García-López. (2006). redalyc. Obtenido de

<https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

R, A. (2003). Fundación Universitaria Konrad Lorenz Bogotá, Colombia . Recuperado el 2023,

de <https://www.redalyc.org/pdf/805/>

Ramona Rubio Herrera, Ara Mercedes Cerquera Córdoba, Rubiela Muñoz Mejía ,Erika

Alejandra Pinzón Benavides. (febrero de 2011). scielo. Recuperado el 08 de septiembre de 2022, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1794-99982011000200009](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982011000200009)

Róbinson Ramírez Vélez, Ricardo A. Agredo. Alejandra M. Jerez. y Liliam Y. Chapal. (23 de ENERO de 2008). scielosp. Recuperado el 01 de septiembre de 2022, de Calidad de Vida y Condiciones de Salud en Adultos Mayores no institucionalizados en Cali, Colombia.: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v10n4/v10n4a03.pdf>

Róbinson Ramírez Vélez, Ricardo A. Agredo. Alejandra M. Jerez. y Liliam Y. Chapal. (23 de 01 de 2008). scielosp. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v10n4/v10n4a03.pdf>

Rojas, E. (2017). Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado el 2023, de <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/16038>

Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexander. (2007). Recuperado el 2023, de <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Sampieri Hernandez, Roberto. Collado Fernandez, carlos. Lucio Baptista, Pilar. (2003).

McGraw-Hill interamericana. Recuperado el 12 de 11 de 2022, de Mexico.D.F.:

[https://ceac.state.gov/GenNIV/General/complete/complete\\_travelcompanions.aspx?node=TravelCompanions](https://ceac.state.gov/GenNIV/General/complete/complete_travelcompanions.aspx?node=TravelCompanions)

Sanz, J. (2001). Repositorio Universidad Complutense Madrid. Recuperado el 14 de 11 de 2022, de EVEA: <file:///C:/Users/pc/Downloads/prueba%20adulto%20mayor.pdf>

Schalock & Verdugo,. (2006). Universidad Autónoma de Manizales, Colombia. Recuperado el 2003, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-)



75772009000200009

Shirley R. Vargas Ricardo, Estela Melguizo Herrera. (04 de agosto de 2017). scielos. doi:

<https://doi.org/10.15446/rsap.v19n4.55806>

Social, O. d. (2020). Recuperado el 29 de 04 de 2023, de

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/promocion-social.aspx>

Salud, O. M. (29 de Septiembre de 2015). who. Recuperado el 26 de 10 de 2023, de

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>

Tani Tello, Luis Varela. (s.f.). Rev. Perú. med. exp. salud pública .2016, vol.33, n.2. Recuperado

el 2023, de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342016000200019&script=sci_abstract)

[46342016000200019&script=sci\\_abstract](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1726-46342016000200019&script=sci_abstract)

Vecina Jiménez, María Luisa. (04 de 2006). Papeles del Psicólogo. Recuperado el 26 de 02 de

2023, de Consejo General de Colegios Oficiales de psicólogos.:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77827103>

Vega, Menéndez y Rodríguez,. (2014). Recuperado el 2023, de

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7909860.pdf>

Yuste, Rubio & Aleixandre. (2004). Recuperado el 2023, de [https://www.amazon.com/-](https://www.amazon.com/-/es/Nazario-Yuste-Rossell/dp/8436818962)

[/es/Nazario-Yuste-Rossell/dp/8436818962](https://www.amazon.com/-/es/Nazario-Yuste-Rossell/dp/8436818962)



## **Apéndices**

### **Evidencia 1.**

#### **Entrevista semi estructurada.**

**Lugar:** Programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

**Población:** Adultos mayores (edades comprendidas entre 70 a 85 años).

**Objetivo general:** Describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

#### **Objetivos específicos:**

-Identificar las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas.

-Conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas

-Indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas.

#### **Recolección de datos básicos- sociodemográficos:**

¿Cuál es su nombre completo?

¿Cuál es su lugar y fecha de nacimiento?

¿Cuántos años tiene?

¿Cuál es su estado civil? ¿Hace cuánto tiempo?

¿Cuál es su nivel de formación educativa?

**Recolección de datos como integrante del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas:**

¿Cómo tuvo conocimiento sobre el programa centro vida y quien fue el facilitador para su ingreso?

¿Hace cuánto tiempo asiste al programa centro vida del municipio de Anserma Caldas?

¿Cómo califica su nivel de satisfacción al asistir al programa centro vida? ¿Por qué?

¿Qué actividades son las que usted realiza dentro del programa que le resultan beneficiosas? ¿Por qué?

¿Cuáles son las actividades que se le dificultan realizar actualmente? ¿Debido a que lo relaciona?

**Recolección de datos familiares:**

¿Cómo está conformada su familia y en qué lugar se ubica usted dentro de ella?

¿Con qué personas vive actualmente y qué vínculo tiene con ellas?

¿Quiénes son las personas que actualmente le apoyan económicamente para sus gastos y cada cuánto recibe esa ayuda?

¿Quién es la persona que en caso de un accidente hace presencia?

¿Con qué familiar siente un mayor vínculo de confianza? ¿Por qué?

¿En qué situaciones se siente solo y poco apoyado por parte de su familia?

¿Cree que el apoyo familiar incide en su bienestar? ¿Por qué?

**Recolección de datos sobre el estado emocional:**

¿Cómo se siente el día de hoy emocionalmente?

¿Cuáles son aquellas emociones que con mayor frecuencia se siente identificado? ¿Por qué?

¿Qué situaciones le generan bienestar y felicidad a su vida?

¿Qué actividades o situaciones resaltan las risas en su rostro?

¿Cómo expresa usted su felicidad?

¿Cómo expresa usted su angustia?

¿Cuáles son las situaciones que le generan inconformidad e intranquila en su vida?

¿Cuáles son las principales emociones que identifican cuando se siente inconforme?

¿Cuándo no se siente bien emocionalmente a quien busca para recibir apoyo y porque elige esa persona?

¿Cuándo fue la última vez que busco esa ayuda y que respuesta fue la que recibió?

¿Qué conocimientos tiene sobre calidad de vida? Se afianza conceptualización en caso de no saber o tener dudas.

¿Cuál cree que es la importancia de la identificación y manejo de las emociones?

¿Cómo cree que el programa centro vida influye en su estado emocional?

¿Quiere agregar algo más a la entrevista que considere importante?

**Muchas gracias por su participación.**

**Entrevista realizada por:** Ana María Montealegre Alarcón- Fabiana López Velásquez.

## Evidencia 2.

### Test de EVEA

#### EVEA

A continuación encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te **SIENTES AHORA MISMO**, en este momento. No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

	Nada	Mucho
Me siento nervioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento irritado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alegre	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento melancólico	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento tenso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento optimista	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento alicaído	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enojado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento ansioso	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento apagado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento molesto	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento jovial	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento intranquilo	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento enfadado	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento contento	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Me siento triste	----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- ----- -----	
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

### **Evidencia 3.**

#### **Consentimiento informado para Participantes de Investigación.**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación, una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por las Psicólogas en formación: Ana María Montealegre Alarcón, Fabiana López Velásquez de la Universidad Antonio Nariño Sede Manizales.

#### **El objetivo de este estudio es conocer**

El estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

#### **Así como también:**

-Identificar las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas.

-Conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas

-Indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder un cuestionario, esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta actividad.

**Evidencia 4.**

Yo \_\_\_\_\_ identificado con numero de cedula  
\_\_\_\_\_. Acepto participar voluntariamente en esta investigación,  
conducida por las psicólogas en formación: Ana María Montealegre Alarcón, Fabiana López  
Velásquez.

He sido informado (a) de que la meta de este estudio es:

A fines educativos.

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios, lo cual tomará  
aproximadamente 10 minutos.

Hago constar que he leído y entendido en su totalidad este documento, por lo que en  
constancia firmo y acepto su contenido.

Nombre del Participante \_\_\_\_\_

Firma del Participante \_\_\_\_\_

Fecha:

## Evidencia 5

### Entrevista semi estructurada:

**Lugar:** Programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

**Población:** Adultos mayores ( edades comprendidas entre 70 a 85 años).

**Objetivo general:** Describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

#### **Objetivo específicos:**

-Identificar las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma,Caldas.

-Conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas

-Indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma,Caldas.

#### **Recolección de datos básicos- sociodemográficos:**

¿Cuál es su nombre completo?

Rosamelia tuberqui holguin

¿Cuál es su lugar y fecha de nacimiento?

Anserma caldas. 01 de enero de 1953

¿Cuántos años tiene?

70 años

¿Cuál es su estado civil? ¿Hace cuánto tiempo?

Viuda hace 13 años

¿Cuál es su nivel de formación educativa?

No tuvo estudio

#### **Recolección de datos como integrante del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas:**

¿Cómo tuvo conocimiento sobre el programa centro vida y quien fue el facilitador para su ingreso?

La directora del programa fue la encargada de ir hasta la casa de ella a buscarle y a ofertarle el programa.



¿Hace cuánto tiempo asiste al programa centro vida del municipio de Anserma Caldas?

3 años

¿Cómo califica su nivel de satisfacción al asistir al programa centro vida? ¿Por qué?

le encanta el programa por que puede estar acompañada de sus compañeros y puede hacer muchas actividades.

¿Qué actividades son las que usted realiza dentro del programa que le resultan beneficiosas? ¿Por qué?

Le gusta bailar, cantar y estar en la chirimía

¿Cuáles son las actividades que se le dificultan realizar actualmente? ¿Debido a que lo relaciona?

La actividad que se le dificulta son las manualidades

### **Recolección de datos familiares:**

¿Cómo está conformada su familia y en qué lugar se ubica usted dentro de ella?

tiene 5 hijos y tiene buena comunicación con 4.

¿Con qué personas vive actualmente y qué vínculo tiene con ellas?

Vive sola.

¿Quiénes son las personas que actualmente le apoyan económicamente para sus gastos y cada cuánto recibe esa ayuda?

Uno de sus hijos la apoya económicamente.

¿Quién es la persona que en caso de un acudiente hace presencia?

El hijo menor.

¿Con qué familiar siente un mayor vínculo de confianza? ¿Por qué?

con sus 4 hijos.

¿En qué situaciones se siente solo y poco apoyado por parte de su familia?

Su hijo menor siempre esta pendiente de ella.

¿Cree que el apoyo familiar incide en su bienestar? ¿Por qué?

Si es importante por que ya esta en una edad donde necesita que alguien la acompañe y le ayude con los gastos.

### **Recolección de datos sobre el estado emocional:**

¿Cómo se siente el día de hoy emocionalmente?

Se siente alegre.

¿Cuáles son aquellas emociones que con mayor frecuencia se siente identificado? ¿Por qué?

Expresa que siente mucha alegría todos los días.

¿Qué situaciones le generan bienestar y felicidad a su vida?

Tener vida y salud y que sus hijos están bien.

¿Qué actividades o situaciones resaltan las risas en su rostro?

Poder asistir al programa , bailar y cantar.

¿Cómo expresa usted su felicidad?

Expresa su felicidad asistiendo al programa y haciendo todas las actividades.

¿Cómo expresa usted su angustia?

Trata de olvidarse de su angustia haciendo las labores de la casa.

¿Cuáles son las situaciones que le generan inconformidad e intranquila en su vida?

Pensar en los problemas de sus hijos.

¿Cuáles son las principales emociones que identifican cuando se siente inconforme?

Tristeza

¿Cuándo no se siente bien emocionalmente a quien busca para recibir apoyo y porque elige esa persona?

Trata de no contarle sus problemas a nadie, piensa que la oracion le da tranquilidad

¿Cuándo fue la última vez que busco esa ayuda y que respuesta fue la que recibió?

Todos los días ora para desahogarse con Dios.

¿Qué conocimientos tiene sobre calidad de vida? Se afianza conceptualización en caso de no saber o tener dudas.

Para ella calidad de vida es tener buena salud.

¿Cuál cree que es la importancia de la identificación y manejo de las emociones?

Es importante ara no tener crisis ni que la pensadera lo enferme.

¿Cómo cree que el programa centro vida influye en su estado emocional?

Por qué le ha permitido conocer a otras personas, por que puede tener alimentos de manera gratuita y por que puede entretenerse haciendo las actividades.

¿Quiere agregar algo más a la entrevista que considere importante?

La entrevista estuvo muy bien nos hacen sentir importante

**Muchas gracias por su participación.**

## Evidencia 6

### Entrevista semi estructurada:

**Lugar:** Programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

**Población:** Adultos mayores ( edades comprendidas entre 70 a 85 años).

**Objetivo general:** Describir el estado emocional de las personas de la tercera edad del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas.

#### **Objetivo específicos:**

-Identificar las emociones de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas.

-Conocer la relación con la familia de las personas de la tercera edad que asisten al programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas

-Indagar las razones por la que los adultos de la tercera edad sienten felicidad dentro del programa centro vida en el municipio de Anserma, Caldas.

#### **Recolección de datos básicos- sociodemográficos:**

¿Cuál es su nombre completo?

Francisco Javier castro cárdenas

¿Cuál es su lugar y fecha de nacimiento?

Valparaíso Antioquia 08 de julio de 1950

¿Cuántos años tiene?

73 años

¿Cuál es su estado civil? ¿Hace cuánto tiempo?

divorciado hace 29 años

¿Cuál es su nivel de formación educativa?

Cuarto de primaria.

#### **Recolección de datos como integrante del programa centro vida del municipio de Anserma Caldas:**

¿Cómo tuvo conocimiento sobre el programa centro vida y quien fue el facilitador para su ingreso?

Una funcionaria del programa lo invito hacer parte de el

¿Hace cuánto tiempo asiste al programa centro vida del municipio de Anserma Caldas?

1 año

¿Cómo califica su nivel de satisfacción al asistir al programa centro vida? ¿Por qué?  
Es muy bueno porque le brindan buena alimentación y espacios para aprender

¿Qué actividades son las que usted realiza dentro del programa que le resultan beneficiosas? ¿Por qué?  
Le gusta los espacios libres de jugar domino y el parque

¿Cuáles son las actividades que se le dificultan realizar actualmente? ¿Debido a que lo relaciona?  
No le gusta dibujar porque no lo hace tan bien

**Recolección de datos familiares:**

¿Cómo está conformada su familia y en qué lugar se ubica usted dentro de ella?  
Tuvo 3 hijos, solo 2 vivos y 3 hermanos.

¿Con qué personas vive actualmente y qué vínculo tiene con ellas?  
Vive solo

¿Quiénes son las personas que actualmente le apoyan económicamente para sus gastos y cada cuánto recibe esa ayuda?  
Recibe la ayuda del gobierno los \$80.000

¿Quién es la persona que en caso de un accidente hace presencia?  
El hijo menor estaría a cargo de él.

¿Con qué familiar siente un mayor vínculo de confianza? ¿Por qué?  
Con su hijo menor por que es el que mas cerca vive de él.

¿En qué situaciones se siente solo y poco apoyado por parte de su familia?  
Se siente solo cuando llega a la casa por las tardes y no tiene con quien hablar sobre lo que hizo en el día.

¿Cree que el apoyo familiar incide en su bienestar? ¿Por qué?  
Cree que el apoyo de los hijos es importante por que ellos pueden estar pendientes de él.

**Recolección de datos sobre el estado emocional:**

¿Cómo se siente el día de hoy emocionalmente?  
Se siente contento por que tiene un buen alimento y un techo donde dormir

¿Cuáles son aquellas emociones que con mayor frecuencia se siente identificado? ¿Por qué?  
Se siente identificado con la alegría por que tiene todo y nada le hace falta.

¿Qué situaciones le generan bienestar y felicidad a su vida ?  
Estar con una compañera de vida.

¿Qué actividades o situaciones resaltan las risas en su rostro?

Hablar con alguien más.

¿Cómo expresa usted su felicidad?

Compartiendo con los demás compañeros y riéndose con ellos.

¿Cómo expresa usted su angustia?

Se sienta aislado y piensa que hacer.

¿Cuáles son las situaciones que le generan inconformidad e intranquila en su vida?

Pensar en el hijo por que es soldado y pensar que no le vayan hacer daño.

¿Cuáles son las principales emociones que identifican cuando se siente inconforme?

Angustia y tristeza

¿Cuándo no se siente bien emocionalmente a quien busca para recibir apoyo y porque elige esa persona?

A un amigo busca para que lo escuche.

¿Cuándo fue la última vez que busco esa ayuda y que respuesta fue la que recibió?

El día martes lo busco porque estaba aburrido por que el hijo no le contestaba el teléfono y el amigo le dijo que se tranquilizara que el ya iba aparecer.

¿Qué conocimientos tiene sobre calidad de vida? Se afianza conceptualización en caso de no saber o tener dudas.

Para la calidad de vida es tener salud y tener una familia.

¿Cuál cree que es la importancia de la identificación y manejo de las emociones?

Es importante por que es normal sentir todas las emociones, pero hay que saberlas llevar por que esa es la vida.

¿Cómo cree que el programa centro vida influye en su estado emocional?

Centro vida le ha aportado un apoyo emocional porque permite que esten mas tranquilos sin pensar en factores que lo estresan y por que permite que pueda tener amigos.

¿Quiere agregar algo más a la entrevista que considere importante?

No.

**Muchas gracias por su participación.**

### Evidencia 7.

