



**FACULTAD DE HUMANIDADES  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL  
BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO-  
MATERIAL EN ADULTOS MAYORES-  
LAMBAYEQUE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA**

**Autoras:**

**Bach. Carrillo Guerra Celfa Medaly**

**Bach. Coronel Vásquez Rosmery Anali**

**Asesor:**

**Dr. Abanto Vélez Walter Iván**

**Línea de Investigación:**

**Psicoterapia**

**Pimentel, 30 de Noviembre del 2017**

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO  
SUBJETIVO – MATERIAL EN ADULTOS MAYORES – LAMBAYEQUE**

Aprobación del informe de investigación

---

Dr. Walter Iván Abanto Vélez  
**Asesor metodólogo**

---

Ps. Mg. Amalita Isabel Maticorena Barreto  
**Presidente del jurado de tesis**

---

Dr. Marco Calderón Espil  
**Secretario del jurado de tesis**

---

Ps. Mg. Juan Montenegro Ordoñez  
**Vocal del jurado de tesis**

## DEDICATORIA

*A Jehová Dios por brindarnos la vida, fortaleza y sobre todo por guiarnos e iluminarnos por el camino del saber, adquiriendo gratas y sorprendentes experiencias durante nuestra vida profesional. A nuestros estimados padres y hermanos, por darnos su apoyo incondicional, los cuales han sido el soporte y motor para culminar satisfactoriamente con nuestro trabajo y a todos los adultos mayores que fueron fuente de inspiración y motivación a lo largo de este tiempo.*

**Las autoras**

## **AGRADECIMIENTO**

De especial consideración agradecemos a nuestro asesor metodológico el Dr. Walter Iván Abanto Vélez, quien ha sido una guía en todo este proceso, ya que con cada exigencia logramos brindar lo mejor de nosotras.

A los profesionales de Psicología que nos brindaron sus pautas y conocimientos en la validación de nuestro Programa de Psicología Positiva.

Al jurado evaluador, por su alto grado de profesionalismo en la valoración del trabajo de investigación.

Asimismo extendemos nuestra gratitud al Colegio de Psicólogos de Madrid y al Psicólogo Organizacional Positivo Ramsés Barragán Estrada, quienes nos proporcionaron información fidedigna y confiable.

A todos nuestros formadores de la Psicología quienes nos exhortaron en nuestra vida profesional, de igual manera a todas las autoridades que facilitaron la población de estudio.



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del Programa de Psicología Positiva en el Bienestar Psicológico Subjetivo-Material en el Centro Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Reque. Se usó un tipo de diseño experimental con un diseño cuasi experimental conformados por dos grupos, haciendo uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia, la población estuvo conformada por un total de 40 adultos mayores de ambos sexos, de los cuales 20 constituyeron el grupo control y 20 el grupo experimental, cuyo instrumento empleado fue la escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas. Los resultados indicaron que existen diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en el pre test y pos test en las subescalas de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material en el grupo experimental a los cuales se les aplicó el programa de psicología positiva en relación al grupo control en el cual no se halló diferencias significativas ( $p > 0,05$ ) puesto que no tuvieron intervención alguna.

**Palabras clave:** psicología positiva, bienestar psicológico subjetivo, bienestar material.

## ABSTRACT

The objective of this research was to determine the influence of the Positive Psychology Program on Subjective-Material Psychological Well-Being in the Integral Center for the Elderly of Reque. A type of experimental design was used with a quasi experimental design made up of two groups, making use of non-probabilistic sampling for convenience, the population was formed by a total of 40 older adults of both sexes, of which 20 constituted the control group And 20 the experimental group, whose instrument used was the scale of Psychological Well-being of José Sánchez Cánovas. The results indicated that there were significant differences ( $p < 0.05$ ) in the pretest and post test in the subscales of subjective psychological well-being and material well-being in the experimental group to which the positive psychology program was applied in relation to the group Control in which no significant differences were found ( $p > 0.05$ ) since they did not have any intervention.

**Key words:** positive psychology, subjective psychological well-being, material well-being.

## INDICE

|   |     |
|---|-----|
| DEDICATORIA.....  | iii |
| AGRADECIMIENTO.....   | iv  |
| RESUMEN.....  | v   |
| ABSTRACT.....   | vi  |
| CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....                          | 9   |
| 1.1. Situación Problemática.....                                    | 10  |
| 1.2. Formulación del problema.....                                  | 14  |
| 1.3. Delimitación del problema.....                                 | 14  |
| 1.4. Justificación e importancia.....                               | 14  |
| 1.5. Limitaciones de la investigación.....                          | 16  |
| 1.6. Objetivos de investigación.....                                | 16  |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....                                     | 18  |
| 2.1. Antecedentes de estudios.....                                  | 19  |
| 2.2. Bases Teóricas Científicas.....                                | 23  |
| 2.3. Definición de términos básicos.....                            | 40  |
| 2.3.1. Psicología Positiva.....                                     | 40  |
| 2.3.2. Bienestar Psicología Subjetivo.....                          | 40  |
| 2.3.3. Bienestar Material.....                                      | 40  |
| CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....                               | 41  |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación.....                            | 42  |
| 3.2. Población y muestra.....                                       | 43  |
| 3.3. Hipótesis.....   | 44  |
| 3.4. Variables.....   | 46  |
| 3.5. Operacionalización de variables.....                           | 47  |
| 3.6. Abordaje, técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 49  |
| 3.7. Procedimiento para la recolección de datos.....                | 60  |
| 3.8. Análisis estadístico e interpretación de los datos.....        | 62  |
| 3.9. Principios éticos.....   | 63  |
| 3.10. Criterios de rigor científico.....                            | 64  |
| CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....           | 65  |
| 4.1. Resultados en tablas.....                                      | 66  |
| 4.2. Discusión de resultados.....                                   | 69  |
| CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....                    | 213 |
| 6.1. Conclusiones.....  | 214 |
| 6.2. Recomendaciones.....   | 216 |
| REFERENCIAS.....  | 217 |
| ANEXOS.....   | 226 |
| ANEXO I: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.....                       | 226 |
| ANEXO II: CONSENTIMIENTO INFORMADO.....                             | 228 |
| ANEXO III: DECLARACIÓN JURADA.....                                  | 230 |
| ANEXO IV: CONSTANCIAS.....  | 231 |

## INTRODUCCIÓN

Conociendo que la Psicología es una profesión de servicio, resulta relevante aportar una investigación que sigue una visión diferente, la cual tiene como objetivo incrementar el Bienestar Psicológico Subjetivo – Material en adultos mayores, mediante la aplicación del Programa de Psicología Positiva, fomentando las emociones positivas, fortalezas y virtudes, dotando a esta población de diversas estrategias que los ayuden a afrontar situaciones difíciles, manteniendo un adecuado equilibrio. Para su mayor comprensión la investigación se ha dividido en capítulos siguiendo una secuencia lógica, que abarca desde la base teórica hasta la aplicación práctica, la cual se aprecia de la siguiente manera.

En el capítulo I, se da a conocer la situación problemática, la formulación del problema, la delimitación de la investigación, justificación, las limitaciones y los objetivos de investigación.

En cuanto al capítulo II, se detalla el marco teórico, el cual comprende los antecedentes de estudio, las bases teóricas de las variables y la definición conceptual de la terminología empleada.

El capítulo III, hace referencia al marco metodológico, explicando el tipo y diseño de investigación, la población, hipótesis, el cuadro de operacionalización de variables, el método, las técnicas, describiendo el instrumento utilizado para la recolección de datos, el análisis estadístico y finalmente los criterios éticos y científicos.

En relación al capítulo IV, se presentan los resultados de la investigación debidamente descritos, además se muestran las tablas, para luego presentar la discusión de resultados.

Finalmente, en el capítulo V se detallan las conclusiones y recomendaciones, elaboradas en función a los resultados del estudio, así mismo se hallan las referencias bibliográficas utilizadas y anexos.

## **CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1. Situación Problemática

En la actualidad se aprecia un aumento notable de la población adulta mayor en todo el mundo según lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015). Así mismo el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2012) informa que aquellas personas de 60 años a más, a nivel mundial tienden a aumentar de manera progresiva, en especial el grupo de 80 años a más, lo que conlleva a su vez una mayor demanda de servicios y costos médicos.

Para Velandia (1994) citado por Vera (2007), la suma de las experiencias que las personas adultas mayores obtengan a lo largo de su vida en cuestión de vivencias, alimentación, vestimenta, educación, salud, libertades humanas, entre otras contribuyen en gran medida al óptimo estado de bienestar, debido a que se vive en un medio biológico y psicosocial cambiante, deben adaptarse a estos cambios que influyen en su salud física, psicológica y social, la cual puede tornarse llevadera o deficiencia según sea el caso.

De acuerdo al informe técnico del Perú: Situación de la población adulta mayor (INEI, 2015), describe que un 40,7% de las familias cuentan con una persona adulta mayor en casa, siendo más prevalente en la zona urbana. De los cuales el 13,6% solo cursaron el nivel inicial, el 37,7% alcanzó estudios primarios; el 26,2% culminó el nivel secundario y el 22,5%, superior. Por lo tanto un 16% de la población de 60 a más años de edad son iletrados.

Con respecto al acceso de programas sociales, un 21,6% de las personas se benefician del Programa Pensión 65 y a pesar que cuentan con un

seguro de salud, solo el 35,7% acceden al Seguro Integral de Salud (SIS) y el 37,9% a EsSalud. Dado a ello el 82% de las mujeres presentaron problemas crónicos de salud y solo el 70,2% de los varones se vieron afectados (INEI, 2015).

Como curso histórico temporal se puede apreciar que para Fernández, Moya, Iñiguez & Dolores (1999) el incremento de la población se viene dando desde la mitad del siglo XX, debido al aumento de la esperanza de vida al nacer y a la disminución de la tasa de natalidad. Según el departamento de asuntos económicos y sociales de las Naciones Unidas (WESS, 2012) en el lapso del 2010 al 2015, la esperanza de vida al nacer fue de 78 años en países desarrollados y 68 años en regiones en vías de desarrollo.

El INEI (2015) indicó que en el Perú la población adulta mayor, asciende a 3 millones 11 mil 50 personas de este total el 53,3% eran mujeres y un 46,6% hombres. La Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores (FIAPAM, 2015) informó que en la región de Lambayeque viven un total de 133.333 adultos mayores, de los cuales un 92.254 corresponden a la provincia de Chiclayo, un 30.345 a la provincia de Lambayeque y 10.734 a Ferreñafe, así mismo señala que si bien existe una normativa que los protegen, el adulto mayor desconoce cuáles son sus derechos, por lo cual no les permiten educarse debido a su edad avanzada, los representantes de la FIAPAM explican que su situación es deprimente porque en la región Lambayeque un 36,1% no se encuentra afiliado a ningún seguro y un 22.7% no sabe leer ni escribir.

Según el Informe Técnico de la Situación de la Población Adulta Mayor (INEI, 2017) informó que la mayoría de la personas en el año 1950 estaba conformada por niños, ya que por cada 100 habitantes, 42 eran menores de 15 años y en el año 2017 por cada 100 personas, 27 son menores, lo que significa un aumento de la proporción de la población adulta mayor de un 5,7 % en el año 50 a un 10,1% en la actualidad. Así mismo según las proyecciones del INEI al 2050 esta población aumentaría a 8,7 millones (UNFPA, 2015).

Se estima que los recién nacidos en los años 2045 al 2050, pueden esperar una vida de 83 años en las regiones desarrolladas y de 74 años en vías de desarrollo (WESS, 2012).

Por primera vez en la historia, hoy en día el ser humano puede esperar vivir más allá de los 70 años, debido a ello se estima que para el 2015 y 2050, la proporción de la población mundial de 60 años a más pasará de 900 a 2000 millones, representando un aumento del 12% al 22% del total (OMS, 2015).

La OMS (2016) afirma que más de un 20% de las personas de 60 años a más sufren algún deficiencia mental y el 6,6% de la discapacidad se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso, siendo la demencia y la depresión los trastornos más comunes, esta es una de las principales causas de sufrimiento humano y esto se debe a la falta de detección y tratamiento en los establecimientos de salud.

Por otro lado en un estudio financiado por la OMS y publicado en la Revista The Lancet Global Health en Junio, determinó que un 11,6% de los adultos mayores han sido víctimas de maltrato psicológico, un 6,8% sufrió



abuso económico, el 4,2% negligencia, el 2,6% maltrato físico y un 0,9% agresiones sexuales. Estos datos se basan de los 52 estudios realizados en 28 países de los cuales 12 de ellos fueron de ingresos bajos (OMS, 2017).

Conociendo esta realidad y teniendo en consideración que esta población va en incremento, se requiere otorgar mayor interés a las necesidades físicas como psicológicas, creando condiciones que ayuden a sobrellevar esta etapa, la cual favorecerá la calidad de vida y por ende al bienestar psicológico de la población adulta mayor, puesto que por muchos años la psicología estuvo enfocada en aspectos negativos de la salud, vinculándolo con malestares y patologías (Casullo, 2002) la vejez no fue la excepción ya que se dejaron de lado aquellos indicadores de la salud, centrándose en el estudio de las enfermedades y desajustes afectando el bienestar del adulto mayor.

Pero con el surgimiento de nuevos enfoques entre ellos la Psicología Positiva, con ayuda de autores como Seligman generó un cambio en la intervención y estudio del ser humano, los cuales se enfocan en aspectos positivos como cualidades o virtudes fomentando la mejora de la calidad de vida (Maganto & Maganto, 2013).

En tal sentido, describiendo la problemática en la que se encuentra nuestro país, así como nuestra región Lambayeque resultó relevante investigar la influencia de aplicar un programa basado en la psicología positiva en el bienestar psicológico de la población adulta mayor.

## **1.2. Formulación del problema**

¿El Programa de Psicología Positiva influye en el bienestar psicológico subjetivo – material en adultos mayores –Lambayeque?

## **1.3. Delimitación del problema**

La investigación se desarrolló en el Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de la Ciudad de Reque, provincia de Chiclayo y departamento de Lambayeque.

Esta investigación se llevó a cabo dentro de una de las instalaciones de la Municipalidad Distrital de Reque.

En lo concerniente a la delimitación temporal la presente investigación se ejecutó durante los meses de Abril y Mayo (2017).

Finalmente en cuanto a la delimitación social tuvo como objeto de estudio a 20 adultos mayores en edades que oscilan entre 60 a 85 años de edad, que forman parte del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de Reque.

## **1.4. Justificación e importancia**

El estado peruano actualmente está implementando leyes que favorezcan a la población adulta mayor, teniendo como objetivo mejorar la calidad de vida y aumentar su involucramiento social, la presente investigación en el marco legal fomentó el cumplimiento de la Ley N° 28803 que protege a todos los adultos mayores de 60 años a más. Según lo estipulado en el artículo N°03 en el cual todo adulto mayor tiene derecho al apoyo familiar y social que

garantice una vida activa, saludable y útil, mejorando su cariño y afecto hacia sí mismo, de igual manera el artículo N°04 establece que tiene derecho a la protección del Estado, accediendo a programas de educación y capacitación que les permitan seguir siendo productivos.

Por otro lado a nivel teórico se utilizó una nueva disciplina psicológica que está incorporando el estudio de elementos positivos como las fortalezas, virtudes y emociones, el cual es la Psicología Positiva, que sin duda está ampliando el marco de investigación, puesto que desde hace años la Psicología se ocupó en gran medida de los malestares y patologías del ser humano y el estudio de la vejez no fue la excepción, centrándose en el deterioro de las personas. Dado ello se realizó una revisión de la propuesta de Seligman pionero en la materia, en la cual propone un cambio en la vida del ser humano fomentando sus rasgos positivos, recursos y competencias.

A nivel metodológico surgió la necesidad de diseñar un programa de intervención basado en la psicología positiva debidamente secuencializado el cual consta de 16 sesiones que buscaron incrementar el bienestar psicológico subjetivo – material de la población adulta mayor, identificando el grado de conformidad que tienen con la vida que han llevado hasta el momento, así mismo se contó con un instrumento debidamente validado y estandarizado que permitió obtener datos fidedignos y confiables.

Comprender a la salud como algo más que la ausencia de la enfermedad es clave para ampliar la comprensión psicológica del ser humano, por otro lado no se ha encontrado investigación alguna que haya utilizado el mismo enfoque y la población en estudio, siendo este un problema latente en nuestro país así como en el departamento de Lambayeque, la presente

investigación buscó promover la mejora de la calidad de vida, ya que como proceso terapéutico es de gran utilidad para la superación de las dolencias e incrementación de una visión positiva hacia la vida.

Conociendo la importancia de estas variables en la vida del ser humano, se considera un aporte relevante para la adaptación a los cambios que ocurren en la vejez, impulsando experiencias emocionales positivas.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

- Escasas investigaciones de diseño cuasi-experimental y marco teórico de la variable Psicología Positiva.
- Retraso en la aplicación del programa de Psicología Positiva debido a los fenómenos naturales presentados en el Norte del País.
- Al iniciar la investigación no se contó con un ambiente establecido, al cabo de la tercera sesión la Municipalidad otorgó un espacio determinado, siendo este el Centro de Promoción y Vigilancia, en donde se ejecutaron las sesiones restantes.

### **1.6. Objetivos de investigación**

#### **1.6.1. Objetivo General.**

Determinar la influencia del programa de psicología positiva en el bienestar psicológico subjetivo – material en adultos mayores - Lambayeque.

### **1.6.2. Objetivos específicos.**

- a) Determinar los niveles de bienestar psicológico subjetivo - material en el grupo experimental antes de la aplicación del programa de psicología positiva en adultos mayores- Lambayeque.
- b) Determinar los niveles de bienestar psicológico subjetivo - material en el grupo control antes de la aplicación del programa de psicología positiva en adultos mayores- Lambayeque.
- c) Determinar los niveles de bienestar psicológico subjetivo - material en el grupo experimental después de la aplicación del programa de psicología positiva en adultos mayores- Lambayeque.
- d) Determinar los niveles de bienestar psicológico subjetivo - material en el grupo control después de la aplicación del programa de psicología positiva en adultos mayores- Lambayeque.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de estudios**

### **a) Psicología Positiva**

#### **A Nivel Internacional**

Cuadra, Veloso, Moya, Reyes & Vilca (2010) en su investigación realizado en Chile, tuvieron como objetivo evaluar el efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional en la satisfacción laboral y vital, teniendo como muestra a 17 personas, utilizando la escala de Satisfacción Vital, elaborada por Diener y la Escala de Satisfacción Laboral General de Warr y Cols, usando el diseño de tipo cuasi experimental, con un grupo único. Los resultados muestran un aumento significativo en los niveles de las dos variables mencionadas, después de aplicar el programa.

Cuadra, Veloso, Puddu, Salgado & Peralta (2011) en su investigación tuvieron como objetivo determinar la efectividad de talleres basados en psicología positiva, en una muestra de 43 personas adultas mayores de la ciudad de Arica, utilizando el diseño de investigación cuasi experimental, teniendo como instrumento la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage y Escala de Satisfacción Vital de Diener. Se encontró que en el grupo cuasi experimental que asistió a los talleres, obtuvieron una variación estadísticamente significativa en el nivel de satisfacción vital y sintomatología depresiva, lo cual no sucedió al grupo cuasi control activo basados en actividades recreativas y al grupo cuasi control inactivo el cual no tuvo intervención alguna.

Riffo (2013) en su investigación tuvo como finalidad plantear y determinar la efectividad de una intervención fundamentada en la psicología positiva conducida a reducir la prolongación de conductas antisociales en adolescentes, teniendo como muestra a 6 beneficiarias de centros residenciales de protección de mayores (RPM) pertenecientes a la red SENAME de la Región Metropolitana, utilizando el diseño de línea base múltiple y se empleó como instrumentos la escala de felicidad subjetiva, el test de orientación vital revisado (LOT-R) y la escala de registro de conductas antisociales. Se obtuvo como resultados cambios significativos producto de la intervención enfocada en la psicología positiva, ya que los adolescentes redujeron sus niveles de conducta antisocial subtipo agresión, robo y violación de reglas y también lograron enriquecer sus niveles de felicidad y optimismo.

## **b) Bienestar Psicológico**

### **A Nivel Internacional**

Casullo (2002) con el propósito de realizar un análisis dimensional y global del bienestar psicológico en la población adulta mayor de la ciudad de Mar de la Plata según su tipo de hogar, haciendo uso de un diseño correlacional, con una muestra de 80 adultos mayores (40 de hogares particulares y 40 de residencias, teniendo en cuenta cuatro dimensiones: Control de situaciones, Aceptación de sí, Vínculos psicosociales, Autonomía y Proyectos, así como el Bienestar psicológico global. El diseño fue de tipo comparativo y se administró la Escala de BIEPS-BA. Obteniéndose que los adultos mayores que residen en hogares particulares presentan puntuaciones significativamente superiores en el bienestar psicológico global y en tres de las



cuatro dimensiones del mismo en comparación con los que viven en residenciales.

### **A Nivel Nacional**

Pardo (2010) en su investigación tuvo como objetivo estudiar las relaciones del Bienestar Psicológico con la Ansiedad-Rasgo y la Ansiedad-Estado, en una muestra de 120 estudiantes, cuyas edades oscilaban entre los 22 y 55 años correspondientes al programa de MBA de una escuela de negocios privada de Lima Metropolitana, la cual corresponde a un diseño no experimental de tipo transversal y se empleó como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico y el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado. En conclusión se halló que las dimensiones pertenecientes al Bienestar Psicológico alcanzaron correlaciones significativas con las escalas del Inventario de Ansiedad, así mismo en lo que respecta a la dimensión de Manejo del Ambiente es la que obtuvo un nivel creciente de relación con la Ansiedad-Rasgo como con la Ansiedad-Estado. Sin embargo las de menor correlación fueron las de Sentido de Vida con la de Ansiedad-Estado y por último la de Crecimiento Personal.

### **A Nivel Regional**

Chuquipoma & Retuerto (2012) estudiaron la relación entre el bienestar psicológico subjetivo-material y calidad de vida, en una muestra constituida por 86 soldados del ejército peruano de Lambayeque de 18 a 25 años, el instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez haciendo uso de una metodología descriptiva correlacional, se obtuvo como

resultado la relación positiva media entre la subescala de bienestar psicológico y la escala de calidad de vida.

Barrueto & Rivas (2011) estudiaron la relación que existe entre el bienestar psicológico subjetivo-material con el clima laboral en una muestra de 93 personas del área administrativa de la municipalidad de Ferreñafe de ambos sexos, las edades comprendían entre los 25 a 55 años, usando como instrumento la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez, haciendo uso de un diseño descriptivo correlacional, obtuvieron como resultado una correlación media positiva entre el bienestar psicológico subjetivo-material y el clima laboral.

### **A Nivel Local**

Aranda & Hernández (2012) en su investigación estudiaron la relación entre bienestar psicológico subjetivo-material y calidad de vida en el Centro del Adulto Mayor de Chiclayo, en una muestra que estuvo conformada por 56 adultos mayores de 60 y 90 años, cuyo instrumento utilizado fue la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez, haciendo uso de una metodología descriptiva correlacional. Se obtuvo una relación directa entre el bienestar psicológico subjetivo-material con calidad de vida en factores como: Hogar y bienestar económico, amigos, vecindario y comunidad, educación y ocio, religión y salud.

Barrueto & Seclén (2011) en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación existente entre Bienestar Psicológico y Clima

Laboral, en el cual participaron 49 trabajadores del Hotel Paraíso de Chiclayo; haciendo uso de la escala de bienestar psicológico de Sánchez Cánovas y Escala de Clima Laboral de Palma Carrillo, llegando a conclusión de que existe una correlación directa entre ambas variables.

## **2.2. Bases Teóricas Científicas**

### **2.2.1. Programa**

#### **Definiciones**

De acuerdo a Fink (1993) citado por Fernández (2001) manifiesta que un programa o intervención son el conjunto de esfuerzos sistematizados y previamente planificados, teniendo como objetivo mejorar algún aspecto de la salud del individuo.

Según Briones (2006) define como programa a las acciones regularizadas que persiguen una finalidad deseada, el cual se busca alcanzar haciendo uso de estrategias y evaluando los resultados obtenidos.

Por su parte García (2012) cita a Bordás (1995) quien define a un programa como una propuesta orientada a la resolución de un problema en la cual deben incorporarse modificaciones para lograr una mejora.

#### **Características**

Para Martínez (1996) citado por García (2012) un programa tiene las siguientes características:

*Es complejo:* Todo programa trae consigo una diversidad de componentes, los cuales están jerarquizados y acorde a las exigencias de la población.

*Tiene un grado de dificultad:* Es decir se debe operacionalizar de acuerdo al problema observado las cuales se traducen en actividades que se desean lograr.

*Cuenta con una duración:* Consiste en la disponibilidad del tiempo para ejecutar cada acción planteada realizando cualquier modificación según lo requiera.

*Sigue un proceso:* Para poder llegar al objetivo es necesario realizar secuencialmente los pasos trazados en el programa.

*Mantenimiento y transferencia:* Se debe mantener fijo la meta deseada e involucrar a otras disciplinas que contribuyan a mejorar el desarrollo individual y social.

## **2.2.2. Psicología Positiva**

### **Definiciones**

De acuerdo a Seligman & Csikszentmihalyi (2000) citado por Fernández (2013) definen a la psicología positiva como el estudio de experiencias agradables, dando énfasis a las cualidades positivas del individuo, que contribuyen a la mejora de calidad de vida o disminuyen la patología.

Seligman (citado por Maganto, C. & Maganto, J. 2013 & Hervás, 2009) llamó a la psicología positiva como el bienestar en el cual intervienen factores tales como la felicidad, optimismo, sentido del humor, resiliencia, etc.

Por su parte Linley & Josept (citado por Alarcón, 2009), la psicología positiva también es una ciencia aplicada puesto que la definen como un proceso que facilita a la persona a desarrollar un adecuado funcionamiento con respecto a experiencias y cualidades positivas que dan origen al incremento de la valoración de sí mismos.

Para Vásquez & Hervás (2009) consideran a la psicología positiva como la disciplina que permite al individuo sentirse satisfecho con la vida, promoviendo los recursos personales, logrando el desarrollo y adaptación de los seres humanos.

Amorós (2007) cita a Sheldon & King (2001), quien expresa que la Psicología positiva se encarga de estudiar las fortalezas y virtudes de las personas, contribuyendo a una visión más amplia del ser humano, fomentando sus capacidades y un desarrollo óptimo de sí mismo.

### **Temas esenciales de la Psicología Positiva**

Según Seligman (2002) citado por De la Calle (2015), la Psicología positiva estudia temas centrales: las emociones y rasgos positivos como las virtudes y fortalezas.

#### **Emoción Positiva**

Para Maganto, C. & Maganto, J. (2013) “Las emociones son estados afectivos subjetivos que tienen múltiples dimensiones” (p. 15). Así mismo expresan que las emociones son respuestas a acontecimientos que el ambiente proporciona y que el individuo interpreta.

Adolphs (2005) citado por Fernández (2013) define a una emoción positiva como un cambio físico de sistemas fisiológicos, en respuesta a un estímulo que ha interpretado como placentero.

### **Características de las emociones**

Según Maganto, Del Río & Roiz en el 2002 (citado por Maganto, C. & Maganto, J. 2013) existen 7 características fundamentales de las emociones:

- 1. No son ni buenas ni malas:** Hace referencia a emociones que pueden dañar o perjudicar a los demás o incluso a uno mismo. Es decir, si una emoción surge debido al malestar o dolor del prójimo esa emoción no es correcta, como la pérdida de un ser querido es normal que una persona este triste, por ello no se debe sentir culpa alguna.
- 2. Son evolutivas:** Ningún ser humano nace con emociones, al contrario estas suelen ser aprendidas con el paso del tiempo, es un proceso que poco a poco experimentamos, se puede decir que en determinadas etapas del ciclo vital.
- 3. Suponen un aprendizaje:** Cada emoción siempre lleva consigo una enseñanza. Desde pequeños nuestros padres son los que nos enseñan los diferentes estados de ánimo, los cuales en su mayoría están acompañados de expresiones faciales, lo que hace más fácil de reconocer si se está triste, enojado, fastidiado, feliz, etc.
- 4. Aparecen durante todas las circunstancias de la vida:** Todos los seres humanos experimentamos emociones durante nuestra vida, puesto que cada día nos ofrece diferentes experiencias que no podemos evitar.

5. **Surge como respuesta a un estímulo:** Para que una emoción se active es necesario que un estímulo ya sea una persona, un objeto o un suceso esté involucrado puesto que este será quien active nuestra reacción.
6. **Es una experiencia interna con diferentes intensidades:** Una emoción es una experiencia subjetiva y ésta puede comunicarse o no, dependiendo de la persona y de la intensidad en la que se experimenta, dado a ello se habla de emociones fuertes y emociones débiles.
7. **Son contagiosas:** El ambiente es un factor muy influyente en la producción de las emociones, ya sean positivas o negativas una emoción se puede transmitir de una persona a otra.

### **Importancia de las emociones**

Maganto, C. & Maganto, J. (2013) describen 4 funciones importantes que cumplen las emociones.

La primera está en función a la protección y adaptación, siendo esta la más importante ya que la emoción nos prepara para hacer frente a un nuevo suceso brindando una respuesta adecuada. Por ejemplo, el miedo es fundamental para la supervivencia, nos aleja del peligro.

La segunda es informativa, cada emoción nos brinda información acerca de cómo estamos y el cómo están los demás, una vía muy importante son las micro expresiones que siendo automáticas son de mucho provecho ya que el cuerpo no miente.

La tercera función es que cumple un rol importante en el ámbito social, puesto que el ser humano por naturaleza es un ser social y ello provoca que atraviese diversas experiencias compartiendo con los demás sus pensamientos, sentimientos y emociones.

Por último es motivadora, gracias a una emoción podemos dirigir una conducta, mediante la información que nos proporciona el ser humano ya que puede actuar y hacer frente a las circunstancias.

### **Rasgos Positivos: En busca de virtudes y fortalezas**

Aristóteles (2001) citado por (Alarcón, 2009) señala que la virtud, es un hábito del ser humano, lo que contribuye a que éste sea bueno o malo, dependiendo de su voluntad.

Para Seligman (2002) citado por De la Calle (2015), una fortaleza está constituido por una variedad de rasgos positivos que se mantienen a lo largo del tiempo.

Seligman junto a Peterson recurrió a textos filosóficos y religiosos para seleccionar las virtudes y fortalezas más representativas, de los cuales halló que casi todas las tradiciones valoran 6 virtudes que la componen 24 fortalezas. (De la calle, 2015 & Alarcón, 2009)

La primera de ella es la **Sabiduría y Conocimiento**: Es aquella que permite la adquisición del conocimiento, se compone de 5 fortalezas:

1. Curiosidad, interés por el mundo: El deseo de conocer y explorar las cosas que nos rodean.



2. Amor por el conocimiento: Incrementar continuamente nuevos aprendizajes.
3. Juicio, pensamiento crítico, mentalidad abierta: Analizar las situaciones para llegar a una conclusión.
4. Ingenio, originalidad, inteligencia práctica: Tener iniciativa para la creación de nuevos proyectos.
5. Perspectiva: Es la más próxima a la sabiduría, ya que se es capaz de brindar consejos adecuados a los demás.

**La siguiente es el Valor:** Contribuye al cumplimiento de los objetivos a pesar de las oposiciones internas como externas. En ella encontramos:

6. Valentía: Capacidad de defender una postura, sin dejarse intimidar por los demás.
7. Perseverancia y diligencia: Persistir vehemente para culminar lo que se empezó.
8. Integridad, honestidad, autenticidad: Realizar actividades con sinceridad, asumiendo la responsabilidad de los actos.
9. Vitalidad y pasión por las cosas: Actuar por convicción, entusiasmo y energía.

**Luego está la Humanidad:** Involucra actos de ayuda para con los demás, mostrando cariño y afecto, se encuentran:

10. Amor, capacidad de amar y ser amado: Establecer y valorar relaciones íntimas.
11. Simpatía, amabilidad, generosidad: Efectuar acciones a favor de las personas que nos rodean.

12. Inteligencia emocional, personal y social: Tener consciencia de los sentimientos y emociones de sí mismo y de los demás, manteniendo una conducta correcta ante situaciones sociales, demostrando en todo momento empatía.

**Seguido se encuentra la Justicia:** Principio, basado en la igualdad y cumplimiento de los derechos y deberes.

13. Civismo, lealtad, trabajo en equipo: Capacidad para trabajar con personas siguiendo una misma visión y mantener un sentido de pertenencia.

14. Sentido de justicia e imparcialidad: Brindar las mismas oportunidades a todas las personas.

15. Liderazgo: Orientar a un grupo de trabajo para el cumplimiento de los mismos objetivos.

**Moderación:** Estas fortalezas ayudan a contener o restringirse contra los excesos:

16. Capacidad de perdonar, misericordia: Dejar atrás los rencores y aprender a perdonar.

17. Modestia y humildad: No pretende llamar la atención, manifiesta el deseo de que los demás o sus actos hablen por sí mismo.

18. Prudencia, discreción, cautela: No se apresura a tomar decisiones sin estar completamente seguro.

19. Autocontrol: Regular sus propias emociones, respuestas y acciones.

**Y la Trascendencia:** Son fortalezas emocionales que conllevan a tener una visión positiva de la vida.

20. Apreciación de la belleza y la excelencia: Estima a la ciencia, naturaleza y cualquier expresión de arte.
21. Gratitud: Ser agradecidos de las cosas positivas que nos suceden día a día.
22. Esperanza, optimismo, previsión: Realizar acciones que nos lleve a un futuro prometedor, esperando siempre lo mejor.
23. Sentido del humor: Reír y hacer reír a las personas.
24. Espiritualidad, fe, sentido religioso: Creer en la existencia de un ser supremo que nos cuida y protege, pensando en que todo tiene un propósito o significado.

### **2.2.3. Bienestar Psicológico**

#### **Definiciones**

Según Veenhoven (2013) citado por Guerra (2015) define al bienestar psicológico como la capacidad que posee una persona para evaluar su vida en aspectos positivos, es decir la valoración y satisfacción que tiene sobre ella.

Según Sánchez (2007) citado por Millán & D'Aubetterre (2011) lo define como el grado de felicidad que llega a experimentar el ser humano en su vida, incluyendo la percepción que tiene sobre ella en términos positivos y su capacidad para asimilar dichas emociones en su mundo interior.

Para Diener, Suh y Oishi (1997) citado por Casullo (2002) el bienestar psicológico radica en la medida en la que el individuo hace una introspección de su vida, incluyendo el logro personal, el vínculo afectivo interpersonal, la mera ausencia de enfermedades y las vivencias placenteras.

Carol Ryff (citado por Paredes, 2010) define el bienestar psicológico como la capacidad para desarrollar al máximo nuestro potencial buscando el lado positivo de la vida, todo ello con el propósito de llegar a cumplir con las metas planteadas. Por lo tanto la finalidad consiste en reconocer esas habilidades y ponerlas en práctica.

De acuerdo a García y López (2000) citado por Vielma y Alonso (2010) el bienestar psicológico se define como una experiencia individual y social, revelada en la estrecha relación con nuestro yo interno; siendo estos aspectos de orden perdurables, es decir razonar positivamente de sí mismo o de orden temporal, experimentar sensaciones positivas en circunstancias diferentes de la vida

### **Modelo de Sánchez del Bienestar Psicológico**

Este modelo de Sánchez se centra a su vez del modelo conceptual de Argyle en 1987, quien halla la existencia de similitud entre el termino bienestar y felicidad (Fierro, 2000).

Entre las dimensiones del bienestar encontramos el de afecto positivo, ausencia de afecto negativo y satisfacción global en la vida, los que han servido para caracterizar la felicidad (Andrews y Withey, 1976) citado por Fierro (2000).

El modelo de Argyle (1987) citado por (Fierro, 2000) postula que el contar con salud comportamental se logra si las personas obtienen un bienestar personal y logran adaptarse a sus relaciones sociales, pues este les produce alegría, contribuye a realizar actividades agradables comunes, provee ayuda

para resolver problemas, reducen la tensión al incrementar la autoestima y elimina emociones negativas. El modelo sostiene que esos dos ejes son necesarios y sumamente relevantes para que un individuo cuente con salud o por el contrario padezca de trastornos (Fierro, Jiménez y Berrocal, 1998, citado por Fierro, 2000).

Dado a ello Argyle (1987) citado por (Castro, 2009) afirma que los seres humanos felices logran superar las dificultades en comparación a los infelices y esto se debe a las mejores apreciaciones que tienen para sí mismo, un adecuado dominio de su entorno y mejoran sus habilidades sociales.

Por su parte Diener & Diener (1995) citado por León & Vásquez (2011) las generalidades del bienestar se concentran en tres categorías, una de ellas es la satisfacción con la vida, la otra reúne un mayor predominio respecto a los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos, un autor que hace hincapié sobre esta categoría es Bradburn (1969) citado por León & Vásquez (2011) quién con su propuesta de su escala de Balance Afectivo, afirma que la felicidad se refiere a aquellas respuestas emocionales que todo ser humano experimenta producto de las evaluaciones propias respecto a la vida, concibiendo más felicidad cuando el balance es positivo ; por otro lado Haylighen (1992) citado por León & Vásquez (2011) comparte también las posturas de los autores anteriores respecto a la felicidad, definiéndola como aquella sensación satisfactoria, placentera o vivencias personales adquiridas en el transcurso del tiempo. Cabe decir entonces que la felicidad perdurable está en base a los sentimientos agradables que se experimentan a lo largo de un tiempo, siendo esto semejante al grado en el que las personas se sienten complacidas con su vida.

Sánchez (2007) menciona las siguientes sub-escalas en el estudio del bienestar psicológico:

### **Subescala de Bienestar Psicológico Subjetivo**

Para Argyle, Martin & Crossland (1989) y Argyle & Lu (1990) citado por Sánchez (2007) denomina al bienestar psicológico subjetivo como la felicidad que experimenta un ser humano en cuanto a su vida.

Sánchez (2007) indica que el bienestar subjetivo se define como un proceso natural que transita el ser humano en diferentes etapas de su vida, incluyendo las primeras experiencias de la niñez, adolescencia, juventud y en adelante.

Por su parte Diener 1999 (citado por Alarcón, 2009) menciona que el bienestar subjetivo está ligado por una serie de aspectos divididos, teniendo: *satisfacción con la vida* (valoración holística de su vida); *satisfacción con importantes dominios* (p.e., bienestar en el trabajo, relación conyugal); *afectos positivos* (vivencias placenteras) y *afectos negativos de bajo nivel* (vivencias desagradables).

Para Zamarrón (2006) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) considera el bienestar psicológico subjetivo como aquella valoración positiva o negativa que cada persona ejerce sobre sí misma en relación a los conocimientos y experiencias adquiridas. Así mismo Anguas & Arita (2005) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) definen el bienestar psicológico subjetivo como la apreciación personal partiendo desde un aspecto emocional placentero, todo ello como efecto de las vivencias obtenidas a lo largo de la vida, donde se descubre y establece particularidades como también aquellos objetivos en la

lucha constante de satisfacer las necesidades no cubiertas, además de la percepción psicoafectiva cuyos indicadores son la satisfacción hacia la vida y la felicidad.

Por su parte Salotti (2006) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) lo define como una evaluación intrínseca de sentirse bien, el cual es un generador primordial de la salud mental y hacia donde debe estar dirigido todo agente de cambio.

### **Subescala de bienestar material**

Para Sánchez (2007) está subescala hace mención a la construcción y apreciación psicológica que tiene el ser humano hacia sí mismo respecto al acceso financiero, generalmente de sus ingresos económicos, patrimonios tangibles y medibles.

Según Schalock & Verdugo (2002) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) el bienestar material alude a que toda persona debe cubrir aquellas necesidades primordiales y significativas para su vida, así mismo que cuenten con un lugar donde vivir y un trabajo apropiado, es decir disponer de un ingreso económico estable el cual sea beneficioso para conseguir lo que se requiera o desea, como también contar con un trabajo que sea útil a las necesidades de las personas.

Por su parte Diener (1994) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) manifiesta que el bienestar material está encaminado directamente hacia la manera de percibirse, puesto que para algunas personas está vinculado con nivel de ingresos que poseen, para otras tiene un grado mayor de dominio y

poder; en cambio para otros está ligado a satisfacer las necesidades más primordiales. Autores como Gonzales & Ezequiel (2000) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) comparten lo antes mencionado, definiéndolo como el nivel de bienestar que llega a experimentar el ser humano de lo que le brinda la sociedad, teniendo en cuenta sus ingresos monetarios, además de vivir en buenas condiciones, la clase social al que pertenece y el gozar de su permanencia en este mundo; en definitiva sostiene que al evaluar exhaustivamente aspectos del bienestar material, éste no solo puede enfocarse en aquellos patrimonios y servicios, sino más bien contemplar las relaciones con los demás, los valores en conjunto como también personales, los cuales proporcionan utilidad a la vida.

Finalmente para Valdés (1991) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) el bienestar material estaría definido en base a dos prototipos, el primero enfocado a aquellos aspectos externos de la persona como su patrimonio, poder, sus ostentaciones, tiempo de ocio, servicios de salud y formación académica, y el segundo dirigido a las características internas tales como el placer, el bienestar, el ambiente, la integridad, la fe y todo aquello que deriva de la ejecución de los deseos, ambiciones y metas personales.

## **MODELOS TEÓRICOS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Cuadra & Haydée (2003) revelan que existen diversas teorías que aportan información relevante para el bienestar psicológico y estas son:

- La Teoría de la Autodeterminación planteado por Ryan & Deci (2000) citado por Cuadra & Haydée (2003) propone que la persona puede encontrarse inmersa en dos extremos por un lado logra ser activa y



responsable y por otro pasiva e indolente y que ello se debería en gran medida a la capacidad que desarrolle el ser humano para desenvolverse en su medio . Así mismo, se orienta a los medios que favorecen el entorno social y los procesos que perjudican el entusiasmo vital de la persona. Por ende el ser humano estaría constituido por necesidades innatas, las cuales ayudarían a formar una personalidad autorrealizada y que además el contexto social en el que se ven inmersos dificultarían o impedirían el desarrollo de estos aspectos positivos que son imprescindibles para la vida del ser humano. Así mismo Ryan & Deci (2000) identificaron tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relaciones interpersonales) y muestran que el desarrollar estas necesidades contribuyen a experimentar un estado de bienestar y progreso social, por ende la persona es capaz de lograr sus metas fortaleciendo así sus habilidades.

- El Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989) citado por Cuadra & Haydée (2003) enfocado en el desarrollo humano, sostiene que la personalidad de cada individuo estaría compuesto por seis factores: autoaceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía. Ryff halló que el crecimiento personal y los propósitos de vida llegan a mermar con el transcurrir del tiempo (ambos aspectos propios de la adultez) y lo concerniente al dominio medio ambiental y la autonomía logran fortalecerse (adultez tardía y vejez). Estas investigaciones indican que las interpretaciones o las vivencias placenteras son cambiantes conforme pasa el tiempo. Además

descubrió por medio de una entrevista realizada a los adultos mayores entre hombres y mujeres que el mantener buenas relaciones personales era uno de los factores generadores del bienestar psicológico.

- El Modelo de Acercamiento a la Meta: Según este modelo plantea dos tipos de metas que tiene todo individuo, por un extremo están aquellas que anhelamos conseguir en la vida, es decir lo concerniente a los deseos internos y por otro las que tenemos que enfrentar en el día a día, es decir los que se presentan circunstancialmente, por ende son de un nivel menor. Así mismo Oishi (2000) citado por Cuadra & Haydée (2003) muestra que el bienestar de las personas cambia dependiendo de sus objetivos trazados y de las capacidades con las que cuentan. Por lo cual, la meta vista como un indicio regulador exhibe que las personas disfrutan y conservan su bienestar encontrándose en áreas que son de agrado especial; por lo tanto la capacidad de unificar las metas con las habilidades que posee favorecerá al logro de su bienestar psicológico.
- La Teoría del Flujo de Csikszentmihalyi (1999) citado por Cuadra & Haydée (2003) demuestra que el bienestar está enfocado en base a lo que realizamos diariamente más no en las metas que deseamos alcanzar. La tarea que desempeñamos, es decir lo que perpetramos hace que la persona se encuentre inmersa completamente y llegue a experimentar un estado de felicidad. Son las actividades que vivenciamos las que permiten descubrir exhaustivamente el significado de la vida, en el cual la personalidad de cada individuo va manifestándose y por ello percibiendo las limitaciones del mundo que le rodea.

#### **2.2.4. Adulto Mayor**

##### **Definición**

Según el Plan Nacional para las personas adultas mayores del Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables (MINDES, 2013) define adulto mayor a aquella persona de 60 o más años.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) el adulto mayor es toda persona de 60 años a más en países en desarrollo y a partir de los 65 años en países desarrollados, debido a las diferencias que existen en los países con respecto a sus condiciones de vida.

De acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2003) considera adulto mayor a una persona con 60 o 65 años, lo cual coincide con la jubilación según la sociedad occidental.

Zapata (2001) considera persona adulta mayor a partir de los 60 años.

Por su parte Cornachione (2006) el envejecimiento implica un desarrollo procesual, propio de la naturaleza del ser humano, que se desarrolla en el ámbito biopsicosocial de cada persona y por ende se da con el transcurrir del tiempo. Por lo tanto es una esfera más del proceso vital del ser humano.

Molina (2008) citado por Bastos (2009) hace mención que la vejez es producto de las experiencias vividas del ser humano, que no solo está ligado al aspecto físico en sí como agente biológico sino también al valor que lo otorga cada individuo.

## **2.3. Definición de términos básicos**

### **2.3.1. Psicología Positiva**

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) citado por Fernández (2013) refieren que la psicología positiva como el estudio de experiencias agradables, dando énfasis a las cualidades positivas del individuo, que contribuyen a la mejora de calidad de vida o disminuyen la patología.

### **2.3.2. Bienestar Psicología Subjetivo**

Tal y como indica Sánchez (2007) el bienestar subjetivo se define como un proceso natural que transita el ser humano en diferentes etapas de su vida, incluyendo las primeras experiencias de la niñez, adolescencia, juventud y en adelante.

### **2.3.3. Bienestar Material**

Para Sánchez (2007) esta Subescala hace mención a la construcción y apreciación psicológica que tiene el ser humano hacia sí mismo respecto al acceso financiero, patrimonios tangibles y medibles

## **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

### 3.1. Tipo y diseño de investigación

#### 3.1.1. Tipo de diseño

**Según la finalidad:** Es Investigación aplicada porque tiene como finalidad solucionar un problema, con la ayuda de aportes teóricos (Gómez, 2009).

**Según su carácter:** Es Investigación experimental porque busca la causa de algún efecto, manipulando intencionalmente la variable que cree causal manteniendo un control de este, con la finalidad de obtener un efecto en otra variable (Ramos, Catena & Trujillo, 2004).

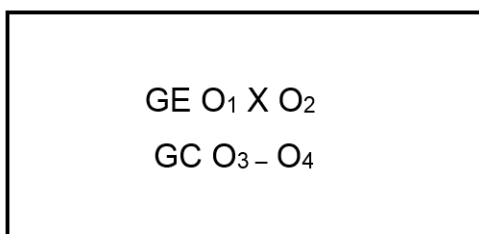
**Según su naturaleza:** Es Investigación cuantitativa porque se basa en un conjunto de procesos, siendo secuencial y probatorio, puesto que se miden las variables, haciendo uso de métodos estadísticos (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

**Según el alcance temporal:** Es Investigación transversal porque la recolección de datos y su análisis se realizan en un momento determinado a la población establecida (Gómez, 2009).

**Según la orientación que asume:** Es Investigación orientada a la comprobación porque su finalidad es contrastar teorías, explicando y prediciendo fenómenos (Hernández, et al., 2014).

### 3.1.2. Diseño de la investigación

Se utilizó el tipo de diseño experimental con un diseño Cuasi-experimental, debido a que se trabajó con un grupo control y grupo experimental, establecidos antes de la intervención, los cuales se mantuvieron intactos a lo largo de este (Hernández et al., 2014) el diagrama que ilustra el diseño es el siguiente:



Dónde:

GE = Grupo Experimental

GC = Grupo Control

O<sub>1</sub> O<sub>3</sub> = Pretest

X = Ejecución del Programa de Psicología Positiva

O<sub>2</sub> y O<sub>4</sub> = Posttest

## 3.2. Población y muestra

### 3.2.1. Población

Nuestra población o universo en el proyecto de investigación comprende a todos los adultos mayores del distrito de Reque de ambos sexos, siendo un total de 250 personas.

### **3.2.2. Muestra**

La muestra representativa estuvo constituida por 40 personas adultas mayores del Centro Integral del Adulto Mayor de los cuales 20 constituyeron el grupo control y 20 el grupo experimental.

### **3.2.3. Muestreo**

Se optó por una muestra no probabilística por conveniencia, puesto que la población fue previamente seleccionada, orientada a las características de la investigación, la cual se encontró disponible para ser evaluada (Ramos, et al., 2004), alcanzando un total de 40 personas adultas mayores.

## **3.3. Hipótesis**

### **3.3.1. Hipótesis General**

**Hi:** El Programa de Psicología Positiva influye en el Bienestar Psicológico Subjetivo – Material en adultos mayores-Lambayeque.

**Ho:** El Programa de Psicología Positiva no influye en el Bienestar Psicológico Subjetivo – Material en adultos mayores-Lambayeque.

### **3.3.2. Hipótesis Específicas**

**Hi 1:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo experimental antes de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son bajos.



**Ho 1:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo experimental antes de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son altos.

**Hi 2:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo control antes de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son bajos.

**Ho 2:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo control antes de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son altos.

**Hi 3:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo experimental después de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son altos.

**Ho 3:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo experimental después de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son bajos.

**Hi 4:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo control después de la aplicación de Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son bajos

**Ho 4:** Los niveles de bienestar psicológico subjetivo – material que presentan el grupo control después de la aplicación del Programa de Psicología Positiva en adultos mayores- Lambayeque son altos.

### 3.4. Variables

#### Variable 01- Programa de Psicología Positiva

Según su **naturaleza** es **cuantitativa**, porque está vinculada a aquellos valores que se pueden medir y por lo tanto representar de manera numérica (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Según su **causalidad** es **Independiente** puesto que es considerada como un estímulo, ya que produce modificaciones en la otra variable (Briones, 1996).

Según su **extensión temática**, es **específica** debido a que está relacionada al estudio de una variable definida, la cual involucra un solo enfoque en particular. Por su singularidad no incluye dimensiones, no obstante sí tiene en cuenta sus características logrando contrarrestar las peculiaridades de la variable (Abanto, 2016).

Según su **extensión poblacional**, es **estándar** porque la variable de estudio se encuentra claramente en cualquier población y por ende el grupo de estudio es de gran acceso, no teniendo inconvenientes respecto a índole, nivel socioeconómico, etc. (Abanto, 2016).

#### Variable 02- Bienestar Psicológico Subjetivo - Material

Según su **naturaleza** es **cuantitativa**, porque está vinculada a aquellos valores que se pueden medir y por lo tanto representar de manera numérica (Hernández et al., 2010).

Según su **causalidad** es **Dependiente** porque es la que experimenta modificaciones, es la consecuencia o respuesta ejercida por la variable Independiente (Briones, 1996).

Según su **extensión temática**, es **genérico** debido a que la variable de estudio comprende una amplia gama de contenido direccionado a diversos modelos específicos según su grado de complejidad que presenta, por lo cual debe ser sistematizado y establecido según el interés del estudio (Abanto, 2016).

Según su **extensión poblacional**, es **estándar** porque la variable de estudio se encuentra claramente en cualquier población y por ende el grupo de estudio es de gran acceso no teniendo inconvenientes respecto a índole, nivel socioeconómico, etc. (Abanto, 2016).

### 3.5. Operacionalización de variables

| VARIABLE | DIMENSIONES         | INDICADORES   |
|----------|---------------------|---|
|          | Emociones Positivas | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades orientadas a la identificación de las emociones positivas.</li> <li>• Actividades encaminadas a promover emociones positivas.</li> <li>• Actividades dirigidas al buen humor y la risa</li> <li>• Actividades inducidas a expresar emociones positivas.</li> </ul> |

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
| <b>V1<br/>PROGRAMA DE<br/>PSICOLOGÍA<br/>POSITIVA</b> | <b>Virtudes</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades inducidas al uso de la sabiduría y conocimiento.</li> <li>• Actividades enfocadas al desarrollo del valor.</li> <li>• Actividades orientadas a la humanidad.</li> <li>• Actividades dirigidas al uso de la justicia.</li> <li>• Actividades orientadas a la protección contra los excesos.</li> <li>• Actividades enfocadas a una visión positiva hacia la vida.</li> </ul> |
|   | <b>Fortalezas</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades orientadas a la curiosidad por el mundo.</li> <li>• Actividades dirigidas a la práctica de la honestidad.</li> <li>• Actividades encaminadas a la interacción con los demás.</li> <li>• Actividades orientadas al liderazgo y trabajo en equipo.</li> <li>• Actividades inducidas al perdón.</li> <li>• Actividades dirigidas a la gratitud.</li> </ul>                     |

| VARIABLE                     | DIMENSIONES                     | INDICADORES                            | ITEMS                             |
|------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|
| <b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b> | Bienestar Psicológico Subjetivo | • Felicidad                            | 1,2,7,10,12,16,17,19, 22 y 28     |
|                              |                                 | • Afecto                               | 3,6,9,11,15,18,20,21 y 30         |
|                              |                                 | • Satisfacción                         | 4,5,8,13,14,23,24,25, 26, 27 y 29 |
|                              | Bienestar Material              | • Ingresos económicos                  | 31,35,39 y 40                     |
|                              |                                 | • Posesiones materiales cuantificables | 32,33,34,36,37 y 38               |

### 3.6. Abordaje, técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.6.1. Abordaje metodológico

Es experimental debido a que se manipulan intencionalmente una a más variables independientes, para luego comprobar su efecto sobre una o más variables dependientes, el cual se desarrolla en una situación controlada, la cual es creada por el investigador (Gómez, 2009). Por su parte Creswell (2013) & Reichardt (2004) citados por (Hernández, et al., 2014) denominan experimentos a los estudios de intervención, puesto que según ellos el investigador crea una situación para explicar el efecto que genera en las personas que participan del estudio de las que no lo hacen.

De igual manera la investigación se alineó de acuerdo al método científico deductivo, según Hernández, et al., 2014 se fundamenta en la lógica denominadas “hipótesis” la cual tiene como finalidad descubrir la relación existente entre las variables.

### **3.6.2. Técnicas de recolección de datos**

Se realizó mediante el uso de un instrumento psicométrico, es decir el cuestionario, que para Gómez (2009) consiste en el conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se desea medir. Dado a ello se hará uso de la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez.

### **3.6.3. Instrumentos de recolección de datos**

Se empleó la segunda versión de la Escala de Bienestar Psicológico, elaborado por José Sánchez Cánovas en el 2007, el cual se centra en el modelo conceptual Habilidades Sociales de Argyle, teniendo como finalidad evaluar al individuo por medio de cuatro subescalas: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relación de pareja; está constituido por 65 ítems, de las cuales en la presente investigación solo se tomó en cuenta las dos primeras subescalas, sabiendo que estas deben tomarse siempre en conjunto y además aparecen con numeración consecutiva, por ende se contaron con 40 ítems. La administración empleada puede ser de manera individual o colectiva y su aplicación comprende a personas con edades que oscilan entre los 16 y 90 años respectivamente. La escala no cuenta con tiempo establecido, no obstante, se considera pertinente no pasar de 20 a 25 minutos.

En lo que respecta a las normas de aplicación, en primer lugar, el evaluador distribuirá la hoja de respuestas y se le pide a los evaluados que completen los datos que se encuentran en la parte superior y marquen en el recuadro la respuesta que corresponda, considerando que la sección de la hoja sea la propicia y que la casilla donde marquen su respuesta tenga encima el mismo número que la frase de la subescala a la que este responde. Para los dos cuestionarios se presenta un ejemplo en donde la respuesta ya está marcada. Así mismo se indicará que el cuadernillo se utilizará exclusivamente para leer las frases y no se tendrá que hacer ninguna otra marca en la hoja que no sea la de sus respuestas; en caso de cambiar de opinión deberán de borrar la anterior y marcar la que han elegido.

Si en el proceso de la evaluación surgen dudas por parte del evaluado, es necesario que el operador responda de manera pertinente sin que su respuesta intervenga en el resto de la prueba ni perjudique a las demás personas que se encuentren en pleno desarrollo.

Con respecto a las puntuaciones está constituido por cinco opciones de respuesta y cada ítem tiene un valor que varía de 1 a 5 puntos, siendo éstas las siguientes: Nunca o casi nunca (1), Algunas veces (2), Bastantes veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5).

Establecidos los puntajes directos, se obtiene una puntuación centil de la Sub Escala Bienestar Psicológico Subjetivo- Material, la cual nos ayudará a ubicar en la tabla de baremos la categoría correspondiente, siendo estos los siguientes: Alto, Medio y Bajo.

**Validez Ítems Test Pearson - Subescala Bienestar Psicológico Subjetivo-  
Material**

|                |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>ITEMS</b>   | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>10</b> |
| <b>PUNTAJE</b> | 0.43      | 0.31      | 0.49      | 0.51      | 0.32      | 0.52      | 0.51      | 0.37      | 0.36      | 0.49      |
| <b>ITEMS</b>   | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b> | <b>16</b> | <b>17</b> | <b>18</b> | <b>19</b> | <b>20</b> |
| <b>PUNTAJE</b> | 0.54      | 0.39      | 0.26      | 0.33      | 0.34      | 0.48      | 0.51      | 0.29      | 0.26      | 0.36      |
| <b>ITEMS</b>   | <b>21</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b> | <b>30</b> |
| <b>PUNTAJE</b> | 0.52      | 0.39      | 0.39      | 0.32      | 0.24      | 0.51      | 0.36      | 0.48      | 0.31      | 0.49      |
| <b>ITEMS</b>   | <b>31</b> | <b>32</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>35</b> | <b>36</b> | <b>37</b> | <b>38</b> | <b>39</b> | <b>40</b> |
| <b>PUNTAJE</b> | 0.54      | 0.47      | 0.47      | 0.45      | 0.37      | 0.25      | 0.45      | 0.54      | 0.32      | 0.31      |

Se realizó el análisis de Correlación Ítem – Test para verificar la discriminación de los ítems, a través de la fórmula de Pearson (r), los datos arrojaron un puntaje entre 0,24 y 0,54 siendo mayor a 0,21, lo cual indica que los ítems presentan coeficientes válidos.

Por consiguiente todos los ítems están directamente relacionados con la medición de las sub escalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material.

**Confiabilidad Spearman Brown**

---

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| <b>SPEARMAN</b> | <b>0.94</b> |
| <b>BROWN</b>    |             |

---

Para la confiabilidad de la sub-escalas de Bienestar Psicológico Subjetivo- Material, se utilizó el método de mitades partidas, en donde el total se dividió en dos partes y se compararon los resultados utilizando la fórmula de



Pearson y Spearman Brown, obteniendo un coeficiente significativo de 0.94 el cual es mayor a 0.81, confirmando la consistencia del instrumento.

### **Confiabilidad Alfa de Cronbach**

Se realizó el procedimiento clásico de consistencia interna con el indicador para la confiabilidad utilizando la ecuación del estadístico **Alfa de Cron Bach**, el cual fue aceptable para los instrumentos como se muestra:

| <b>Instrumento</b>                                   | <b>Alfa de Cronbach</b> | <b>Elementos (ítems)</b> |
|--|-------------------------|--------------------------|
| <b>Pre Test</b>                                      |                         |                          |
| Grupo Experimental – Bienestar psicológico Subjetivo | 0,883                   | 30                       |
| Grupo Experimental – Bienestar Material              | 0,763                   | 10                       |
| Grupo Control – Bienestar psicológico Subjetivo      | 0,727                   | 30                       |
| Grupo Control – Bienestar Material                   | 0,700                   | 10                       |
| <b>Post Test</b>                                     |                         |                          |
| Grupo Experimental – Bienestar psicológico Subjetivo | 0,752                   | 30                       |
| Grupo Experimental – Bienestar Material              | 0,795                   | 10                       |
| Grupo Control – Bienestar psicológico Subjetivo      | 0,928                   | 30                       |
| Grupo Control – Bienestar Material                   | 0,746                   | 10                       |

El instrumento se midió con una escala tipo Likert de 30 ítems para las consultas de Bienestar psicológico subjetivo y de 10 ítems para las consultas de bienestar material, los cuales fueron adjetivos referidos a las distintas actitudes relacionadas hacia el bienestar, que se valoraron desde total desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. La consistencia interna de la escala,

estimada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, fue para todas las consultas y en todos los momentos mayor a 0,70 lo que avala una excelente fiabilidad.

### **Baremos**

Los baremos utilizados en la prueba son de tipo centil y se muestran a continuación.

#### **Escala de Bienestar Psicológico Subjetivo estandarizado con personas adultas mayores de 60 años a más.**

| <b>PD</b> | <b>F</b> | <b>FC</b> | <b>FPM</b> | <b>%FCPM</b> | <b>CENTILES</b> | <b>NIVELES</b> |
|-----------|----------|-----------|------------|--------------|-----------------|----------------|
| 148-150   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             | ALTO           |
| 145-147   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 142-144   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 139-141   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 136-138   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 133-135   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 130-132   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 127-129   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 124-126   | 0        | 200       | 200        | 100          | 100             |                |
| 121-123   | 2        | 200       | 201        | 100.5        | 101             |                |
| 118-120   | 1        | 198       | 198.5      | 99.25        | 99              |                |
| 115-117   | 0        | 197       | 197        | 98.5         | 99              |                |
| 112-114   | 0        | 197       | 197        | 98.5         | 99              |                |
| 109-111   | 0        | 197       | 197        | 98.5         | 99              |                |
| 106-108   | 0        | 197       | 197        | 98.5         | 99              |                |
| 103-105   | 0        | 197       | 197        | 98.5         | 99              |                |
| 100-102   | 3        | 197       | 198.5      | 99.25        | 99              |                |
| 97-99     | 1        | 194       | 194.5      | 97.25        | 97              |                |
| 94-96     | 2        | 193       | 194        | 97           | 97              |                |
| 91-93     | 6        | 191       | 194        | 97           | 97              |                |
| 88-90     | 11       | 185       | 190.5      | 95.25        | 97              |                |
| 85-87     | 19       | 174       | 183.5      | 91.75        | 92              |                |
| 82-84     | 24       | 155       | 167        | 83.5         | 84              |                |
| 79-81     | 26       | 131       | 144        | 72           | 72              |                |
| 76-78     | 43       | 105       | 126.5      | 63.25        | 63              |                |
| 73-75     | 36       | 62        | 80         | 40           | 40              |                |

|       |    |    |      |      |    |
|-------|----|----|------|------|----|
| 70-72 | 12 | 26 | 32   | 16   | 16 |
| 67-69 | 9  | 14 | 18.5 | 9.25 | 9  |
| 64-66 | 2  | 5  | 6    | 3    | 3  |
| 61-63 | 2  | 3  | 4    | 2    | 2  |
| 58-60 | 1  | 1  | 1.5  | 0.75 | 1  |
| 55-57 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 52-54 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 49-51 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 46-48 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 43-45 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 40-42 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 37-39 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 34-36 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 31-33 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 28-30 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 25-27 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 22-24 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 19-21 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 16-18 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 13-15 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 10-12 | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 7-9   | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 4-6   | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |
| 1-3   | 0  | 0  | 0    | 0    | 0  |

BAJO

**Escala de Bienestar Material estandarizado con personas adultas  
mayores de 60 años a más.**

| PD | F | FC  | FPM   | %FCPM  | CENTILES | NIVELES |
|----|---|-----|-------|--------|----------|---------|
| 50 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      | ALTO    |
| 49 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 48 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 47 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 46 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 45 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 44 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 43 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 42 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 41 | 0 | 200 | 200   | 100    | 100      |         |
| 40 | 1 | 200 | 200.5 | 100.25 | 100      |         |
| 39 | 0 | 199 | 199   | 99.5   | 100      |         |
| 38 | 0 | 199 | 199   | 99.5   | 100      |         |

|    |    |     |       |        |     |       |
|----|----|-----|-------|--------|-----|-------|
| 37 | 0  | 199 | 199   | 99.5   | 100 |       |
| 36 | 0  | 199 | 199   | 99.5   | 100 |       |
| 35 | 3  | 199 | 200.5 | 100.25 | 100 |       |
| 34 | 0  | 196 | 196   | 98     | 98  |       |
| 33 | 1  | 196 | 196.5 | 98.25  | 98  |       |
| 32 | 3  | 195 | 196.5 | 98.25  | 98  |       |
| 31 | 5  | 192 | 194.5 | 97.25  | 97  |       |
| 30 | 6  | 187 | 190   | 95     | 95  |       |
| 29 | 9  | 181 | 185.5 | 92.75  | 93  |       |
| 28 | 10 | 172 | 177   | 88.5   | 89  |       |
| 27 | 7  | 162 | 165.5 | 82.75  | 83  |       |
| 26 | 16 | 155 | 163   | 81.5   | 82  |       |
| 25 | 31 | 139 | 154.5 | 77.25  | 77  |       |
| 24 | 32 | 108 | 124   | 62     | 62  | MEDIO |
| 23 | 30 | 76  | 91    | 45.5   | 46  |       |
| 22 | 22 | 46  | 57    | 28.5   | 29  |       |
| 21 | 13 | 24  | 30.5  | 15.25  | 15  |       |
| 20 | 10 | 11  | 16    | 8      | 8   |       |
| 19 | 1  | 1   | 1.5   | 0.75   | 1   |       |
| 18 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 17 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 16 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 15 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 14 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 13 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 12 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 11 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 10 | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   | BAJO  |
| 9  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 8  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 7  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 6  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 5  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 4  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 3  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 2  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |
| 1  | 0  | 0   | 0     | 0      | 0   |       |

## **VALIDEZ DEL PROGRAMA**

El Programa de Psicología Positiva fue validado por jueces expertos y con una amplia experiencia en la elaboración de programas de intervención, a los cuales se les otorgó un ejemplar del mismo, acompañado del formato de evaluación mediante puntajes y observaciones, al cabo de tres semanas los ejemplares fueron devueltos a las autoras para su debida corrección, para luego presentarlo por segunda vez y obtener así la validez del mismo.

## **VALIDEZ DE CONTENIDO**

Los resultados equivalen a la evaluación de siete jurados expertos, los cuales fueron procesados con el estadístico de V de Aíken, en las siguientes tres categorías.

### **Validez de contenido en claridad**

En cuanto a la claridad la totalidad de las sesiones evidencian semántica y sintaxis adecuada al 100%, que obtienen un índice de acuerdo de 1.00 y ( $p < .05$ ), lo cual indica que los ítems son validos

**Tabla 1**

*Coeficiente de Aiken para la validez de contenido en claridad de las sesiones del Programa de Psicología Positiva*

| Sesión | V | Sig.(p) | IA   |
|--------|---|---------|------|
| S1     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S2     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S3     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S4     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S5     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S6     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S7     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S8     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S9     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S10    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S11    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S12    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S13    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S14    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S15    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S16    | 1 | .008**  | 1.00 |

*Nota:*

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.05: Valido

### **Validez de contenido en relevancia**

Con respecto a la categoría relevancia, en las dieciséis sesiones que conformar el Programa de Psicología Positiva, se halló concordancia en la evaluación de los siete jueces (al 100%); indicando a su alto grado de validez.

**Tabla 2**

*Coefficiente de Aiken para la validez de contenido en relevancia de las sesiones del Programa de Psicología Positiva*

---

| Sesión | V | Sig.(p) | IA   |
|--------|---|---------|------|
| S1     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S2     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S3     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S4     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S5     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S6     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S7     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S8     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S9     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S10    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S11    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S12    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S13    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S14    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S15    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S16    | 1 | .008**  | 1.00 |

---

*Nota:*

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p) : Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.05: Valido

- **Validez de contenido en coherencia**

Finalmente las sesiones que pertenecen a la categoría coherencia, presentan índices de acuerdo (IA) de 1.00 y ( $p < .05$ ), lo cual indica que las sesiones son válidas y guardan relación lógica con lo que se está midiendo.

**Tabla 3**

*Coeficiente de Aíken para la validez de contenido en coherencia en relevancia de las sesiones del Programa de Psicología Positiva*

| Sesión | V | Sig.(p) | IA   |
|--------|---|---------|------|
| S1     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S2     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S3     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S4     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S5     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S6     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S7     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S8     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S9     | 1 | .008**  | 1.00 |
| S10    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S11    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S12    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S13    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S14    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S15    | 1 | .008**  | 1.00 |
| S16    | 1 | .008**  | 1.00 |

*Nota:*

V : Coeficiente V de Aiken

Sig. (p): Probabilidad de rechazar la hipótesis nula siendo cierta

\*\*p<.05: Valido

IA : Índice de acuerdo

### **3.7. Procedimiento para la recolección de datos**

Para lograr obtener los datos requeridos para la investigación, como primer paso se validó y estandarizó las sub escalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Material con una población semejante a la muestra. Así mismo se



elaboró el Programa de Psicología Positiva, el cual fue previamente validado para su ejecución.

Posterior a ello se visitó a la responsable del Centro Integral del Adulto Mayor del Distrito de Reque, en donde se conversó sobre el proyecto de investigación a favor de la institución, seguidamente se procedió a solicitar el permiso correspondiente al centro para realizar el estudio de investigación.

Una vez aceptado la solicitud, se identificó a los sujetos de estudio a los cuales se les brindó el consentimiento informado, detallando el propósito de la investigación, así mismo se mencionaron los aspectos éticos que se tomaron en cuenta en el transcurso del estudio como la voluntariedad, confidencialidad, anonimato, por último se solicitó su firma que constate la autorización necesaria para llevar a cabo la investigación.

Seguido a ello se procedió a la aplicación de las subescalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Material como pre test al grupo experimental y grupo control, brindando las instrucciones correspondientes para el correcto llenado de la hoja de respuesta, con esta aplicación se obtuvo los niveles de bienestar en la que se encontraban esta población y a partir de ello se ejecutó el Programa de Psicología Positiva al grupo experimental, del cual se tuvo control para su adecuado desarrollo.

Culminado con las sesiones se aplicó las subescalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Material como pos test al grupo experimental y grupo control, de esta segunda aplicación, se realizó un análisis estadístico para conocer el alcance del programa y determinar las comparaciones que existen en ambos grupos, generando tablas y gráficos que muestran los resultados

obtenidos, finalmente con ello se generó las conclusiones a las que se llegó, para posteriormente brindar las recomendaciones.

### **3.8. Análisis estadístico e interpretación de los datos**

Para realizar el análisis estadístico correspondiente, como primer paso fue necesario seleccionar los programas a utilizar, para ello se consideró el Microsoft Excel 2013 y el programa estadístico Statistical Package For The Social Sciences SPSS 18.0 (en español), los cuales se encuentran accesibles y en buen funcionamiento en el ordenador que fue utilizado en la investigación.

Como segundo paso para obtener la validez y confiabilidad de las subescalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Material, se utilizó el programa Microsoft Excel 2013, así mismo con la ayuda de este software se elaboraron los baremos que sirvieron para ubicar a los sujetos de estudios en las diferentes categorías.

El programa SPSS 18.0, se utilizó para corroborar las hipótesis establecidas, la cual se realizó a partir de la primera y segunda aplicación del instrumento, generando datos visualizados en tablas, los cuales fueron descritos para determinar su nivel, posterior a ello se realizó un análisis estadístico inferencial entre el grupo experimental y el grupo control aplicando la *t* de Student, determinando las diferencias entre los dos grupos, identificando de esta manera la influencia del Programa de Psicología Positiva.

### **3.9. Principios éticos**

En el presente estudio se tuvo en cuenta los principios y guías éticas de protección según el informe de Belmont, Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos (HEW, 1979).

En cuanto a los principios básicos tenemos:

1. Respeto a las personas: Se fundamenta en dos convicciones, la primera orientada a tratar autónomamente a las personas y la segunda a protegerlos mediante el cumplimiento de los derechos.
2. Beneficencia: Son los actos de bondad y caridad que se ejercen para con los individuos, por ello es necesario que no se cause daño alguno sino maximizar los posibles beneficios.
3. Justicia: Es derecho de todo sujeto recibir los beneficios durante el desarrollo de la investigación,

Con respecto a la aplicabilidad tenemos:

1. Consentimiento informado: El respetar a las personas implica en darles la oportunidad de elegir o no su participación.
2. Información: Es obligación del investigador proporcionar a todos los sujetos la información necesaria sobre el desarrollo del estudio, cuál es su procedimiento, fines, riesgos y beneficios que se espera alcanzar, para que la persona elija si participa o no.
3. Comprensión: El investigador debe asegurarse de que la información brindada haya sido entendida por todos, por ello es necesario tener en consideración el modo y el contexto en el cual se comunica.

4. Voluntariedad: Es un elemento del consentimiento informado, en el cual el sujeto acepta bajo condición libre de coerción e influencia el participar en la investigación.

### **3.10. Criterios de rigor científico**

Según la propuesta de Guba (1981) refiere que para considerar como viable la precisión de un estudio se tiene que tener en cuenta los siguientes criterios:

Valor de verdad, está referido a la manera en cómo crear el vínculo de confianza respecto a los hallazgos, el cual se argumenta mediante el análisis y manifestaciones por parte del investigador con las deducciones y opiniones de otras investigaciones. Como segundo criterio es la Aplicabilidad, que consiste en la posibilidad de trasladar el producto obtenido hacia otros escenarios que cuenten con la misma similitud, por ello lo que cobra mayor relevancia es la explicación exhaustiva de los lugares en donde se suscitaron los resultados. Seguido la Consistencia, la cual comprende la firmeza de los datos obtenidos y la exploración de éstos, teniendo como indicadores claves para un adecuado análisis, el complemento de los principios y su debida comprobación. Y por último la Neutralidad, vista como el deseo de que los resultados previamente obtenidos no se encuentren apoyados por los sentimientos, beneficios, pensamientos o afinidades por parte del investigador.

## **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### 4.1. Resultados en tablas

**Tabla 4**

*Niveles de Bienestar Psicológico Subjetivo – Material del Pre test en el grupo experimental*

| GRUPO EXPERIMENTAL |                       |      |          |      |
|--------------------|-----------------------|------|----------|------|
| Niveles            | Bienestar Psicológico |      |          |      |
|                    | Subjetivo             |      | Material |      |
|                    | N                     | %    | N        | %    |
| ALTO               | 0                     | 0%   | 0        | 0%   |
| MEDIO              | 5                     | 25%  | 3        | 15%  |
| BAJO               | 15                    | 75%  | 17       | 85%  |
| TOTAL              | 20                    | 100% | 20       | 100% |

**Nota:** Aplicado a 40 adultos mayores de la ciudad de Reque.

**N:** Número de personas

En la tabla 4 se puede apreciar que los adultos mayores del grupo experimental se encuentran en un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo representado por un 75% y Bienestar Material con un 85%.

**Tabla 5**

*Niveles de Bienestar Psicológico Subjetivo – Material del Pre test en el grupo control*

| GRUPO CONTROL |                       |      |          |      |
|---------------|-----------------------|------|----------|------|
| Niveles       | Bienestar Psicológico |      |          |      |
|               | Subjetivo             |      | Material |      |
|               | N                     | %    | N        | %    |
| ALTO          | 0                     | 0%   | 0        | 0%   |
| MEDIO         | 6                     | 30%  | 5        | 25%  |
| BAJO          | 14                    | 70%  | 15       | 75%  |
| TOTAL         | 20                    | 100% | 20       | 100% |

**Nota:** Aplicado a 40 adultos mayores de la ciudad de Reque.

**N:** Número de personas

En los resultados arrojados de la tabla 5 se observa que el 70% de los adultos mayores del grupo control presentan un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo, de la misma manera con un 75% en el Bienestar Material.

**Tabla 6**

*Niveles de Bienestar Psicológico Subjetivo – Material del Pos test en el grupo experimental*

| GRUPO EXPERIMENTAL |                       |      |          |      |
|--------------------|-----------------------|------|----------|------|
| Niveles            | Bienestar Psicológico |      |          |      |
|                    | Subjetivo             |      | Material |      |
|                    | N                     | %    | N        | %    |
| <b>ALTO</b>        | 16                    | 80%  | 12       | 60%  |
| <b>MEDIO</b>       | 4                     | 20%  | 8        | 40%  |
| <b>BAJO</b>        | 0                     | 0%   | 0        | 0%   |
| <b>TOTAL</b>       | 20                    | 100% | 20       | 100% |

**Nota:** Aplicado a 40 adultos mayores de la ciudad de Reque.

**N:** Número de personas

Como se puede apreciar en la tabla 6 los adultos mayores del grupo experimental muestran niveles altos en cuanto al Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material con un 80% y 60% respectivamente.

**Tabla 7**

*Niveles de Bienestar Psicológico Subjetivo – Material del Pos test en el grupo control*

| GRUPO CONTROL |                       |      |          |      |
|---------------|-----------------------|------|----------|------|
| Niveles       | Bienestar Psicológico |      |          |      |
|               | Subjetivo             |      | Material |      |
|               | N                     | %    | N        | %    |
| <b>ALTO</b>   | 0                     | 0%   | 0        | 0%   |
| <b>MEDIO</b>  | 5                     | 25%  | 3        | 15%  |
| <b>BAJO</b>   | 15                    | 75%  | 17       | 85%  |
| <b>TOTAL</b>  | 20                    | 100% | 20       | 100% |

**Nota:** Aplicado a 40 adultos mayores de la ciudad de Reque.

**N:** Número de personas

En la tabla 7 se observa que los adultos mayores del grupo control se encuentran en un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo con un 75% y Bienestar Material con el 85%.

**Tabla 8**

*Influencia del Programa de Psicología Positiva en el Bienestar Psicológico Subjetivo*

|                    | Pre Test | Post Test | Estadístico t | Nivel significación contraste: p |
|--------------------|----------|-----------|---------------|----------------------------------|
| Grupo Experimental | 73,60    | 121,25    | -12,448       | p < 0,05 **                      |
| Grupo Control      | 79,25    | 71,95     | 1,48          | p > 0,05 ns                      |

**Nota:** ns: no significativa

\*\* /: Significativa

Aplicado a 40 adultos mayores de la ciudad de Reque.

**N:** Número de personas

En tal sentido los resultados según la tabla 8 muestran la existencia de diferencias significativas en el bienestar psicológico subjetivo en los adultos mayores del grupo experimental, obteniendo un promedio en el pre test de 73,60 y en el pos test 121,25. En cuanto al grupo control se obtuvo un promedio en el pre test de 79,25 y el post test 71,95, por lo tanto no se halla diferencias en sus puntuaciones.

**Tabla 9**

*Influencia del Programa de Psicología Positiva en el Bienestar Material*

|                    | Pre Test | Post Test | Estadístico t | Nivel significación contraste: p |
|--------------------|----------|-----------|---------------|----------------------------------|
| Grupo Experimental | 21,30    | 37,00     | -8,244        | p < 0,05 **                      |
| Grupo Control      | 22,90    | 19,95     | 1,99          | p > 0,05 ns                      |

**Nota:** ns: no significativa

\*\* /: Significativa

Aplicado a 40 adultos mayores de la ciudad de Reque.

**N:** Número de personas

Teniendo en cuenta en la tabla 9 respecto al bienestar material se halla diferencias significativas en el grupo experimental, siendo la media en el pre test 21,30 y el pos test 37,00 por otro lado, la media del grupo control fue de 22,90 en el pre test y 19,95 en el pos test, por lo cual no se halló significancia en sus puntuaciones.



## 4.2. Discusión de resultados

Teniendo en cuenta que el primer objetivo específico fue determinar los niveles de bienestar psicológico subjetivo - material en el grupo experimental antes de la aplicación del programa de psicología positiva, en la tabla 4 se halló niveles bajos de Bienestar Psicológico Subjetivo representado por un 75% y Bienestar Material con un 85%. De igual manera en el segundo objetivo los resultados hallados en la tabla 5 muestran que el 70% de los adultos mayores del grupo control presentan niveles bajos de Bienestar Psicológico Subjetivo, al igual que un 75% en el Bienestar Material. Lo que significa que ambos grupos antes de la aplicación del programa muestran una percepción inadecuada de las situaciones y experiencias que han obtenido a lo largo de su vida hasta ese momento, de igual manera se muestran insatisfechos e inseguros en cuanto a sus estados financieros, así como de sus patrimonios tangibles y medibles. Bajo lo referido se encontró que para Zamarrón (2006) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) considera el bienestar psicológico subjetivo como la valoración positiva o negativa, en la cual el individuo ejerce para con sus experiencias y conocimiento, es decir si se siente conforme o no con la vida que ha llevado hasta ese momento; con respecto al bienestar material se halló que para Schalock & Verdugo (2002) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) lo aluden a aquella percepción en la cual las personas creen haber cubierto o no sus necesidades básicas o primarias, mediante un lugar donde vivir, si dispone o no de ingresos económicos estables o los que se requiera. En este punto se puede recalcar que Zamarrón resalta el bienestar psicológico como la valoración en términos positivos que brinda una persona para con su vida,

mostrando de esta manera su conformidad y felicidad, al igual que Schallock & Verdugo mencionan que una persona para que se encuentre satisfecha respecto a su bienestar material, debe percibir si sus necesidades básicas están cubiertas, de lo contrario experimentaría insatisfacción en relación a su existencia.

Según el tercer objetivo el cual fue determinar los niveles de bienestar psicológico subjetivo - material en el grupo experimental después de la aplicación del programa de psicología positiva, como se puede apreciar en la tabla 6 se hallaron niveles altos en cuanto al Bienestar Psicológico Subjetivo y Bienestar Material con un 80% y 60% respectivamente. Los resultados arrojan que después de haberse aplicado el programa, esta población se encuentra feliz con las experiencias individuales y sociales que han experimentado, presentando el deseo de seguir vivenciando situaciones agradables y placenteras en diferentes contextos de su vida. De igual manera se evidencia una mejora en la percepción de sus bienes materiales, es decir se sienten satisfechos con lo que poseen, obteniendo lo necesario para disfrutar de una vida plena y feliz. Estos datos son corroborados por Anguas & Arita (2005) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) quienes consideran al bienestar psicológico subjetivo como aquella evaluación personal y positiva con respecto a sus vivencias placenteras obtenidas a lo largo de su vida, en donde a su vez se logra descubrir la fuerza que necesitan para luchar constantemente y cumplir sus metas, llegando a estar satisfechos y felices con su existencia. A su vez Diener (1994) citado por Ñiquen & Sebastiani (2011) aportan que el bienestar material está relacionado estrechamente con la manera de percibirse, es decir si se encuentran conformes con su nivel de ingresos económicos, si

disponen y tienen el control de él, satisfaciendo de esta manera sus necesidades primarias. Bajo los argumentos se puede evidenciar que a pesar que Anguas & Arita resaltan el bienestar psicológico subjetivo como la evaluación placentera que presenta el ser humano en cuanto a sus vivencias, hace hincapié a la importancia que ejerce el descubrir características que los lleve a luchar para lograr con su objetivo, el cual es satisfacer sus necesidades no cubiertas, llegando a obtener una vida feliz. Por su parte Diener resalta que el bienestar monetario no se determina por el aumento de este, sino por la conformidad que se percibe con respecto a los ingresos, es decir si se encuentran satisfechos con lo que poseen y aprendan a vivir de ello.

Como se puede precisar en el cuarto objetivo, en la tabla 7 se observa que el grupo control se encuentra en un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo con un 75% y Bienestar Material con el 85%, esto quiere decir que demuestran una inadecuada percepción subjetiva con respecto a las situaciones y experiencias que han tenido en su vida, así mismo se encuentran insatisfechos en relación a sus ingresos económicos, y posesiones materiales. Con lo anteriormente mencionado se halló que para Diener 1999 (citado por Alarcón, 2009) el bienestar subjetivo es la valoración holística que experimenta una persona para con su vida, así como también si estos llegan a ejercer dominio con respeto a sus bienes materiales, obteniendo en su mayoría vivencias placenteras y la disminución de circunstancias desagradables. Por otro lado la teoría de la Autodeterminación de Ryan & Deci (2000) propone que el ser humano puede encontrarse sumergido en dos grandes extremos la primera activa y responsable y la otra pasiva e indolente, y esto dependerá si el individuo posee o no la capacidad para desenvolverse en su medio. En este

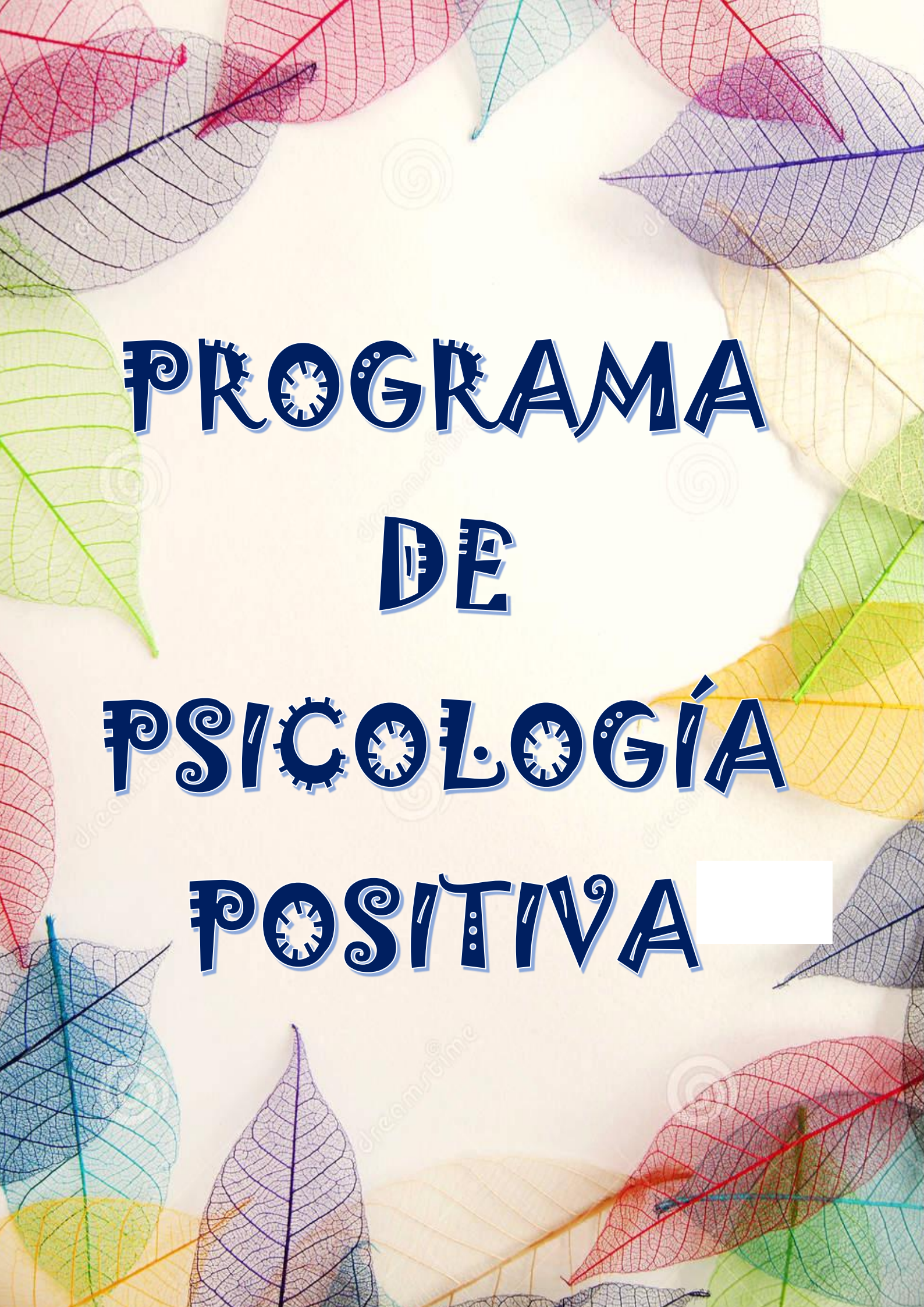
punto se puede recalcar lo señalado por Diener el cual menciona que el bienestar subjetivo abarca la valoración global de su vida, con respecto a sus experiencias personales, así como el dominio de sus propios bienes, lo cual conlleva a experimentar situaciones agradables, mermando de esta manera las desagradables. Así mismo Ryan y Deci en relación a la importancia de adaptarse al medio, recalcan que este es imprescindible para que el individuo logre obtener experiencias agradables; de lo contrario juzgaría la vida que ha llevado hasta ese momento en términos negativos y desfavorables.

Como objetivo general se buscó determinar la influencia del programa de psicología positiva en el bienestar psicológico subjetivo – material en adultos mayores, los resultados hallados en la tabla 8 refieren que existen diferencias significativas en el bienestar psicológico subjetivo en el grupo experimental, obteniendo un promedio en el pre test de 73,60 y en el post test 121,25. En cuanto al grupo control se obtuvo un promedio en el pre test de 79,25 y el post test 71,95; por lo tanto no se halla diferencias significativas en sus puntuaciones. Concerniente al bienestar material en la tabla 9 se halló diferencias significativas en el grupo experimental, siendo la media en el pre test 21,30 y el post test 37,00 por otro lado, la media del grupo control fue de 22,90 en el pre test y 19,95 en el post test, por lo cual no se encuentra significancia en sus puntuaciones. Los resultados refieren que el programa de psicología positiva influyó significativamente en el bienestar psicológico subjetivo-material en adultos mayores del grupo experimental, contribuyendo a la mejora de su percepción con la vida que han llevado hasta ese momento, incrementado la búsqueda de experiencias agradables que contribuyan a su bienestar, por otro lado no se haya diferencias significativas en el grupo

control, debido a que este conjunto de adultos mayores no se les aplicó el programa, por el contrario se puede apreciar una disminución en sus niveles. Dato que se asemeja a lo mencionado por Seligman & Csikszentmihalyi (2000) citado por Fernández (2013), quienes argumentan que la psicología positiva estudia las experiencias agradables del ser humano, dando énfasis a las cualidades positivas que poseen, lo cual contribuyen a la mejora de la calidad de vida o disminuyen la patología. Así mismo Vásquez & Hervás (2008) consideran que la psicología positiva como disciplina permite al individuo sentirse satisfecho con su vida, promoviendo sus recursos personales, logrando de esta manera su desarrollo y adaptación. Esto nos da a entender que según lo indicado por Seligman & Csikszentmihalyi, así como Vásquez & Hervás, el fomentar experiencias agradables y potenciar recursos en el ser humano, permitirá que este se sienta feliz con las experiencias adquiridas a lo largo del tiempo, contribuyendo a la visión positiva de su vida, por el contrario si no se fomentan aspectos positivos en el ser humano, este podría decaer y disminuir los niveles de bienestar, perjudicando su salud física como emocional.

## **CAPÍTULO V: PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN**





**PROGRAMA  
DE  
PSICOLOGÍA  
POSITIVA**

## ÍNDICE

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| I.    | DATOS INFORMATIVOS.....                                  | 76  |
| III.  | FUNDAMENTACIÓN .....                                     | 77  |
| IV.   | OBJETIVOS.....   | 78  |
| V.    | PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES.....               | 80  |
| VI.   | TEMÁTICA A DESARROLLAR .....                             | 81  |
| VII.  | METODOLOGÍA .....  | 81  |
| VIII. | RECURSOS .....   | 82  |
| IX.   | EVALUACIÓN .....   | 83  |
| X.    | CRONOGRAMA .....   | 84  |
| XI.   | PRESUPUESTO .....  | 85  |
|       | APERTURA DEL PROGRAMA “PSICOLOGÍA POSITIVA” .....        | 86  |
|       | TALLER #01: “MIS EMOCIONES POSITIVAS” .....              | 90  |
|       | SESIÓN N°01 “Descubriendo las emociones positivas” ..... | 91  |
|       | SESIÓN N°02 “Mi Mundo de Emociones” .....                | 96  |
|       | SESIÓN N°03 “Sonríe y sé feliz” .....                    | 100 |
|       | SESIÓN N°04 “Compartiendo mi Felicidad” .....            | 105 |
|       | TALLER #02“HACIENDO USO DE MIS VIRTUDES” .....           | 110 |
|       | SESIÓN N°05 “Soy fuente de Sabiduría” .....              | 111 |
|       | SESIÓN N°06 “La fuerza de tus logros, eres tú” .....     | 116 |
|       | SESIÓN N°07 ¡Toma mi mano! .....                         | 121 |
|       | SESIÓN N°08 ¡Hazte presente! .....                       | 126 |
|       | SESIÓN N°09 “Yo tengo el control de mi vida” .....       | 130 |
|       | SESIÓN N°10“Hoy es un buen día para...” .....            | 135 |
|       | TALLER #03“DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS” .....            | 140 |
|       | SESIÓN N°11“La magia de mi entorno” .....                | 141 |
|       | SESIÓN N°12“Actuando con honestidad se vive mejor” ..... | 146 |
|       | SESIÓN N°13“Amistad: El mayor regalo” .....              | 151 |
|       | SESIÓN N°14“Siempre Unidos” .....                        | 156 |
|       | SESIÓN N°15“Vamos a perdonarnos” .....                   | 161 |
|       | SESIÓN N°16“Tengo mucho por disfrutar” .....             | 166 |
|       | CLAUSURA DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA.....        | 171 |
|       | ANEXOS .....   | 174 |
|       | REFERENCIAS.....   | 206 |



## **ESQUEMA DEL PROGRAMA**

### **I. DATOS INFORMATIVOS**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Población beneficiaria       | : Centro Integral del Adulto Mayor                              |
| Nº total de asistentes       | : 20 personas adultas mayores.                                  |
| Nº de Sesiones a desarrollar | : 16 sesiones   |
| Tiempo por sesión            | : 90 minutos (2 horas académicas)                               |
| Duración del programa        | : 2 meses   |
| Alcalde de Reque             | : Abg. Junior Vásquez Torres                                    |
| Responsable del CIAM         | : Blanca Estela Celis Ecurra                                    |
| Responsables                 | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali |

### **II. ANTECEDENTES**

En nuestros días es imposible negarse a reconocer la necesidad de desarrollar acciones para la adecuada atención de la persona adulta mayor y como es sabido el envejecimiento está acompañado de cambios físicos, roles sociales y características mentales, esta necesidad se hace más fuerte cuando las personas no cuentan con el apoyo de familiares y del estado, quedando en un abandono total, esta realidad no está alejada de la población adulta mayor del distrito de Reque, siendo estos en su mayoría de bajos recursos económicos, motivo por el cual este problema se hace cada vez más visible, puesto que se continúan captando personas que no cuentan con los servicios de salud, provocando fuertes problemas físicos y psicológicos, lo que hace reflejar que mucho de los adultos mayores carecen de beneficios del estado y a esto se incrementa que muchos de ellos no cuentan con estudios regulares, lo que dificulta el conocimiento de diferentes actividades que realizan en pro de su salud, así mismo se ha observado que gran parte de la población vive en la zona rural y a pesar de sus dolencias físicas por la edad avanzada se resisten a dejar sus labores, ya que este cubre gran parte de su sustento. En vista de esta problemática se desea crear consciencia en la población, de la mano con

autoridades que desarrollen acciones para incrementar la calidad de vida del adulto mayor como lo es el CIAM centro que forma parte de la Municipalidad distrital de Reque, esto con la finalidad de generar cambios en la vida de esta población vulnerable y que según las estadísticas va en aumento, por lo cual se necesita intervenir adecuadamente y contribuir a una buena convivencia, participando e integrándolos a la sociedad, reflejándose en su calidad de vida, haciendo respetar y hacer valer sus derechos en aras de un envejecimiento con dignidad.

### **III. FUNDAMENTACIÓN**

El envejecimiento del ser humano es un proceso natural, universal e irreversible y en el Perú el incremento de esta población es una característica demográfica que cada año va adquiriendo mayor relevancia debido a las consecuencias socioeconómicas que conlleva, por lo que es necesario realizar diferentes acciones que satisfagan sus necesidades de las personas adultas mayores, puesto que esta faceta trae consigo cambios en el ámbito personal, familiar, social y laboral, acompañados en su mayoría de sintomatología depresiva, siendo este perjudicial para la vida del ser humano. Debido a ello el presente programa se basa en la Psicología Positiva, la que a finales del siglo XX se le ha considerado como un nuevo paradigma teórico y metodológico en la Psicología, centrándose en estudiar las dimensiones positivas del ser humano (Casullo, 2000 citado por Mariñelarena & Gancedo, 2011).

Dado a que la Psicología tradicional por muchos años ha descuidado temas como las emociones positivas, virtudes y fortalezas, que hoy en día cumplen un rol importante en la vida de las personas, frente a esta realidad Martin Seligman en su discurso inaugural como presidente de la American Psychological Association APA en 1998, enfatizó que su misión era fomentar el interés por una psicología más positiva, que se encargará de estudiar las fortalezas y virtudes del ser humano (Seligman, 1999) citado por (Rodríguez & Gordillo, 2015). Existen otros objetivos de la Psicología positiva los cuales están enfocados a reparar daños, potenciar los recursos, ayudando a que las personas identifiquen sus aspectos y cualidades más positivas que los lleven a

disfrutar de la vida, de igual manera reconocer qué aspectos son obstáculos, y los que les impiden disfrutar de una vida plena, todo ello con el fin de contribuir a que el ser humano se desarrolle y sea feliz (Seligman, 2011, citado por Rodríguez & Gordillo, 2015).

Teniendo en cuenta este nuevo enfoque, se propone realizar el Programa de Psicología Positiva dirigido a las personas adultas mayores con el objetivo de fomentar sus cualidades y aspectos más positivos que contribuyan a la mejora de su calidad de vida ya que por muchos años esta etapa se vinculó con malestares y patologías (Casullo, 2002).

Por otro lado Draaisma (2006) citado por Vásquez & Hervás (2009) comenta que a lo largo de nuestra vida, las experiencias que vivimos se acumulan y es como escribir un libro que solo empezamos a leer cuando llegamos a la vejez, la psicología hace unos veinte años la denominó como “memoria autobiográfica”, a la parte de nuestra memoria donde se almacena los sucesos de nuestra vida y mediante la aplicación de cada sesión se procurará avivar esos recuerdos, las cuales buscan realizar un recorrido de todas sus experiencias, que contienen información sobre lugares, acciones, personas, cosas, sentimientos positivos que permitirán conocer el grado de valoración y satisfacción que tienen con la vida que han llevado o animándolos a disfrutar de nuevas experiencias como miembros activos en la sociedad. Por ello se propone el programa de intervención con las personas adultas mayores, el cual pretende explicar la relevancia de los aspectos positivos y como estos ejercen efectos en el comportamiento del adulto mayor, mediante dieciséis sesiones debidamente sistematizadas, acompañadas de una serie de actividades que buscan fomentar los recursos, capacidades y habilidades de los participantes.

#### **IV. OBJETIVOS**

##### **▪ OBJETIVO GENERAL:**

Desarrollar emociones positivas, fortalezas y virtudes en la población adulta mayor enfatizando su práctica para adquirir experiencias agradables, a fin de incrementar el Bienestar Psicológico Subjetivo-Material.

▪ **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Ψ Reconocer las emociones positivas propias y de los demás que experimentan en el día a día.
- Ψ Fomentar las emociones positivas en la población adulta mayor.
- Ψ Impulsar el buen humor mediante la risa sanadora.
- Ψ Incentivar la libre expresión de las emociones positivas compartiéndolas con sus semejantes.
- Ψ Meditar sobre la importancia de la sabiduría en las personas adultas mayores, reconociendo el bien que hacen a la sociedad
- Ψ Motivar a la población a establecer y cumplir sus metas, demostrando valor a pesar de las oposiciones.
- Ψ Involucrar a la población en la ayuda humanitaria para con su prójimo en momentos difíciles, mostrando cariño y afecto.
- Ψ Animar a la población adulta mayor a actuar con justicia, respetando y haciendo respetar sus derechos.
- Ψ Mantener un control adecuado de las acciones, impidiendo el daño propio y el de los demás.
- Ψ Descubrir la belleza de su entorno manteniendo una visión positiva de la vida.
- Ψ Despertar curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.
- Ψ Realizar actividades con honestidad, asumiendo la responsabilidad de los actos.
- Ψ Fomentar conductas de participación permitiendo la interacción y valoración de las relaciones íntimas.
- Ψ Despertar en todos los adultos mayores la capacidad de liderazgo y el trabajo en equipo a fin de orientarlos a cumplir con sus objetivos.
- Ψ Facilitar el perdón consigo mismo y con los demás dejando atrás los rencores a fin de disfrutar del presente.
- Ψ Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.

## **V. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES**

### **❖ ACTIVIDADES PREVIAS**

Se elaboró el esquema del Programa de Psicología Positiva, así como la descripción de cada sesión. Seguidamente se solicitó a la responsable del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM), autoridad que lidera los programas sociales en beneficio de las personas de la tercera edad, para coordinar las fechas en las que se llevará a cabo las sesiones correspondientes. Se realizó la apertura del programa en donde se les hizo entrega del consentimiento informado donde se especificó las actividades a realizar, plasmando sus respectivas firmas como muestra de conformidad, así mismo para darles a conocer el trabajo que se ejecutará y se pasó a aplicar las subescalas del bienestar psicológico subjetivo y material como pre-test.

### **❖ ACTIVIDADES CENTRALES**

Se desarrollaron las dieciséis sesiones, las mismas que fueron ejecutadas en un lapso 90 minutos respectivamente, se utilizó un carnet de asistencia para mantener un control de la concurrencia al programa, en cada sesión se realizó una retroalimentación de lo aprendido de la sesión pasada, resaltando las ideas principales, en el transcurso de ellas se ejecutaron diferentes actividades de integración y se les hizo entrega de incentivos y recuerdos para reforzar la participación y asistencia activa en el programa.

### **❖ ACTIVIDADES FINALES**

Al culminar el programa se realizó la clausura en donde se agradeció a todos los adultos mayores por su participación, luego se pasó aplicar las subescalas del bienestar psicológico subjetivo y material como pos-test, para luego brindarles un reconocimiento, el cual consistió en la entrega de un diploma por el desempeño mostrado a lo largo del programa, luego se realizó un compartir con todos los adultos mayores por el logro obtenido. Como último paso se elaboró un informe de cada sesión, los cuales fueron entregados a la

responsable del CIAM para obtener de esta manera la constancia que respalde el trabajo realizado.

## VI. TEMÁTICA A DESARROLLAR

| <b>Nº SESIÓN</b>                                  | <b>DENOMINACIÓN DEL TALLER Y TEMAS</b>  | <b>FECHA</b> |
|---|---|--------------|
| <b>TALLER N° 01: MIS EMOCIONES POSITIVAS</b>      |   |              |
| <b>1</b>  | “Descubriendo las emociones positivas”  | 15/04/17     |
| <b>2</b>  | “Mi mundo de emociones”                 | 18/04/17     |
| <b>3</b>  | ¡Sonríe y sé feliz!                     | 26/04/17     |
| <b>4</b>  | “Compartiendo mi felicidad”             | 29/04/17     |
| <b>TALLER N° 02: HACIENDO USO DE MIS VIRTUDES</b> |   |              |
| <b>5</b>  | “Soy fuente de Sabiduría”               | 02/05/17     |
| <b>6</b>  | ¡La fuerza de tus logros, eres tú!      | 04/05/17     |
| <b>7</b>  | ¡Toma mi mano!                          | 06/05/17     |
| <b>8</b>  | ¡Hazte presente!                        | 08/05/17     |
| <b>9</b>  | “Yo tengo el control de mi vida”        | 11/05/17     |
| <b>10</b>   | “Hoy es un buen día para...”            | 13/05/17     |
| <b>TALLER: N° 03: DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS</b> |   |              |
| <b>11</b>   | “La magia de mí entorno”                | 16/05/17     |
| <b>12</b>   | “Actuando con honestidad se vive mejor” | 18/05/17     |
| <b>13</b>   | “Amistad: el mayor regalo”              | 20/05/17     |
| <b>14</b>   | “Siempre unidos”                        | 23/05/17     |
| <b>15</b>   | “Vamos a perdonarnos”                   | 25/05/17     |
| <b>16</b>   | “Tengo mucho por disfrutar”             | 27/05/17     |

## VII. METODOLOGÍA

El programa consta de dieciséis sesiones, las cuales fueron ejecutadas en el transcurso de 2 meses, en el Centro de Promoción y Vigilancia del distrito de

Reque, donde funciona el Centro Integral de Adulto Mayor, teniendo como responsables a: Carrillo Guerra Celfa Medaly y Coronel Vásquez Rosmery Anali.

La metodología empleada fue netamente práctica, contando con diferentes actividades enfocadas desde el ámbito de la Psicología positiva, se cree conveniente realizar estas actividades para captar la atención del adulto mayor y que este aprenda divirtiéndose y descubra sus habilidades en el transcurso de las dieciséis sesiones.

En primera instancia se dio la bienvenida a todos los adultos mayores y se paso a presentar a las responsables del programa y a la vez entregarles solapines con sus respectivos nombres. Seguidamente se desarrolló las sesiones correspondientes de los talleres las cuales incluyeron: dinámica de inicio, lluvia de ideas, que permitió conocer los diferentes puntos de vista de los asistentes, seguido la aplicación de actividades así como de dinámicas recreativas para explorar su sentido de vitalidad y confianza, además de historias de reflexión, trabajo en equipo y videos de motivación.

Finalmente se aplicó fichas o dinámicas de evaluación, posterior a ello se otorgaron palabras de agradecimiento por su participación, en cada sesión se brindó una frase alentadora y un pequeño recuerdo, por último, se pasará a sellar el carnet de asistencia. En la clausura se hizo entrega de un diploma como reconocimiento por la actitud demostrada, agasajándolos después con un pequeño compartir como gratitud por su asistencia y colaboración en el transcurso del programa.

## **VIII. RECURSOS**

El programa contó con los siguientes recursos:

### **Ψ RECURSOS HUMANOS**

- 20 adultos mayores del Centro Integral del Adulto Mayor.
- 1 Alcalde del distrito de Reque.
- 1 Responsable del Centro Integral del Adulto Mayor.
- 2 estudiantes de Psicología del XI ciclo.





## X. CRONOGRAMA

| ACTIVIDADES                          | SEMANAS |    |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
|--------------------------------------|---------|----|----|----|----|-------|----|----|----|------|----|----|----|-------|----|----|----|----|-------|----|----|
|                                      | Marzo   |    |    |    |    | Abril |    |    |    | Mayo |    |    |    | Junio |    |    |    |    | Julio |    |    |
|                                      | 1º      | 2º | 3º | 4º | 5º | 1º    | 2º | 3º | 4º | 1º   | 2º | 3º | 4º | 1º    | 2º | 3º | 4º | 5º | 1º    | 2º | 3º |
| Elaboración del proyecto             | x       | X  |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Elaboración de talleres              | x       | X  |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Primera presentación del Programa    |         | X  |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Levantamiento de observaciones       |         |    | x  |    |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Aprobación y Validación del Programa |         |    | x  | x  |    |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Elaboración de material              |         | x  | x  | x  | x  | x     | x  | x  | x  | x    | x  | X  | x  |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Apertura del Programa                |         |    |    |    | x  |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Primera sesión                       |         |    |    |    | x  |       |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Segunda sesión                       |         |    |    |    |    | x     |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Tercera sesión                       |         |    |    |    |    | x     |    |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Cuarta sesión                        |         |    |    |    |    |       | x  |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Quinta sesión                        |         |    |    |    |    |       | x  |    |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Sexta sesión                         |         |    |    |    |    |       |    | x  |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Séptima sesión                       |         |    |    |    |    |       |    | x  |    |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Octava sesión                        |         |    |    |    |    |       |    |    | x  |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Novena sesión                        |         |    |    |    |    |       |    |    | x  |      |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Décima sesión                        |         |    |    |    |    |       |    |    |    | x    |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Onceava sesión                       |         |    |    |    |    |       |    |    |    | x    |    |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Doceava sesión                       |         |    |    |    |    |       |    |    |    |      | x  |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Treceava sesión                      |         |    |    |    |    |       |    |    |    |      | x  |    |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Catorceava sesión                    |         |    |    |    |    |       |    |    |    |      |    | x  |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Quinceava sesión                     |         |    |    |    |    |       |    |    |    |      |    | x  |    |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Dieciseisava sesión                  |         |    |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    | x  |       |    |    |    |    |       |    |    |
| Clausura del Programa                |         |    |    |    |    |       |    |    |    |      |    |    | x  |       |    |    |    |    |       |    |    |

## **XI. PRESUPUESTO**

Se presenta los gastos que se realizaron en el transcurso de la ejecución del Programa de Psicología Positiva, detallando los materiales y servicios utilizados, los cuales fueron autofinanciados por las autoras.

### **Materiales**

| <b>N°</b>                     | <b>Detalle</b>            | <b>Cantidad</b>   | <b>Valor (\$/.)</b> | <b>Total (\$/.)</b> |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|
| 1.                            | Papel bond                | 4 paquetes        | 12.00               | 48.00               |
| 2.                            | Tintas para impresora     | 4 frascos grandes | 28.00               | 112.00              |
| 3.                            | Sello de madera           | 1 unidad          | 8.00                | 8.00                |
| 4.                            | Lapiceros                 | 24 unidades       | 1.00                | 24.00               |
| 5.                            | Lápices                   | 2 cajas           | 8.00                | 16.00               |
| 6.                            | Borrador                  | 5 unidades        | 0.50                | 2.50                |
| 7.                            | Saca punta                | 5 unidades        | 0.50                | 2.50                |
| 8.                            | Papelotes                 | 30 unidades       | 0.50                | 15.00               |
| 9.                            | Plumones gruesos          | 4 unidades        | 3.00                | 12.00               |
| 10.                           | Cartulinas                | 10 unidades       | 0.50                | 5.00                |
| 11.                           | Corrospum                 | 8 planchas        | 3.50                | 28.00               |
| 12.                           | Foami                     | 20 pliegos        | 1.00                | 20.00               |
| 13.                           | Hojas de colores          | 2 docenas         | 0.20                | 4.80                |
| 14.                           | Colores                   | 5 unidades        | 5.00                | 25.00               |
| 15.                           | Goma                      | 2 frascos grandes | 3.50                | 7.00                |
| 16.                           | Cinta adhesiva            | 2 unidades        | 2.00                | 4.00                |
| 17.                           | Silicona líquida (grande) | 2 unidades        | 5.00                | 10.00               |
| 18.                           | Palitos de chupetes       | 5 paquetes        | 2.00                | 10.00               |
| 19.                           | Temperas                  | 3 cajas           | 5.00                | 15.00               |
| 20.                           | Pinceles                  | 20 pinceles       | 2.00                | 40.00               |
| 21.                           | Cintas de tela            | 4 unidades        | 2.00                | 8.00                |
| 22.                           | Cartón corrugado          | 10 unidades       | 2.50                | 25.00               |
| 23.                           | Cartón para diploma       | 20 unidades       | 1.00                | 20.00               |
| 24.                           | Papel fotográfico         | 3 paquetes        | 5.00                | 15.00               |
| <b>Sub Total: \$/. 476.80</b> |                           |                   |                     |                     |

### **Servicios**

| <b>Detalle</b>             | <b>Cantidad</b> | <b>Valor (\$/.)</b> | <b>Total (\$/.)</b> |
|----------------------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| Fotocopias                 | 50 unidades     | 0.10                | 5.00                |
| Viáticos                   | 20 veces        | 10.00               | 200.00              |
| <b>Sub Total: \$/. 205</b> |                 |                     |                     |

**TOTAL GENERAL: \$/. 681.80**

# ¡¡BIENVENIDOS!!

## APERTURA DEL PROGRAMA “PSICOLOGÍA POSITIVA”

### I. DATOS GENERALES

|                        |   |
|------------------------|---|
| Población beneficiaria | : Centro Integral del Adulto Mayor  |
| Fecha de aplicación    | : 13 de Abril del 2017  |
| Duración               | : 90 minutos (2 horas académicas)   |
| Responsables           | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali<br>(Estudiantes de la Universidad Señor de Sipán) |

### II. OBJETIVO

Aperturar el Programa “Psicología Positiva”



### **III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

#### **PALABRAS DE BIENVENIDA POR PARTE DE LAS AUTORIDADES**

**Objetivo:** Dar inicio al Programa de Psicología Positiva.

**Duración:** 15 minutos

**Procedimiento:** La responsable del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) brindará las primeras palabras de apertura e inauguración.

#### **PRESENTACIÓN DE LAS RESPONSABLES Y BIENVENIDA AL PROGRAMA**

**Objetivo:** Dar a conocer a las facilitadoras y el trabajo a realizar.

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** Letras de corrospum “Bienvenidos”, cinta adhesiva, carnet de asistencia y 20 manos de cartulina.

**Procedimiento:** Las estudiantes de Psicología, se presentaran y brindaran las palabras de bienvenida y agradecimiento a todos los adultos mayores por su asistencia, se dio a conocer el Programa de Psicología positiva sus objetivos y la metodología a trabajar, así mismo se expresará la satisfacción de vivir con ellos esta nueva experiencia, por último, se mencionara las normas de convivencia para realizar un óptimo trabajo, los cuales se detallan a continuación:

- Llegar temprano a cada sesión, se les hará entrega de un carnet de asistencia que deberán traer consigo y se sellará al término de cada sesión (ver anexo N°01).
- Pedir las cosas por favor y dar las gracias.
- Respetar la opinión de los demás.
- Esperar nuestro turno para hablar, para ello harán uso de su mano de cartulina (ver anexo N° 02) la cual nos ayudará a identificar el orden que se seguirá para brindar su opinión.

## 🚩 ENTREGA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Objetivo:** Obtener la participación voluntaria de los adultos mayores.

**Duración:** 10 minutos

**Procedimiento:** Se les hará entrega del Consentimiento Informado a cada uno de los asistentes, brindando las indicaciones correspondientes e invitándolos a realizar sus debidas preguntas para lograr un mejor entendimiento del proceso que se desea desarrollar, se les indicará que debieran firmar en la parte inferior del documento si aceptan y aprueban su participación.

## 🚩 DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: “EL NOMBRE EN EL GLOBO”



**Objetivos:**

- Conocer los nombres de todos los participantes.
- Generar vínculos de confianza con los adultos mayores, para la libre expresión de sentimientos y pensamientos.

**Participantes:** Todos en general.

**Duración:** 20 minutos

**Material:** Globos de diferentes colores, plumones y música.

**Procedimiento:** Se le reparte un globo a cada uno de los asistentes los cuales previamente tendrán escrito sus nombres, enseguida se dará la indicación de pasar a un espacio amplio en donde tendrán que lanzar su globo hacia arriba de manera que se dé un intercambio de globos, a una señal de la responsable los participantes buscaran el globo que contenga su nombre, luego se formaran en un círculo en donde cada uno de ellos realizará una breve presentación de sí mismo. Conociendo el nombre de todos se brindará la siguiente indicación la cual es arrojar sus globos y a la otra señal cada quien cogerá el globo que tenga más cerca, leerá el nombre y buscará al dueño del mismo, una vez que lo encuentra se

lo entrega y espera que le den el suyo. Se les hará entrega de pequeños solapines para su rápida identificación (ver anexo N° 03).

### **APLICACIÓN DEL PRE TEST:**

**Objetivo:** Conocer el nivel de bienestar psicológico subjetivo y material de los adultos mayores antes de la aplicación del programa.

**Duración:** 25 minutos

**Materiales:** Pre test y lapiceros.

**Procedimiento:** Las responsables del programa aplicarán las sub escalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Material como pre-test.



### **AGRADECIMIENTO:**

**Objetivo:** Brindar palabras de gratitud por su disponibilidad, animándolos a asistir y participar en las sesiones.

**Duración:** 05 minutos

**Procedimiento:** Como último paso se da por culminado el preámbulo del programa, invitándolos a asistir a todas las sesiones con puntualidad y recordarles la fecha de la primera sesión, haciéndoles hincapié que deberán traer consigo su carnet de asistencia.

**Los Esperamos!!**

TALLER #01:

#6 MIS

EMOCIONES

POSITIVAS”

**SESIÓN N°01**

*“Descubriendo las  
emociones  
positivas”*





## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- |      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 1.1. | Institución             | : Centro Integral del Adulto Mayor.                             |
| 1.2. | Dirigido a              | : Adultos mayores.  |
| 1.3. | Nº participantes aprox. | : 20 personas   |
| 1.4. | Tiempo de sesión        | : 90 minutos (2 horas académicas)                               |
| 1.5. | Fecha de aplicación     | : 15 de Abril del 2017  |
| 1.6. | Responsables            | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali |

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Las emociones siempre han estado y estarán presentes en la vida del ser humano, para Adolphs una emoción es un cambio fásico que se presenta en repuesta a la evaluación de un estímulo. (Fernández, 2013). Por su parte Goleman (1998) citado por Barragán & Morales (2014) expone que las emociones son impulsos con tendencia a la acción.

Barragán & Morales (2014) cita a Vecina (2006) quienes declaran que las emociones positivas son inherentes al ser humano, los cuales son relevantes para la adquisición de relaciones sociales. Diener, Larsen y Lucas (2003) citado por Barragán & Morales (2014) consideran que las emociones positivas se reconocen fácilmente, ya que estas son las que causan en el ser humano placer o bienestar, además ayudan a fomentar sus fortalezas y virtudes, así como los aspectos positivos que conllevan a la felicidad, dado a que estos son estados subjetivos que el individuo experimenta y percibe como agradables. Por ello es importante destacar el papel que cumplen las emociones positivas en nuestras vidas, estas tienen un objetivo primordial el cual es ampliar recursos intelectuales, físicos y sociales de las personas, de esta manera se acumularán reservas y serán más perdurables, por lo cual el individuo puede recurrir a ellos cuando se enfrente a dificultades o usarlos cuando surjan oportunidades puesto que les ampliará patrones de comportamientos mediante el uso de sus recursos personales (Fredickson, 2001, citado por Barragán & Morales, 2014).

Por su parte Schwars y Clore (1983) citado por Fernández (2013) señala que la función principal de las emociones es proveer información al

entorno mediante la expresión facial, el tono de voz y otros signos sobre nuestro estado afectivo.

### III. OBJETIVO:

Reconocer las emociones positivas propias y de los demás, que experimentan en el día a día.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida

Se saludará y agradecerá a todos por asistir a la primera sesión, se presentará el tema “Descubriendo las emociones positivas”, luego se expondrá el objetivo que se desea lograr, invitándolos a participar activamente en ella.

#### 2. Dinámica de Inicio: “Haciendo gestos”

**Objetivo:** Identificar las emociones de los demás mediante la comunicación no verbal.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Papeles con emociones positivas, un cofre y melodía instrumental.

**Procedimiento:** Una responsable solicitará la participación voluntaria de un miembro del grupo el cual deberá elegir un papel para escenificar la emoción brindada y quién adivine primero de que emoción se trate, levantará su mano de cartulina y ese compañero del auditorio que identifique la emoción positiva pasa a escenificar otra, puede solicitar ayuda a sus compañeros para escenificar pero no podrán emitir palabra alguna. La actividad termina cuando todos hayan participado.

Se hará uso de las siguientes emociones positivas:



ALEGRÍA

ASOMBRO

SEGURIDAD

SORPRESA

ESPERANZA

BONDAD



### 3. Actividad central: ¿Cómo te sientes?

**Objetivo:** Reconocer sus propias emociones a través de las expresiones faciales.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Cartillas de emociones en papelotes (ver anexo N° 04)

**Procedimiento:** Se les pide a los participantes observar atentamente una serie de cartillas con diferentes imágenes que describen distintas emociones las cuales hemos experimentado alguna vez, así mismo se les proporcionará las respuestas de manera desordenada en la cual tendrán que identificar la respuesta correcta.

Al culminar la actividad se reflexionará mediante las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Qué emoción presenta cada una de estas imágenes?
- ❖ ¿Cómo reacciona la gente ante cada una de estas emociones?
- ❖ ¿Alguna vez has experimentado esas emociones?
- ❖ ¿Cómo reaccionarías tú?
- ❖ ¿Qué tendrías que hacer tú, para sentir con más frecuencia esas emociones?
- ❖ ¿Qué postura física adoptarías para sentir esas emociones?

#### **4. Dinámica de evaluación: “Demostrando lo aprendido”**

**Objetivo:** Expresar sus emociones por medio de un dibujo.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Hojas bond, lápices, colores y melodías instrumentales.

**Procedimiento:** Se les pedirá a los participantes recordar algún suceso en la cual hayan experimentado alguna emoción positiva que deseen compartir y cuando obtengan esas imágenes se les solicitará plasmarlo en un dibujo en la hoja de papel bond.



#### **5. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida**

Una responsable agradece a todos los adultos mayores por la participación e invitarlos a asistir a la siguiente sesión, animándolos a despedirse mostrando una emoción positiva.

Se le otorgará una frase alentadora (ver anexo N° 27) y un pequeño recuerdo de la sesión (ver anexo N° 28).

## SESIÓN N°02

# “Mi Mundo de Emociones”



"I libri sono all chi aiutano a vedere"

## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- |      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 1.1. | Institución             | : Centro Integral del Adulto Mayor.                             |
| 1.2. | Dirigido a              | : Adultos mayores.  |
| 1.3. | Nº participantes aprox. | : 20 personas   |
| 1.4. | Tiempo de sesión        | : 90 minutos (2 horas académicas)                               |
| 1.5. | Fecha de aplicación     | : 18 de Abril del 2017  |
| 1.6. | Responsables            | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali |

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Los efectos que traen consigo las emociones positivas son de gran provecho para todos los seres humanos, pues los moviliza, los motiva y al mismo tiempo induce al sujeto a sensaciones agradables (Fernández 2013).

Las emociones proceden de nuestro cerebro, por eso las sentimos desde adentro, estas son reacciones químicas las que causan reacciones físicas visibles como el aumento de los latidos cardiacos, aumento de la tensión arterial, respiración profunda, nos sonrojamos, las cuales se reflejan en nuestro rostro, es decir experimentamos cambios en todo el cuerpo (Krstinic, 2013). Por otro lado las emociones positivas facilitan la creación de nuevas relaciones interpersonales y de amistad provechosas para toda persona, puesto que aumenta la probabilidad de que un sujeto preste ayuda a otra. Según Fredrickson propone que las emociones positivas pueden ampliar pensamientos y acciones que ayuden a la persona a buscar nuevas formas de solucionar un problema (Fernández, 2013). Para Rolls (2005) citado por Fernández (2013) las emociones cumplen 3 funciones principales: son adaptativas es decir, ayudan a aliviar con los cambios ambientales o crisis, que puede atravesar una persona, cumplen una función social, ya que son un medio de comunicación, los cuales se manifiestan mediante las expresión verbal y no verbal, siendo un fuerte vínculo social y por ultimo son motivadoras, es decir evitan lo aversivo y procuran lo agradable, nos ayudan a persistir hasta alcanzar nuestros objetivos planteados. Dado a ello en la presente sesión se facilitará a los adultos mayores a experimentar con más frecuencia emociones positivas que los favorezcan.

### III. OBJETIVO:

Fomentar las emociones positivas en la población adulta mayor.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida

Se saludará y agradecerá por asistir a la segunda sesión denominada “Mi mundo de emociones” se presenta el objetivo, motivándolos a brindar cualquier duda, opinión o sugerencia que será bien recibida.

#### 2. Actividad Inicial: ¡Cuántas emociones!

**Objetivo:** Aumentar experiencias agradables en la vida diaria que propicien emociones positivas.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Listas de emociones positivas (ver anexo N° 05), Hoja de trabajo ¿Qué siento ante las siguientes situaciones? (ver anexo N° 06) y lapiceros.

**Procedimiento:** Se les presentará una lista de algunas emociones positivas, preguntándoles si alguna vez han experimentado alguna de esas emociones, solicitando a un voluntario que nos comente en que situación pudo sentir tal emoción.

- a. A cada participante se le brindará la hoja de trabajo con un lápiz, con la siguiente indicación: “A continuación se te presentan 10 situaciones que has o puedes experimentar en tu vida diaria, marca con una X que emoción positiva sentirías ante cada una de ellas, puedes marcar más de una opción”.
- b. Una responsable leerá las situaciones y les animará a marcar en su hoja de trabajo, mientras que otra supervisa y auxilia a la población.
- c. Cuando se haya finalizado el ejercicio, se invita a la población a contestar las siguientes preguntas ¿Qué sintieron al realizar el ejercicio?, ¿Qué emociones experimentaron?, ¿Les gustaría experimentar esas emociones a diario? Con sus comentarios se pasará a la siguiente actividad.



### 3. Actividad de Reflexión: “MIS TALISMANES SECRETOS”

**Objetivo:** Recapacitar sobre los recursos que podemos utilizar para mejorar nuestro estado emocional.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Cofre, talismán de plástico y melodía.

**Procedimiento:** Se empezará diciendo que así como vivimos experiencias agradables, también vivimos experiencias no tan agradables que pueden producirnos malestar, sin embargo tenemos un gran recurso a la mano “nuestros talismanes secretos” que podemos utilizarlos para sentirnos mejor, pero ¿Qué es



un talismán secreto? Un talismán secreto puede ser un pensamiento, imagen o una música y que puedes evocar en algún momento para sentirte mejor. Ahora vas a descubrir cuál o cuáles son tus talismanes secretos:

1. Busca en tus recuerdos alguna experiencia en el cual te hayas sentido feliz por ejemplo (situaciones en las que te divertiste mucho, algún recuerdo de aquel paseo que tanto añorabas, cantando tu canción favorita, etc.).
2. Elige un recuerdo que te hace sentir mejor.
3. Prestarás atención a cada detalle, como estabas vestida (o), que peinado traías, en que época del año te encontrabas, estabas solo(a) o acompañado(a).
4. Ahora cerrarás tus ojos y empezaras a vivir esas sensaciones.
5. Poco a poco empezarás abrir tus ojos y te encontrarás en el presente, pero mantendrás esas sensaciones que te otorgan bienestar.
6. Recuerda que el talismán secreto es personal, solo te sirve a ti y tú puedes decidir cómo y cuándo utilizarlo.

### 6. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida

Se brindarán palabras de gratitud y una frase motivadora por la participación e interés demostrado (ver anexo N° 27) y un recuerdo el cual consistirá en un collar de talismán (ver anexo N° 28), luego se pasará a sellar el carnet de asistencia.



**SESIÓN N°03**

*“Sonríe y sé  
feliz”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 26 de Abril del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

El compartir un suceso agradable no solo permite que la persona se sienta bien, sino que también le ayuda a enfrentar los desafíos de la vida, el humor llega a ser un vehículo mediante el cual comunicamos nuestra felicidad.

Según Steven Sultanoff, el humor tiene la capacidad distintiva de mejorar las relaciones interpersonales, incluso una de sus cualidades es reducir la tensión, estableciendo relaciones con los demás, por ello se considera un lubricante social. Así mismo el humor tiene muchos beneficios, entre ellos tenemos la capacidad de cambiar el estado emocional y los pensamientos erróneos, incluso ayuda a descargar y aliviar el conflicto emocional reprimido, es decir es un medio para desahogar nuestros problemas (Schaefer, 2005).

El humor suele manifestarse mediante la risa y esta a su vez es el sello de identidad de las emociones positivas y por ende el icono de la psicología positiva (Fernández, 2013).

Oblitas (2006) asegura que la risa es una excelente medicina, debido a que da masajes a órganos vitales, mejora la circulación sanguínea y brinda una sensación de energía y vitalidad.

Schaefer (2005) cita a Richman (1996) quien afirma que a medida que los individuos experimentan el humor, se sienten estimulados emocionalmente y se “conectan” bien con los demás. Los individuos que experimentan aflicción tienden a retraerse y desligarse de las relaciones y oportunidades, mientras que quienes experimentan el humor adquieren mayor energía y

son más atentos, modificando su conducta. Conociendo los beneficios que conlleva el buen humor en esta sesión se busca motivar a los participantes a sonreír con más frecuencia.

### III. OBJETIVO:

Impulsar el buen humor mediante la risa sanadora.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida

Se saludará y agradecerá por asistir a la tercera sesión, posterior a ello se presenta el tema “Sonríe y se feliz” y el objetivo principal, animándolos a participar activamente.

#### 2. Dinámica Introdutoria “Saludos risueños”

**Objetivo:** Relajar el ambiente de la tensión propia de un grupo que se inicia, introduciendo el humor y la risa en las actividades.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Melodías animadas.

**Procedimiento:** Se solicita a todos los participantes ponerse de pie y caminar por todo el espacio disponible, simultáneamente tendrán que saludar a sus compañeros de la mano, siempre mirándose a los ojos y sonriendo mutuamente. Al transcurrir tres minutos la responsable cambia el tipo de saludo y muestra cómo realizarlo: 1. *Saludo al estilo oriental:* Deberán saludar con las manos juntas en posición de rezar y con una leve inclinación de la cabeza, mientras decimos “Namaste” haciendo hincapié que no se entretenga hablando y solo sigan la consigna, luego de tres minutos se cambia de saludo. 2. *Risa del vaivén:* Consiste en darse la mano entre dos personas de modo que queden cruzadas: la derecha con la mano izquierda y la izquierda con la derecha, mirándose a los ojos, moviendo las manos de un lado a otro y sonreír, pasado los tres minutos se cambia la consigna. 3. *Risa Carioca:* Los adultos mayores deberán saludarse chocando entre si las palmas de las manos y luego con los puños suavemente, al cabo de tres minutos se pasa al último saludo. 4.



*Saludo de león:* Tendrán que abrir la boca, situando las manos a ambos lados, cerca de la cara, agitándose a modo de garras, se colocarán al frente de su compañero y a la vez ambos con el mismo gesto emitir el rugido del león. Al término de la dinámica se preguntará: ¿Cómo se sintieron al realizar los saludos? Y se pasa a la siguiente actividad.

### 3. Video de Reflexión: “El hombre con la risa más contagiosa del mundo”

**Objetivo:** Hacer consciente del poder contagioso de la risa.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Manos de cartulina y material audiovisual.

**Procedimiento:** Se presentará un video en el cual se visualiza a un hombre que entra a un tren y empieza a reír sin un motivo alguno aparentemente, en el transcurso del viaje los pasajeros observan el acontecimiento y empiezan a reír unos después de otros, al final todos ríen juntos. Luego de ello se les pregunta ¿Qué observaron en el video?, ¿Alguna vez les ha sucedido lo del video, es decir reírse sin motivo alguno?, ¿Creen que la risa es contagiosa?



### 4. Actividad Final: “El saco de la risa”

**Objetivo:** Culminar la sesión en un ambiente de animación y diversión propiciando la risa.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Saco de tela, objetos divertidos (lentes, narices rojas, gorros, etc.)

**Procedimiento:** Se trata de introducir, en un saco objetos y prendas variadas, a modo de disfraz como por ejemplo: lentes, gorros, pelucas etc. Se colocará una música animada y solicitamos que el grupo se mueva por toda la sala al ritmo de ella, mientras el saco va pasando de una persona a otra, la persona que reciba el saco ha de coger sin mirar un objeto y se lo tiene que poner, a continuación lo cierra y se lo entrega a otro participante que hará lo mismo, el



resto de las personas siguen bailando de modo que nadie se quede parado. Cuando todos se hayan colocado algo y el saco quede vacío, aprovechando el ambiente de risas y euforia generado se formará dos grupos de 10 personas cada uno, mientras que un grupo realizará un desfile de modas y el otro grupo prepara una canción, que deberán representar ante el resto.

## **5. Evaluación de la sesión: “¿Qué aprendí hoy?”**

**Objetivo:** Identificar el nivel de conocimiento adquirido en el desarrollo de la sesión.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Ficha de evaluación y lápices o lapiceros (ver anexo N°07)

**Procedimiento:** Las responsables entregarán a los asistentes una ficha de evaluación, en el cual se invita a los adultos mayores a responder a las preguntas



## **6. Cierre de la sesión: Agradecimiento – Despedida**

Una responsable otorgará a los adultos mayores un reforzador (ver anexo N° 27) así como palabras de gratitud por la participación demostrada a lo largo de la sesión e invitarlos a la siguiente, luego una responsable brindará una pequeña flor sonriente de foami (ver anexo N° 28), como recuerdo de la sesión mientras va sellando el carnet de asistencia.

## SESIÓN N°04

# “Compartiendo mi Felicidad”



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- |      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 1.1. | Institución             | : Centro Integral del Adulto Mayor.                             |
| 1.2. | Dirigido a              | : Adultos mayores.  |
| 1.3. | Nº participantes aprox. | : 20 personas   |
| 1.4. | Tiempo de sesión        | : 90 minutos (2 horas académicas)                               |
| 1.5. | Fecha de aplicación     | : 29 de Abril del 2017  |
| 1.6. | Responsables            | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali |

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Según Fredrickson (2000) citado por Barragán & Morales (2014) expone que el experimentar emociones positivas contribuyen a mejorar la salud, bienestar y resiliencia psicológica. Así mismo las emociones positivas ayudan a otorgar sentido y significado positivo a las situaciones difíciles y cambiantes (Fredrickson y Joiner, 2002) citado por (Barragán & Morales, 2014).

Experimentar y expresar emociones positivas es siempre algo agradable y placentero, incluso tiene otros efectos beneficiosos más duraderos, en la medida en la que ello prepara a los individuos para tiempos difícilrd para el futuro (Fredrickson, 1998, 2001) citado por (Vásquez, Vera, Vecina, Carbelo & Jáuregui, 2006). La alegría, por ejemplo, anima a jugar en el sentido amplio de la palabra, a ser creativo y ello permite el desarrollo y el entrenamiento de habilidades físicas (fuerza, resistencia, precisión), de habilidades psicológicas e intelectuales (comprensión de normas, memoria, autocontrol) y de habilidades sociales necesarias para el establecimiento de relaciones de amistad y de apoyo.

En tal sentido es importante que los adultos mayores entiendan la importancia de la expresión de sus emociones positivas ya que serán para su propio beneficio y de las personas que los rodean, logrando así la mejora de la calidad de vida. (Vásquez, Vera, Vecina, Carbelo & Jáuregui, 2006).

### III. OBJETIVO:

Incentivar la libre expresión de las emociones positivas compartiéndolas con sus semejantes.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida

##### Objetivo:

Se brindará una calurosa bienvenida a todos los participantes, agradeciéndoles por su asistencia a la sesión denominada “Compartiendo mi felicidad” y luego se brinda su objetivo.

#### 2. Historia de Reflexión: “ Todos somos seres únicos e irrepetibles”

**Objetivo:** Reconocer las diferentes formas de expresión de las emociones y el beneficio de compartirlas con los demás.

**Materiales:** Imágenes de los tres personajes.

**Duración:** 25 minutos.

**Procedimiento:** Se empieza diciendo a los participantes que cada emoción nos provoca una expresión distinta e incluso cada persona reacciona diferente a pesar de que la situación sea la misma, esto se debe a que todos somos seres humanos únicos e irrepetibles con personalidades diferentes lo cual brinda una gran diversidad en este mundo. Así mismo cada persona reacciona de forma diferente en función de cómo valora la situación vivida, veamos un ejemplo:

**María, Carlos y Miguel** son personas adultos mayores a los cuales se les han brindado un reconocimiento por buena conducta. ¿Cómo reaccionaron ante la noticia?





- a. María:** Es una persona muy alegre, divertida y amigable, le gusta disfrutar del día a día, ella al recibir la noticia salto de alegría y luego fue a compartirlo con sus amigos, los cuales la felicitaron.
- b. Carlos:** Es una persona reservada, tranquila y pacífica, él al recibir la noticia no tuvo mejor idea que celebrarlo con sus seres queridos en familia, estos celebraron la grata noticia con él.
- c. Miguel:** Es una persona muy buena, carismática e intachable, él al recibir la noticia solo atino a sonreír y contárselo a su pareja, quien amablemente lo felicitó y se alegró por el logro obtenido.

**A continuación se les realizará unas breves preguntas:** Haciendo énfasis en utilizar sus manos de cartulina para identificar quienes desean responder a las preguntas ¿Las personas reaccionaron igual ante la misma situación? ¿Todas compartieron su felicidad?, ¿Existe algún beneficio de compartir tus emociones? ¿Cómo hubieras reaccionado ante esa circunstancia?

### **3. Actividad Central: Y yo ¿Cómo expreso mis emociones?**

**Objetivo:** Identificar las propias reacciones ante diversas emociones y compartiéndolas con los demás.

**Materiales:** Lápices o lapiceros y hoja de trabajo ¿Y yo como expreso mis emociones? (ver anexo N°08)



**Duración:** 20 minutos.

**Procedimiento:** Una responsable del programa le comentará a los participantes que ahora es su turno de conocer como actuamos ante una emoción positiva, que hacemos y con quién lo compartimos, para ello la otra responsable entregará a los asistentes una hoja de trabajo, en donde tendrán que colocar su nombre y describir con pocas palabras sus reacciones ante la emoción presentada y con quienes las comparten. Al culminar con la actividad se anima a algunos voluntarios a compartir su trabajo.

#### 4. Dinámica de evaluación: “Respiro, pienso y respondo”

**Objetivo:** Retroalimentar los conocimientos adquiridos en la sesión mediante la intervención de los participantes.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Mano de cartulina y melodías.

**Procedimiento:** La responsable pide a los participantes que se coloquen cómodamente en las colchonetas, de ser posible se les pide que cierran los ojos y que respiren profundo, se les animará a realizarlo según su ritmo durante 3 minutos, la cual será acompañada de diversas melodías, ante ello se pregunta ¿Qué aprendieron hoy? A lo cual cada integrante brindará brevemente su opinión.



#### 5. Actividad de recreación: “La tarjeta feliz”

**Objetivo:** Compartir las emociones positivas con sus semejantes.

**Materiales:** Molde (ver anexo N° 09) hojas de colores, frases de amistad, tijeras y goma.

**Duración:** 10 minutos.

**Procedimiento:** Se repartirá los materiales a todos los adultos mayores, con la ayuda de las responsables recortarán su tarjeta, así mismo elaborarán un corazón en donde escribirán una pequeña frase que resuma la sesión de hoy.



#### 6. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida

Se brindarán palabras de gratitud y un incentivo (ver anexo N° 27) por la participación demostrado e invitarlos a la siguiente sesión, de igual manera se les brinda un bocadillo saludable (ver anexo N° 28), para luego pasar a sellar el carnet de asistencia.



# TALLER #02

#6 HACIENDO

USO DE MIS

VIRTUDES<sup>9\*</sup>

## SESIÓN N°05

# *“Soy fuente de Sabiduría”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- |      |                         |   |
|------|-------------------------|---|
| 1.1. | Institución             | : Centro Integral del Adulto Mayor.                             |
| 1.2. | Dirigido a              | : Adultos mayores.  |
| 1.3. | Nº participantes aprox. | : 20 personas   |
| 1.4. | Tiempo de sesión        | : 90 minutos (2 horas académicas)                               |
| 1.5. | Fecha de aplicación     | : 02 de Mayo del 2017   |
| 1.6. | Responsables            | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali |

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

En el segundo taller se explorará el tema de las virtudes más resaltantes que señala Seligman. Debido a ello en la primera sesión conoceremos la virtud de la Sabiduría, entendida por Peterson y Seligman (2004) citado por Corral (2012) como el conjunto de fortalezas cognitivas que permiten adquirir y usar el conocimiento, incluye creatividad, curiosidad, mentalidad abierta, amor por aprender y perspectiva, que contribuye a la resolución de problemas de manera novedosa, exitosa y obteniendo buenos resultados. Holliday y Chandler en 1986 reformularon los términos sabio y sabiduría la cual se fundamenta en una concepción de la inteligencia, consideraron que la sabiduría resulta determinada por cinco aspectos que la caracterizan: a) Comprensión excepcional: se enfatiza en el aprendizaje desde la experiencia, mirando las cosas desde una amplia perspectiva, con capacidad de eliminar los prejuicios y teniendo pensamiento propio. b) Habilidades de juicio y comunicación: hace referencia a la comprensión y en el manejo de problemas cotidianos, estar dispuesto a escuchar y dar consejos, al darse cuenta de las situaciones, pensando cuidadosamente antes de tomar una decisión y considerando todos los puntos de vista. c) Competencia general: incluye características de personalidad y habilidades como curioso, creativo, inteligente e intuitivo. d) Habilidades interpersonales: lo cual implica ser sensible y sociable; esto indica que las personas sabias expresan sus habilidades en contextos sociales. e) Socialmente no evasivo: tener la capacidad de ser



discreto o no enjuiciador, no impulsivo y planificar con cuidado. (Krsiemien, 2012). Sin lugar a duda los adultos mayores son fuentes de sabiduría debido a la amplia experiencia que poseen lo cual se motivara hacer uso en el día a día.

### **III. OBJETIVO:**

Meditar sobre la importancia de la sabiduría en las personas adultas mayores, reconociendo el bien que hacen a la sociedad

### **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

#### **1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida**

Se saludarán a todas las personas agradeciéndoles por asistir a la quinta sesión “Soy fuente de sabiduría” y el objetivo que se persigue animándolos a participar activamente.

#### **2. Dinámica de Inicio: “Rompecabezas”**

**Objetivo:** Romper el hielo ante una nueva sesión, favoreciendo la socialización.

**Duración:** 05 minutos.

**Materiales:** Melodía alegre, rompecabezas de Búhos (ver anexo N°10)

**Procedimiento:** Se formarán 5 equipos conformados por 4 personas, las cuales tendrán un espacio específico en donde se reunirán y se identificarán con un número del 1 al 5, una vez que se hayan formado deberán acordarse quienes conforman su grupo y se les entregará una pieza a cada participante que solo observarán a la indicación de la responsable, en la mesa de cada grupo se dejará una pieza del rompecabeza, se les pide a todos que caminen, bailen, se rían por todo el espacio, a la cuenta de 3, deberán acudir a su mesa y llamar a todos sus integrantes para empezar con el trabajo. Cuando hayan finalizado se les solicita que tomen asiento para empezar la siguiente actividad.



### 3. Lluvia de ideas:

**Objetivo:** Recibir aportes e ideas acerca del tema.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** 20 manos de cartulina.

**Procedimiento:** Se pregunta a los participantes ¿Qué animal han descubierto en el ejercicio anterior? ¿Conocen a que virtud está relacionado el animal?, ¿Creen que es importante el contar con sabiduría? ante esto los asistentes levantarán su mano de cartulina para identificar a la persona y poder expresar sus ideas.

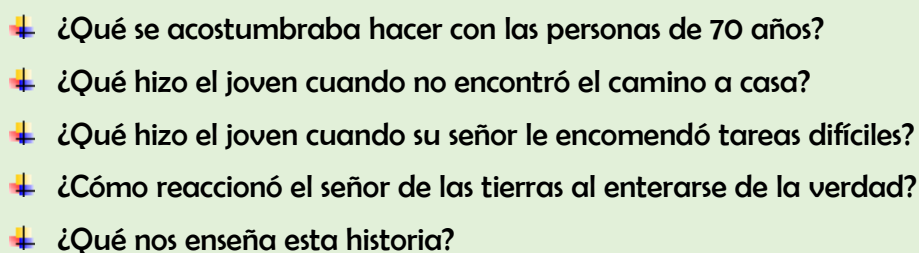
### 4. Historia de Reflexión: “La sabiduría de los ancianos”

**Objetivo:** Meditar sobre la importancia de la sabiduría en las personas adultas mayores, reconociendo el bien que hacen a la sociedad.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Diapositivas con imágenes de la historia (ver anexo N° 11).

**Procedimiento:** Ambas responsables leerán la historia pausadamente, haciendo preguntas a los participantes para mantener su atención y concentración.

- 
- ✚ ¿Qué se acostumbraba hacer con las personas de 70 años?
  - ✚ ¿Qué hizo el joven cuando no encontró el camino a casa?
  - ✚ ¿Qué hizo el joven cuando su señor le encomendó tareas difíciles?
  - ✚ ¿Cómo reaccionó el señor de las tierras al enterarse de la verdad?
  - ✚ ¿Qué nos enseña esta historia?

### 5. Dinámica Central: “Descubriendo lo mejor de mi”

**Objetivo:** Descubrir las habilidades, recursos y capacidades que utilizaron ante una situación adversa.

**Duración:** 25 minutos.

**Material:** No requiere.

**Procedimiento:** Se realiza una caminata por todo el espacio, se les propone que miren a su alrededor, luego se formarán en parejas de dos y

decidirán quién va hacer A y quién va hacer B. Cada participante buscará una experiencia satisfactoria de su vida en el que haya utilizado sus recursos, capacidades, habilidades y conocimientos para hacer frente a una dificultad, en el cual hayan salido airoso y deseen compartir. Luego la persona A comentará su experiencia a la persona B, para lo cual B tendrá que brindar palabras de aliento a la persona A. Posteriormente B realizará el mismo ejercicio con A.

Deberán empezar diciendo “Hola, Yo soy (nombre) y hoy quiero contarte mi experiencia y empieza la ronda del darse cuenta a medida que lo deseen van relatando sus anécdotas.

Al finalizar el ejercicio se les pregunta ¿Cómo se sintieron al recordar esas experiencias?, ¿Les fue fácil o difícil recordar? ¿Les gustaría seguir utilizando sus conocimientos más a menudo?



## **6. Dinámica de evaluación: ¿Qué me llevo hoy?**

**Objetivo:** Evaluar los conocimientos adquiridos de la sesión.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** No se requiere.

**Procedimiento:** Las responsables solicitan a los adultos mayores a formar un círculo, en el cual cada integrante brindará un comentario sobre la sesión de hoy, para ello empezaran diciendo que se llevan y que dejan hoy en el grupo. Cuando hayan finalizado todos, se solicita que brinden fuertes aplausos para todos.

## **7. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida**

Se brindará un reforzador (ver anexo N° 27) y breves palabras de gratitud para con los participantes, al finalizar se entregará un pequeño recuerdo de la sesión los cuales serán llaveros de corospum con las iniciales de cada participante (ver anexo N° 28) y se sellará el carnet de asistencia.



## SESIÓN N°06

*“La fuerza de  
tus logros,  
eres tú”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 04 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

El valor se define como la capacidad de realizar lo que está a nuestra disposición o lo que es razonable a pesar del temor o la imposición del resto de las personas. Esto no quiere decir la anulación total del miedo o temor, sino contar con la suficiente actitud de proceder espontáneamente frente a sucesos de riesgo, a pesar de ser conscientes de la exposición ante el peligro; esto con la finalidad de lograr algo que es favorable para uno mismo como también para los demás (Shelp, 1984 tomado de Worline y Steen, 2004) citado por Giménez (2010). Esta virtud a diferencia de las demás suele ser un tanto compleja, ya que es dificultoso ser observado o reconocido por el propio ser humano. Por lo tanto para que logre manifestarse, es preciso que el sujeto esté envuelto en una experiencia de peligro donde no siempre tiene lugar. Es oportuno decir que la gran mayoría de personas frente a determinadas situaciones no tienen claro a nivel de pensamiento cómo o de qué manera se manifestaría su conducta, reduciendo o valorando muchas veces su propia respuesta. Es importante diferenciar dos tipos de valor según (Shelp, 1984 tomado de Worline y Steen, 2004) citado por Giménez (2010), por un lado el valor *físico*, el cual involucra la implicación de la propia persona en condiciones de peligro y el *moral*, centrado en vencer el temor frente al juicio de las demás personas y de manera holística a todo lo que produce miedo (inseguridad, inquietud) que se presentan a raíz de nuestra vida. En tal sentido, vale decir que muchas de las personas se ven expuestas a un sinnúmero de situaciones a las que deben hacerle frente, a “peligros” o temores diarios (miedo a

enfermarse, a salir de un duelo, a ser reprochado, abandonado, etc) Sin embargo he ahí su capacidad, habilidad para superar todos aquellos obstáculos, que no son más que parte de la experiencia, del vivir cada día.

### **III. OBJETIVO:**

Motivar a la población a establecer y cumplir sus metas, demostrando valor a pesar de las oposiciones.

### **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

#### **1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida**

Se saludará y agradecerá por asistir a una nueva sesión del segundo taller, se expondrá el tema “La fuerza de tus logros, eres tú” y el objetivo que se persigue, la metodología a utilizar y animándolos a participar como lo vienen haciendo.

#### **2. Dinámica de Inicio: “Torre de Globos”**

**Objetivo:** Integrar y fomentar el trabajo en equipo para llegar a la meta.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Globos, cinta adhesiva, tijeras y melodía alegre.

**Procedimiento:** Se formarán 4 equipos de 5 integrantes cada uno, se hará entrega de un globo por persona, una cinta adhesiva y tijeras. Una responsable indicará a los asistentes que deberán formar una torre con los globos y la cinta, esa es la meta que como equipo deberán alcanzar, a la cuenta de 3 empezarán. Al culminar la dinámica se pregunta: ¿Qué sintieron al lograr su objetivo? Luego se les comentará que aprenderemos a trazarnos metas y persistir hasta alcanzarlas.



### 3. Actividad Central: “El camino hacia el éxito”

**Objetivo:** Tomar consciencia del camino que se debe recorrer para alcanzar una meta.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Hojas bond, colores, lápices o lapiceros, borradores y saca puntas.

**Procedimiento:** Se entregará hojas de colores a cada participante, en el cual deberán dibujar un camino que lleva hacia una meta. Ese camino representa el proyecto sobre el que estamos trabajando y la meta será culminar satisfactoriamente el programa. A través del análisis y la reflexión, determinarán cuales son las estrategias que vas a utilizar para llegar a la meta, irán colocándolos a lo largo del camino, dibujando cada uno mediante un símbolo que lo represente. De esta forma, obtendremos una representación gráfica del camino, que debemos de seguir para lograr el éxito.



### 4. Actividad de Reflexión: “Tú tienes la llave”

**Objetivo:** Aumentar la persistencia partiendo de los intereses y fortalezas de la persona para llevar a cabo un objetivo deseado.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Hoja de trabajo “Tú tienes la llave” (ver anexo N°12) y lapiceros.

**Procedimiento:** Se reparte la hoja de trabajo y se pide a los participantes a elegir un objetivo que lleven tiempo deseando cumplir y todavía no hayas conseguido. Debe ser un objetivo claro, realista, motivador y a corto plazo para que facilite el arranque. Ahora describe dos veces en las que has intentado llevarlo a cabo y qué factores personales que te han impedido cumplirlo por ejemplo: estrés, prisas, falta de tiempo, etc. Es importante que identifiques esos factores para poder empezar a controlarlos, ya que luego vas a diseñar estrategias personales de logro, que te ayude a dejarlos fuera de juego por un tiempo. Las estrategias pueden ser apagar el teléfono, programar mi tiempo, reservar un momento del día. Elegirán un día de la semana en el que les resulte más fácil aplicar una a mas estrategias y programarse un tiempo determinado para dedicar en exclusiva a su objetivo. Cuando cumplas con el periodo de trabajo establecido, puedes premiarte con

una actividad placentera como recompensa por el esfuerzo, al tiempo que experimentas la satisfacción del logro cumplido.



#### **5. Canción de motivación: “Tú puedes”**

**Objetivos:**

- Motivar a la población adulta mayor a cumplir con sus metas.
- Propiciar un momento de alegría mediante el canto.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Material audiovisual y letra de la canción (ver anexo N° 13).

**Procedimiento:** Se visualizará un video en el cual se escuchará y observará las letras de una canción que anima a perseguir y realizar tus sueños, en primera instancia se escuchará dos veces y visualizará la letra, hasta que se familiaricen con la melodía, una vez escuchada se reparte la letra a todos y junto a las responsables del programa cantarán a una sola voz la canción, luego se comenta la experiencia.

#### **6. Evaluación de la sesión: “Lo que aprendí hoy es...”**

**Objetivo:** Comprobar el aprendizaje obtenido durante la sesión.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Ficha de evaluación” Lo que aprendí hoy es”, (ver anexo N°14) y lápices o lapiceros.

**Desarrollo:** Las responsables entregarán a los asistentes una ficha de evaluación, en el cual los adultos mayores tendrán que escribir brevemente lo que aprendieron.

#### **7. Cierre de la sesión:**

Las responsables brindaran palabras de reconocimiento por la participación demostrada a lo largo del desarrollo, otorgándoles frases alentadoras (ver anexo N° 27) y un portafotos de palitos de madera (ver anexo N° 28), con ello se busca estimular a los asistentes a seguir acudiendo a las siguientes sesiones, demostrando el mismo ánimo y motivación. Por último se sellará el carnet de asistencia.

**SESIÓN N°07**

*¡Toma mi mano!*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 06 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

El ser humano desde una perspectiva holística es entendido como un ser capaz de tener la plena consciencia de su modo de actuar frente a los demás. Un mayor avance desde la óptica moral de la humanidad radica en percibir de que un hombre o una mujer es un ser humano y por ende debe ser tratado como tal, antes que cualquier otra condición (Arregui, 1994). Por ello de nada serviría contar o poseer de algo o encontrarnos frente alguna situación importante para uno mismo si no hay con quien disfrutar de ese instante. Por eso es importante ahondar y enriquecer nuestra aptitud como seres humanos, puesto que favorecerá un vínculo más duradero de nuestras relaciones con los demás y de este modo la capacidad de demostrar afecto, de entregar, de ayudar y servir a quien o quienes se encuentren a nuestro alrededor (Cuenca, 2010).

El contar con un sentido de humanidad implica tener la capacidad para amar, según Peterson y Seligman (2004) citado por Corral-Verdugo, Tapia-Fonllem, Ortiz-Valdez & Fraijo-Sing (2013), hacen mención al amor como la apreciación semejante con los demás, mostrando interés y preocupación por el bienestar, felicidad de las personas en quienes se demuestra este sentimiento. Muñoz (2010) señala que una muestra de manifestar nuestra calidad como humanos es el hecho de ponernos en el lugar de la otra persona, esto resultará primordial para el desarrollando personal frente a otros acontecimientos sociales. La facultad de poseer esta

virtud permitirá ver a los demás como personas que piensan y sienten, que utilizan y buscan los medios adecuados para lograr sus metas y buscan equilibrar sus actos respecto a sus propias creencias.

### **III. OBJETIVO:**

Involucrar a la población en la ayuda humanitaria para con su prójimo en momentos difíciles, mostrando cariño y afecto.

### **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

#### **1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida**

Las responsables brindarán una afectuosa bienvenida a todos los participantes, agradeciéndolos por asistir a otra sesión más del Programa de “Psicología Positiva”, luego se presenta el tema “Toma mi mano” y su objetivo.

#### **2. Videos de Reflexión: “Ayuda a los demás sin recibir nada a cambio” y “Ayuda a tu prójimo”**

##### **Objetivos:**

- Reconocer la importancia de la ayuda desinteresada.
- Motivar a la población a actuar con bondad en el día a día.
- Reflexionar sobre el cambio que se genera a partir de la generosidad.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Material audiovisual y manos de cartulinas.

**Procedimiento:** Se visualizarán dos videos: En el primero se observa como la ayuda desinteresada es una herramienta poderosa para mejorar el mundo. A 10 personas se les preguntará ¿Qué se observó en el video?, ¿Qué enseñanza nos deja?

Luego se observa el segundo video, en el cual se muestra como una persona hace la diferencia, puesto que él solo empieza a realizar acciones en favor a los demás. Al culminar los videos se pregunta a los otros 10 participantes: ¿Qué se visualizó en el segundo video?, ¿Creen que aún existen personas con la capacidad de ayudar desinteresadamente? Con sus comentarios se pasa a la siguiente actividad.





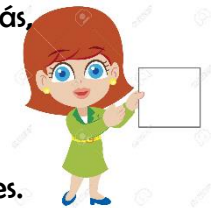
### 3. Actividad central: “Lo bueno de ayudar”

**Objetivo:** Conocer las diferentes maneras de ayudar a los demás, experimentando las emociones que se producen.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Hoja de trabajo “Pienso y reflexiono” (ver anexo N° 15) y lápices.

**Procedimiento:** Se pide a todos los asistentes que visualicen las siguientes imágenes:



Luego se les pide hacer uso de sus manos de cartulina para contestar las siguientes preguntas sobre las imágenes:

- 🌻 ¿Qué ven en las imágenes?
- 🌻 ¿Cómo crees que se siente la persona que está ayudando?
- 🌻 ¿Cómo crees que debe sentirse la persona que se deja ayudar?
- 🌻 ¿Por qué es importante ayudar a los demás?

Una vez respondidas las interrogantes, se repartirá la hoja de trabajo a cada participante, en la cual tendrán que escribir a que personas sueles ayudar y en que situaciones la ayuda, para ello se les proporcionará un ejemplo:

| ¿A quiénes ayudo? | ¿Cómo los ayudo?                                 |
|-------------------|--|
| A mis vecinos     | Prestándoles materiales u objetos que necesitan. |

Cuando haya culminado de realizar la hoja de trabajo se reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo te sientes ayudándolos?  
Y ellos ¿Cómo crees que se sienten?

#### 4. Dinámica grupal de evaluación “Vamos a actuar”

**Objetivo:** Exponer creativamente lo aprendido en la sesión.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Lo necesario para hacer la caracterización de los personajes.

**Procedimiento:** Se formarán 4 grupos de 5 personas, se organizarán para dar a conocer sus conclusiones del tema mediante una representación teatral, la cual tendrán que elaborar, para ello recordarán alguna experiencia o crearán una, al final se realiza un comentario sobre lo que aprendieron.

#### 5. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida

Se brindará palabras de agradecimiento por la participación, interés y ánimo demostrado a lo largo de la sesión, se les hará entrega de una frase motivadora (ver anexo N° 27) y un cono sorpresa (ver anexo N° 28) como recuerdo de la sesión. Por último se pasa a sellar el carnet de asistencia.

## SESIÓN N°08

# *¡Hazte presente!*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 08 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

La justicia es una virtud, la práctica del buen actuar, esto quiere decir la habilidad firme, constante que hace digno a quien lo tiene y ejecuta sus labores con igualdad. Ésta reside en el propio sujeto como mediador de sus actos y en la voluntad, teniendo por finalidad todo lo que les corresponde con quienes nos socializamos. Por ende ésta debe estar enfocada hacia una tendencia alcanzada, firme y perdurable, de la misma voluntad. Los sucesos que pasan o suelen ser experimentados tienen que ser totalmente coherentes con las acciones tomadas por la persona que lo ejecuta (García, 2003).

La justicia se trata entonces de tener la predisposición inmediata, de efectuar diversas acciones de voluntad, principalmente incluyendo una finalidad, alternativa y de uso eficaz. En definitiva si una persona realiza algún acto de ayuda hacia otra persona, ésta también tiene que realizar o hacer algo por la persona que previamente brindó su ayuda; este intercambio determina la conformidad e igualdad de los tratos. Es imprescindible tener en cuenta ciertas características importantes para decir que una persona es justa, es decir ésta tiene que tener la capacidad de respetar al otro tal como es a pesar de no coincidir con sus particularidades o formas de pensamiento; así mismo la justicia afirma que existe otro sujeto que no es igual a uno mismo, sin embargo cuenta con todo el derecho de poseer las mismas oportunidades y facilidades que le depara la vida (Díaz, 2002). Finalmente aquella persona que no pone en práctica la justicia, que no la vive y simplemente juzga, pues es aquella que no posee valía personal. La justicia se trata de tener un vínculo de equidad y

respeto hacia el otro, con el propósito de beneficiarse mutuamente y experimentar emociones placenteras.

### **III. OBJETIVO:**

Animar a la población adulta mayor a actuar con justicia, respetando y haciendo respetar sus derechos.

### **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

#### **1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida**

Se saludará a todos los adultos mayores, esperando que hayan tenido un buen día, luego se presentará el tema a tratar denominado “Hazte presente”, el objetivo, la metodología a seguir y se les anima a participar activamente.

#### **2. Video de Introducción: ¿Qué es la Justicia?**

**Objetivo:** Introducir el tema mediante un video informativo.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Material audiovisual y manos de cartulina.

**Procedimiento:** Se solicita a todos los participantes prestar atención al video presentado, ya que es una introducción al tema de hoy. En él se visualiza la decisión de actuar con justicia y las acciones que realiza una persona justa. Al finalizar se realizan las siguientes preguntas: ¿Qué es la justicia?, ¿Qué significa ser una persona justa?, ¿Cómo se logra ser justo?



#### **3. Juego de Roles: “El Juicio”**

**Objetivos:**

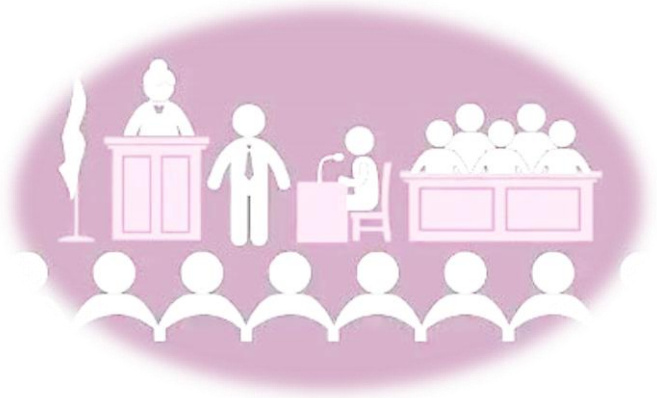
- Avivar su deseo de hacer cumplir y respetar sus derechos.
- Exponer argumentos, defender puntos de vista, fomentando su expresión oral.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Pequeño martillo de madera, fólderes manilas, hojas bond, lapiceros y campana.

**Procedimiento:** Se elige el tema que involucra a todos: Los derechos de las personas, específicamente los derechos de los adultos mayores, que en muchos casos no son tomados en cuenta. Se les comenta que por un momento cambiarán de roles, ellos deberán elegir un juez, dos abogados, la persona defendida, la persona acusada, el panel y el público.

El caso a tratar será una situación simulada, en el cual un empresario se niega a pagar la pensión a uno de sus trabajadores. Los jueces tratarán de buscar argumentos a favor de su postura de forma documentada, uno de ellos exigirá el pago de la jubilación mientras que el otro niega ese pago por incumplimiento de sus deberes, se les anima a brindar defensas creativas, ya que deberán convencer al juez y al panel, estos al final brindaran su decisión y se cierra el caso. Finalmente se aplaude la participación y se comenta la experiencia.



#### **4. Cierre de la sesión: Agradecimiento – Despedida**

Una responsable brindará palabras de gratitud por la participación demostrada a lo largo de la sesión, invitándoles a la siguiente sesión, al mismo tiempo se otorgará una frase alentadora (ver anexo N° 27) y una cajita de foami (ver anexo N°28) como recuerdo de la sesión, mientras la otra va sellando el carnet de asistencia.

## SESIÓN N°09

*“Yo tengo el  
control de mi  
vida”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 11 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Según Comte (2008) la moderación hace referencia que experimentar esta virtud, no es cohibirse o apartarse de lo que anhelamos o deseamos, más bien es vivir en armonía, es una práctica que se obtiene a través de los hechos que establecen los placeres del ser humano. La persona que es capaz de vivir esta virtud sabe distinguir lo que le hace daño o lastima y ve al sufrimiento como una experiencia ficticia, pero no apartada.

Así mismo Comte (2008) afirma que vivir esta virtud, no es desistir de lo que nos satisface, ni de disfrutar lo menos posible, ya que eso sería abatimiento y lo que se pretende es que la persona tenga la capacidad de complacerse, mientras más alegría se experimente, mayor es la bondad que alcanzamos sin la necesidad de llegar al aburrimiento. En tal sentido la finalidad de esta virtud no es ir contra nuestros principios, valores, es simplemente respetarlos; por lo tanto se trata más de regocijarse lo más que se pueda pero teniendo la plena conciencia del actuar.

Pero a raíz de todo ello surge una pregunta ¿Qué significa vivir con moderación, templanza? Ésta se contempla en que el ser humano tiene el deber de superarse cada día, ser una persona íntegra, no permitir que los gustos, caprichos perjudiquen la vida personal ni de los demás, implica ser el guiador de nuestro propio camino, ser congruente con las acciones tomadas y con los pensamientos, significa no apartarse de las responsabilidades ni inventar excusas, saber reconocer las cualidades y defectos como parte inherente de uno mismo y prevenir para no caer en situaciones que atenten contra sus anhelos.



### III. OBJETIVO:

Mantener un control adecuado de las acciones, impidiendo el daño propio y el de los demás.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida

Se extenderá un afectuoso saludo a los asistentes, luego se da a conocer el nombre de la sesión “Yo tengo el control de mi vida” y el objetivo que se persigue.

#### 2. Historia de Reflexión: “ La lección del Rey ”

**Objetivo:** Pensar en las posibles consecuencias de nuestros actos.

**Duración:** 20 minutos

**Material:** Diapositivas conteniendo la historia (Ver anexo N° 16) y manos de cartulina.

**Procedimiento:** Las responsables del programa, narran una historia en donde se ve reflejado las consecuencias de nuestro actuar sin estar seguro de las decisiones que se desee tomar, se empieza de la siguiente manera: “Presten mucha atención a la historia que hoy les vamos a contar, pues se enterarán que le pasó al gran Rey al actuar” (Se relata el cuento).

Al finalizar se responde las siguientes preguntas:

¿Qué nos enseña la historia?

¿Cómo tuvo que comportarse el rey para evitar herir a su ave?

¿Alguna vez has actuado sin pensar en las consecuencias de tus actos?

¿Cómo debería comportarse una persona que controla sus excesos?

¿Te austaría aprender como restringir tus excesos?

### 3. Trabajo en grupal: “Lee y Relaciona”

**Objetivo:** Adecuar o modificar la conducta para no recibir o producir perjuicios innecesarios.

**Duración:** 20 minutos.

**Material:** Hoja de trabajo en papelote “Lee y relaciona” (ver anexo N° 17) y plumones



**Procedimiento:** Se formarán 2 grandes grupos, una responsable brindará el papelote de trabajo y plumones a cada grupo acompañado de la consigna: “Ahora a ustedes les toca descubrir que conductas nos ayudarían para impedir herir a los demás, para ello deberán leer atentamente cada enunciado y trazar una línea de cada a número a la letra que le corresponda: Vemos un ejemplo:

| Frases                      |  | Solución:             |
|-----------------------------|--|-----------------------|
| 1 Consultar con la almohada |  | No prestar atención   |
| 2 Hacer caso omiso          |  | Dejar pasar el tiempo |

### 4. Dinámica de evaluación: “El semáforo del control”

**Objetivo:** Permitir la retroalimentación grupal, resaltando los puntos importantes del tema de manera divertida.

**Duración:** 25 minutos

**Material:** Un semáforo de cartulina (Ver anexo N° 18)

**Procedimiento:** Se solicita a los asistentes a observar el semáforo diciéndoles: Ahora recuerda todo lo que hemos hablado el día de hoy y a partir de ahora, cada vez que te enfrentes a una situación que te incomode o fastidie, mira el semáforo e identificate con las fases que se te representa.



**1. El color rojo:** El primer lugar, piensa en esa luz y párate, no hieras con palabras, no ignores lo sucedido.

- 2. El color ámbar:** Luego, piensa en esta luz, en esta fase debes respirar hondo hasta que puedas pensar con claridad, tomate un tiempo para reflexionar. cuando lo hayas logrado podrás pasar a luz verde.
- 3. El color verde:** En este punto debes decir a los demás cómo te sientes, que fue lo que no te pareció pero de manera tranquila.

Ahora es tu turno, con la ayuda del semáforo comentarás alguna experiencia en el cual hayas actuado usando las tres fases o como te gustaría usarlo de hoy en adelante.

## **5. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida**

Se brindan palabras de gratitud por la participación demostrado a lo largo de la sesión e invitarlos a la siguiente, al mismo tiempo se les otorgará un reforzador (ver anexo N° 27) y un pequeño semáforo del control de dulce (ver anexo N° 28) como recuerdo, por último se pasará a sellar el carnet de asistencia.

## SESIÓN N°10

*“Hoy es un buen  
día para...”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 13 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

El optimismo es la fuerza que nos permite afrontar los problemas o conflictos de manera positiva y actuando con firmeza en la toma de decisiones, entregando lo mejor de sí mismos (capacidades) junto con el apoyo que puedan brindar los demás (DiGrazia, 2012). Cabe decir que una persona optimista no se conforma con el simple hecho de que las cosas resultaran siendo siempre favorables, por el contrario se esmeran en ocupar el tiempo posible en alcanzar sus metas y no enfadarse si no los logran (Segura & Ramos, 2009). Según El Diario El Tiempo (2002) citado por Segura & Negrini (2004) sostiene que para llegar a ser optimistas, el individuo tiene que hacer una evaluación real de las experiencias, no obviando lo positivo, pero tampoco eliminándolo, no apartando lo negativo, pero tampoco permaneciendo en ello. A raíz de todo ello, tendrá fijado lo que desea lograr y la manera de conseguirlo.

Según Poseck (2006) citado por Alpízar & Salas (2010) hace hincapié en las emociones positivas y la visión hacia el futuro como cualidades predisponentes para que la persona logre sus objetivos, lo cual traerán como resultados mejorar el estado de ánimo de estas personas y ser más constantes frente a la lucha. La persona madura optimista piensa que los sucesos positivos y agradables se manifiestan a través de las condiciones permanentes, es decir que continúan ocurriendo en el tiempo y las generalizadas, las que acontecen en distintos ámbitos. Ésta presume que frente alguna situación hostil o desfavorable, lo considerará pasajera y

definida; además es importante ser realistas y tener la plena confianza en aceptar las limitaciones y no por ello renunciar a mejorar cada día Seligman (1995) citado por Segura & Negrini (2004).

### **III. OBJETIVO:**

Descubrir la belleza de su entorno manteniendo una visión positiva de la vida.

### **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

#### **1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida**

Se saludará y agradecerá por asistir a una nueva sesión del programa, posterior a ello se presentará el tema “Hoy es un buen día para...” y su objetivo animándolos a participar activamente.

#### **2. Dinámica de Inicio: “Todo un artista”**

##### **Objetivos:**

- Disfrutar los beneficios de la belleza a través de la imaginación y creatividad.
- Expresar las expectativas que tienen para con la vida mediante una actividad divertida.

**Duración:** 30 minutos

**Material:** Papelotes, colores, pinturas, pinceles, melodía y letras de Foami.

**Procedimiento:** A cada participante se le otorgará los materiales necesarios, ubicándolo en un espacio determinado, luego se les indica que deberán dibujar lo que deseen, plasmar en el papel alguna situación lugar u objeto que consideren hermoso y le transmita tranquilidad para ello primero deberán relajarse, respirar profundo y concentrarse en su dibujo, esta actividad estará acompañada por una melodía, para permitir de esta manera la conexión necesario. Al finalizar se creará en un rincón del salón un museo denominado “La vida es bella” en donde los participantes expondrán sus trabajos, como se sintieron al realizarlo y brindarán algún comentario positiva de los trabajos de los demás compañeros.



### 3. Actividad de Recreación “Crear y sentir”

#### Objetivos:

-Aprender a detectar la belleza en objetos, valorando la capacidad de fabricarlo con sus propias manos.

**Duración:** 15 minutos

**Material:** Palitos de chupetes de colores, silicona líquida y figuras de corrospum.

**Procedimiento:** Las responsables colocarán a los adultos mayores en mesas amplias, otorgándoles los materiales a cada uno de ellos, expresándoles que en este día todos aprenderemos a fabricar una cajita con materiales sencillos que podemos encontrar en casa, haciendo énfasis a que esta actividad es fácil de ejecutarla y que contribuye a su salud mental, pues los mantiene activos. Se les



pide que sigan los pasos que ejecutarán las responsables para obtener el resultado final, al transcurso de ello se les motiva a realizarlo otros modelos en casa y mientras las cajitas se va secando pasaremos a la siguiente actividad

### 4. Actividad Final “Regalar abrazos”

#### Objetivos:

-Compartir nuestra actitud positiva para con los demás propiciando un futuro prometedor.

-Contribuir a que otras personas experimenten una visión positiva por medio de pequeñas acciones.

**Duración:** 10 minutos

**Material:** Melodía suave

**Procedimiento:** Se le pide a los asistentes ponerse de pie y caminar por todo el espacio escuchando las palabras de la responsable: “Durante los diez minutos, tomarás conciencia de todo lo bueno que has aprendido el día de hoy, imaginándote las cosas mejores que vendrán en adelante si mantienes esa visión positiva, si observas y te das cuenta de las maravillas te brinda este mundo y que



deberás aprovechar más que nunca. Ahora vamos a maximizar esta positividad ¿Y cómo lo vamos hacer?, pues fácil, si queremos que esta sensación se mantenga más en el tiempo debemos compartirlo con los demás. El modo de hacerlo es simple: “regalando abrazos”. Si, regala abrazos sinceros y cálidos a las personas con las que te cruces y exprésale tu sentir, transmitiendo tu energía.

#### **5. Evaluación de la sesión: “¿Que me llevo de la sesión?”**

**Objetivo:** Examinar el aprendizaje adquirido de la sesión.

**Duración:** 10 minutos

**Material:** Ficha de evaluación: (ver anexo N° 19)

**Procedimiento:** A cada asistente se le brindará la ficha de evaluación en la cual deberá responder a las preguntas brindadas.

#### **6. Cierre de la sesión: Agradecimiento – Despedida**

Como último paso se les agradece a los adultos mayores por su participación y asistencia a las sesiones, animándoles a continuar constantes porque cada día es una nueva oportunidad para aprender, se les hará entrega de una frase motivadora (ver anexo N° 27) y bocaditos de frutas (ver anexo N°28), para luego pasar a sellar el carnet de asistencia.





# TALLER #03

## #6 **DESCUBRIENDO MIS FORTALEZAS** #7

## SESIÓN N° 11

# *“La magia de mi entorno”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- 1.** Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
- 2.** Dirigido a : Adultos mayores.
- 3.** Nº participantes aprox. : 20 personas
- 4.** Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
- 5.** Fecha de aplicación : 16 de Mayo del 2017
- 6.** Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

La curiosidad, el interés, la exploración de lo desconocido y la exposición a lo novedoso aluden al deseo de experimentar y conocer lo que hay en nuestro alrededor. Considerando la propuesta de Kashdan (2004) citado por Giménez (2010), la curiosidad involucra aspectos emocionales positivos dirigidos hacia una forma de pensamiento, el autocontrol de las vivencias y de los sucesos nuevos. En el interior de esta fortaleza podemos distinguir dos aspectos muy resaltantes, por un lado el anhelo de seguir conociendo más respecto a los acontecimientos diarios y por otro la exploración de lo novedoso genera un aspecto distinto al incorporar emociones positivas en el ser humano. Csikszentmihalyi ,1990; Izard, 1977; Fredrickson, 1998 citado por Giménez (2010) hace referencia a la curiosidad como la suma de todas las emociones positivas experimentadas por situaciones agradables.

La curiosidad está estrechamente vinculada con sucesos placenteros, autoevaluaciones positivas, la naturaleza y el futuro; con la idea de que las metas son sinónimo de esfuerzo y logro y las adversidades recuperables y con el pensamiento dispuesto a generar nuevas ideas y expectativas (Kashdan, 2004) citado por Giménez (2010). Decimos entonces que cuando las personas experimentan curiosidad son más tratables, tienen la capacidad para almacenar información relevante y hay una posibilidad de que continúe con la tarea hasta conseguir lo propuesto. A largo plazo, favorece las relaciones con los demás y la toma de decisiones idóneas.

### III. OBJETIVO:

Despertar curiosidad por explorar y conocer nuevas cosas del mundo que los rodea.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida

Las responsables empezarán brindando un buen día a todos los adultos mayores, exponiéndoles que será el último taller denominado “Descubriendo mis fortalezas” y que deberán seguir asistiendo ya que se realizarán diferentes actividades para el beneficio mutuo, luego se presenta el tema “La magia de mi entorno” y su objetivo.

#### 2. Actividad Inicial: ¡Somos exploradores!

**Objetivo:** Disfrutar de la curiosidad como fuente de placer en actividades que impliquen conocer nuevas cosas.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Lupas y gorros.

**Procedimiento:** Los adultos mayores se encontrarán en un lugar campestre, el cual les permitirá estar más cerca de la naturaleza, ya que esta es fuente inagotable de curiosidad. Su tarea será indagar sobre el lugar, por ejemplo que aspectos positivos encuentra en el ambiente, como está el clima, describir si pudo visualizar animales, la importancia del medio

ambiente, así mismo tendrán que identificar que le trasmite el lugar. Para ello tendrán 10 minutos, al transcurrir el tiempo se les pide volver y compartir con sus compañeros sus descubrimientos.



### 3. Juego recreativo “Buscando el tesoro”

**Objetivo:** Despertar la curiosidad mediante una actividad divertida.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Pistas (ver anexo N° 20), mapa del tesoro (ver anexo N° 21), una caja, bolsitas en forma de mariposa con frutas y galletas.



**Procedimiento:** Se formarán 2 grupos de 10 personas y se les brindará un pergamino con una pista de un tesoro, para ello deberán descifrar los contenidos y encontrar el tesoro perdido, pueden solicitar orientación a las responsables, pero serán ellos mismos quienes descubrirán el tesoro.

### 4. Dinámica de evaluación: “Descubriendo con los 4 elementos”

**Objetivo:**

- Despertar la curiosidad mediante la estimulación de los cuatro elementos.
- Concluir con el tema mediante las opiniones de los asistentes.

**Duración:** 30 minutos.

**Materiales:** Sonido de la naturaleza y parlante.

**Procedimiento:** Nuestro planeta cuenta con 4 elementos básicos y son importantes para la supervivencia del ser humano, estamos hablando del: aire, agua, tierra y fuego. Y para finalizar esta sesión vamos a estimular su conocimiento mediante una serie de ejercicios:

- 1. Aire:** Se les solicita a los participantes a cerrar sus ojos y prestar atención al sonido del aire, experimentando sus efectos en nuestra piel, ahora vamos a respirar lentamente, si a respirar ese aire puro que la naturaleza nos brinda, gracias al aire las aves pueden volar y nosotros podemos vivir, el oxígeno es fundamental.
- 2. Agua:** Ahora el agua, otro elemento importante sin él no podríamos vivir, ya que nos nutre, el beber mucha agua nos purifica, ahora imagínense nadando, buceando, caminar bajo la lluvia o simplemente ducharse, sientan el agua recorrer todo su cuerpo. ¿Qué más les gustaría hacer?

**3. Fuego:** Seguido tenemos el fuego, que maravilloso es el sol, nos brinda luz y calor, ¿Qué actividades podemos hacer con el fuego? Cierra tus ojos e imagínate encendiendo una chimenea en la playa o en el aire libre, o tomando el sol en un día frío. ¡Que placer!



**4. Tierra:** Finalmente nuestra tierra, la que nos brinda el alimento, la cual es una base para nuestro hogar, nos proporciona seguridad y es que nos contacta con la realidad. Toca la tierra, siente como acaricia su mano. ¡Que maravilloso es nuestro planeta!

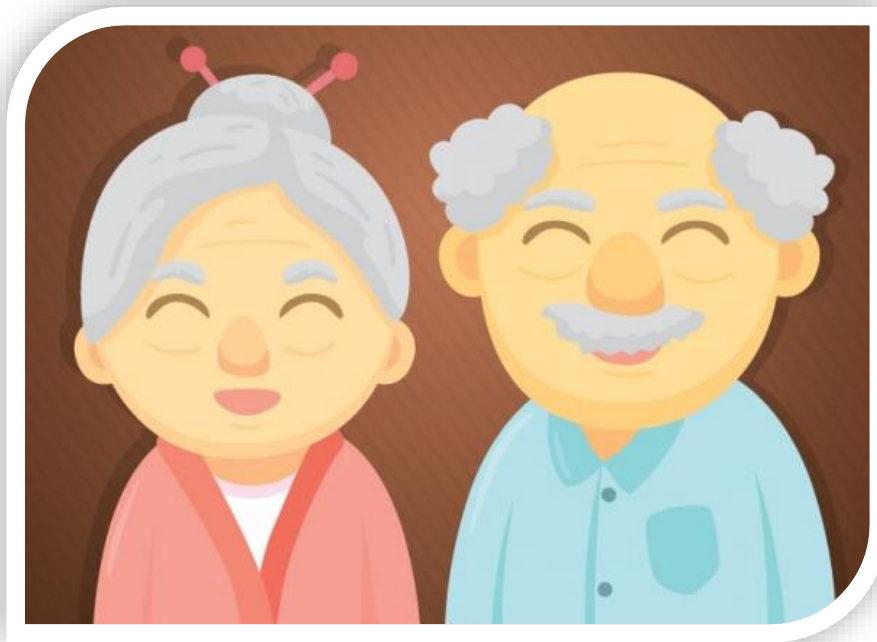
En este momento abrirán sus ojos y cada participante comentará su experiencia así como las actividades que les gustaría realizar en base a lo aprendido.

#### **5. Cierre de la sesión: Agradecimiento – Despedida**

Se brindarán palabras de gratitud y aliento a los participantes para animarlos a continuar asistiendo a las siguientes sesiones, demostrando el mismo ánimo y motivación, disfrutando un ambiente agradable, posterior a ello se les entregará una frase alentadora (ver anexo N° 27) y un pequeña manualidad (ver anexo N° 28), como recuerdo de la sesión, por último se pasará a sellar el carnet de asistencia.

## SESIÓN N° 12

*“Actuando con  
honestidad se vive  
mejor”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- 1.** Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
- 2.** Dirigido a : Adultos mayores.
- 3.** Nº participantes aprox. : 20 personas
- 4.** Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
- 5.** Fecha de aplicación : 18 de Mayo del 2017
- 6.** Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

La honestidad es una virtud que conlleva a la persona a ser congruente con su medio social, ser digno, sin alterar la tranquilidad o estabilidad del otro porque su principio esta guiado por el respeto. La persona que tiene la capacidad de ser íntegro relaciona lo que dice con lo que le ocurre, procede cuando debería proceder, opta por sus intereses e ideales que determinan su vida y no en base a sus impulsos y particularidades personales. López y Villapalos (1997) citado por Bonilla, Corredor, Lizcano, Galeano, Miranda, Aldana & Suárez, C. (2011). Desde un punto de vista más positivo, según Castro, Calderón, Conterras, Campos, Norberto & Reyes (2013), la honestidad es entendida como el mero respeto a la sinceridad en relación con nuestro mundo, los acontecimientos y las personas; además ésta también involucra la relación con los pares y del individuo consigo mismo, el ser honesto es tener la plena seguridad de que las acciones tomadas no generaran daños o perjuicios en los demás, por el contrario es ser verídico, puro y objetivo. La persona honesta es agradable y apreciada, es atractiva en su carácter, es solidario, íntegro, es aquella persona que asume las consecuencias de sus actos y admite si está errado; además se muestra de manera transparente ante los demás, sus sentimientos son claros y su capacidad de amor propio la inclina a ser mejor cada día y todo lo que transmite a los demás es real. Una pieza clave para llegar a desarrollar esta virtud es empezar por uno mismo, esto



quiere decir ser coherentes con nuestros pensamientos y sentimientos, puesto que la honestidad es una forma de vivir.

### III. OBJETIVO:

Realizar actividades con honestidad, asumiendo la responsabilidad de los actos.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida

Se saludará y agradecerá por asistir a una nueva sesión, se presenta el tema “Actuando con honestidad se vive mejor” con su respectivo objetivo, invitándolos a participando activamente, brindando sus respectivas dudas y opiniones.

#### 2. Video de Introducción: “La honestidad”





**Objetivo:** Introducir el tema mediante un video.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Material audiovisual y manos de cartulinas.

**Procedimiento:** Se visualizará un video en el cual se observa las actitud deshonestas y las consecuencias que conlleva el actuar así, pero el rumbo del video cambia pues el protagonista reflexiona y al final decide actuar de manera correcta y todo termina mucho mejor, al finalizar se motiva a responder las siguientes interrogantes:



-  ¿Qué se visualizó en el video?
-  ¿Cómo fue el comportamiento del ogro al principio?
-  ¿Qué hizo el ogro cuando le paso lo mismo?
-  ¿Qué beneficios conlleva el actuar con honestidad?

### 3. Dinámica de Reflexión: “Ponte en mis zapatos”

**Objetivo:** Comprender la situación de la otra persona y fomentar la práctica de la honestidad.

**Materiales:** Zapatos de cartulinas y música animada.

**Duración:** 20 minutos.

**Procedimiento:** Se solicita a todos agruparse en dos grupos de 10 personas, cada grupo estará situado en un espacio correspondiente, se les hará entrega de un par de zapatos de cartulina, se formarán dos filas y a la cuenta de tres, deberán ponerse los zapatos y pasarlo al otro extremo, a su vez un integrante esperará a su compañero para tomar los zapatos, colocárselos e ir al otro extremo, no importa si los zapatos les queda grande o pequeños tendrán que caminar como puedan. Cuando todos hayan terminado comentan su experiencia y se realizan diversas preguntas: ¿Cómo se sintieron en los zapatos de otro?, ¿Fue fácil o difícil caminar en los zapatos de otro? ¿Alguna vez nos hemos puesto en el lugar de una persona que está pasando por una situación difícil?, ¿Nos gustaría estar cerca de personas honestas?



**Conclusión:** A veces desconocemos el sentir de las personas cuando pasan situaciones difíciles y muchas personas no se interesan ante tales hechos, hasta que pasamos por la misma situación y entienden el sentir de esas personas. Es momento de cambiar esta situación y a empezar a actuar con honestidad e integridad, para que se nos trate de la misma manera.

### 4. Trabajo en equipo: ¿Y tú que piensas?

**Objetivo:** Compartir experiencias sobre la honestidad, conociendo los beneficios de ser honesto.

**Materiales:** No se requiere.

**Duración:** 10 minutos.

**Procedimiento:** Se dividirá en 4 grupos de 5 personas, los cuales tendrán que escenificar una experiencia o crear una situación, en el cual se visualice el actuar con integridad y los beneficios que conlleva el comportarse de tal manera. Al finalizar se realiza comentarios sobre la experiencia.

## **5. Dinámica de evaluación “Bailando y aprendiendo”**

**Objetivo:** Evaluar los conocimientos adquiridos en la sesión.

**Materiales:** Música animada y caritas felices.

**Duración:** 20 minutos.

**Procedimiento:** Se coloca 20 imágenes de caras felices igual al número de participantes por todo el salón, se le pide a los adultos mayores a bailar por



todo el espacio al ritmo de la música, en ese instante se sacan 5 caras felices, quedando solo 15 y cuando la música se detenga, cada quien tratará de ganar un cara sonriente , quienes no alcance a coger ninguna serán los primeros en brindar un resumen de la sesión en pocas palabras, cuando culminen con su opinión se aplaude, las participaciones toman asiento y se repite la actividad, hasta que todos hayan participado.

## **6. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida**

Se otorgarán palabras de gratitud por la participación demostrado a lo largo de la sesión e invitarlos a las posteriores, al mismo tiempo se les otorgará un reforzador (ver anexo N°27) y un pequeño recuerdo de la sesión, el cual consistirá en un pequeño cupcake de cartón con bombones y una frase sobre la sesión (ver anexo N° 28), luego se pasar a sellar el carnet de asistencia.

## SESIÓN N° 13

# “Amistad: El mayor regalo”



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 20 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

La existencia de cada ser humano se desenvuelve y alcanza su felicidad dentro de la sociedad de quienes la conforman. En esta comunidad la persona logra satisfacer sus deseos, de llegar a cumplir con los objetivos y desarrollar sus destrezas. Las relaciones interpersonales llegan a ser un aspecto esencial y primordial para la vida de cada persona. He ahí la importancia de cada ser humano de conocer la naturaleza y desarrollo personal como parte integral de esta experiencia (Mendéz & Ryszard, 2005).

Prócel (2012) manifiesta que a través de las relaciones interpersonales, el ser humano consigue significativos refuerzos de aquellas personas que se encuentran en su mismo ambiente de confort, lo cual le permite adaptarse fácilmente y unirse sin ninguna dificultad. Un aspecto relevante que prima en las relaciones interpersonales son los valores como ejes que guían la conducta, el desarrollarlos logrará tener vínculos más sólidos y satisfactorios con los demás. Así mismo estas relaciones nos permiten establecer nuestra propia identidad, a gozar de una vida placentera y tranquila en el hogar, el trabajo y con los amigos; además nos lleva a ser más humanos, brindando el trato adecuado que los demás se merecen, respetándoles, siendo comprensivos y demostrando humildad. Algo que resulta sorprendente es que en la cotidianidad las relaciones que tenemos con los demás, ya sea con sus acciones, emociones, pensamientos y estilo de vida. Esencialmente en esa diferencia, radica el bienestar de las relaciones

humanas, ya que el hecho de comunicarnos permite cimentar nuevas experiencias.

### **III. OBJETIVO:**

Fomentar conductas de participación permitiendo la interacción y valoración de las relaciones íntimas.

### **IV. DESARROLLO DEL TEMA**

#### **1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida**

Se saludará y agradecerá por asistir a una nueva sesión, para dar inicio a las actividades una responsable presentará el tema denominado “Amistad: El mayor regalo” y objetivos planteados, animándolos a participar activamente.

#### **2. Dinámica de Inicio: “El espejo humano”**

**Objetivo:** Favorecer el entretenimiento y las relaciones interpersonales.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Música animada.

**Procedimiento:** La actividad consiste en formar parejas, ellos elegirán quien es la persona A y quién será la persona B. Primero A guía a B y viceversa, la persona puede realizar los movimientos que desee, mientras que su compañero tendrá que seguirlo como si fuera su espejo al ritmo de la música.



De la siguiente forma: Sólo con las manos, se añade brazos y cara, luego todo el cuerpo, sin desplazamiento y por ultimo con desplazamiento. Al culminar comparten su experiencia.

### 3. Actividad central “Estrella del elogio”

**Objetivo:** Valorar las cualidades de los demás por medio de una actividad creativa.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Hoja de trabajo “Estrella del elogio” (ver anexo N° 22) y lápices

**Procedimiento:** Se reparte la hoja de trabajo y demás materiales. La actividad empezara diciéndoles que las personas no estamos acostumbrados a elogiarnos. ¿Sabes que quiere decir elogio o elogiarse? (se espera que contesten algunos voluntarios) luego se menciona: Elogio quiere decir alabanza de una persona o cosa, en seguida nos formaremos en parejas. Las mismas de la actividad pasada y los invitamos a realizar la estrella del elogio de tu compañero (a). Con la ayuda de una hoja de trabajo escribirás el nombre de tu amigo (a) y en cada punta de la estrella colocarás una cualidad positiva sobre él o ella. Una vez finalizado el ejercicio se pasa a compartirlo con los demás, intercambiando sus estrellas, las cuales son un precioso regalo que colgaran en alguna parte de su casa donde pueda ser visible.



**Puede usar algunos elogios como:**

Amable

Magnifico

Estupendo

Excelente

### 4. Dinámica de reflexión: “La flor de la Amistad”

**Objetivos:**

- Identificar las cualidades positivas de uno mismo mediante la ayuda de sus compañeros.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Hoja de colores, plumones, lápices o lapiceros.

**Procedimientos:** La responsable empezará diciendo: “Te proponemos que imagines que eres un reportero y necesitas encontrar información de los pensamientos que tienen los demás acerca de tu persona, para ello preguntaras a todos tus amigos que aspectos valoran positivamente de ti”,

para ello se te propone elaborar tu propia flor de la amistad con las aportaciones que tus compañeros han hecho sobre ti, cuando hayas obtenido toda la información necesaria, agrádeceles su colaboración y su sinceridad. Luego se reflexiona con las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentiste al escuchar la opinión de lo demás?, ¿Qué rescatas de esta actividad?

## **5. Dinámica de evaluación: “Arcos Amistosos”**

### **Objetivo:**

- Identificar el aprendizaje de la sesión.
- Favorecer la socialización entre los miembros del grupo.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Música alegre.

**Procedimiento:** Se pide a los participantes que formen una fila, mientras que las dos responsables forman un arco con sus brazos y manos entrelazadas hacia arriba de manera que puedan pasar la fila por debajo, se da la indicación inmediatamente, en un momento se atrapa a una persona que vaya pasando, la cual mencionará lo que aprendió el día de hoy. Se vuelve a poner la música y la actividad se repite, la dinámica termina cuando todos los participantes queden atrapados.

## **6. Cierre de la sesión Agradecimiento - Despedida**

Para culminar la sesión de hoy, se expresa la alegría de compartir cada día un nuevo aprendizaje a lado de todos ellos, de igual manera agradecer por el empeño demostrado, entregando una frase alentadora (ver anexo N° 27) y un recuerdo de la sesión el cual será un porta lapiceros (ver anexo N° 28) y se pasará a sellar el carnet de asistencia.





## SESIÓN N°14

# “Siempre Unidos”



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

- 1.** Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
- 2.** Dirigido a : Adultos mayores.
- 3.** Nº participantes aprox. : 20 personas
- 4.** Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
- 5.** Fecha de aplicación : 23 de Mayo del 2017
- 6.** Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

Cada individuo fue creado para administrar, verificar, controlar, y dirigir nuestros medios. En particular la persona de por sí es un líder, no incumbe si es adulto o no, si carece o posee de bienes, si es de tal o cual raza, si cuenta con años de experiencia o no, o si es hombre o mujer. Usted tiene la esencia de liderazgo. Cuando la persona explora y concibe sus capacidades como ser humano habrá hallado su potencial de liderazgo. De esta manera contempla, incrementa y empieza a preparar todas sus cualidades y competencias para lo que fue creado. (Munroe, 2011).

Para Peterson y Seligman (2004) citado por Casullo (2005) el liderazgo consiste en una manera particular de ser, que involucra una serie de cualidades y aspectos tanto intelectuales, psicológicos como sociales que orientan y predominan en la conducta de las otras personas. En tal sentido el liderazgo está enmarcado también en conocer el comportamiento y funcionamiento de los demás y en base a ello poder actuar, es decir ser inteligentemente social. El verdadero líder otorga a sus compañeros una visión de un futuro comprometedor. Los líderes son aquellas personas que se conocen a sí mismos y saben hacia dónde quieren llegar, tienen la actitud de influenciar el medio en donde se encuentran y no dejar que los demás decidan por ellos. Por ende es importante que cada persona emprenda y desarrolle el verdadero valor de liderazgo, esa forma de guiar sus vidas con respecto a sus metas (Munroe, 2011).

### III. OBJETIVO:

Despertar en todos los adultos mayores la capacidad de liderazgo y el trabajo en equipo a fin de orientarlos a cumplir con sus objetivos.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida

Se saludará y agradecerá por asistir a una nueva sesión, luego se presenta el tema “Siempre unidos” y objetivo propuesto, invitándolos a participar activamente, brindando sus dudas e inquietudes.

#### 2. Dinámica de Inicio: ¿Quién es el líder?

##### **Objetivo:**

- Crear un espacio de confianza, que permita liberar energía, estimulando el movimiento.
- Reconocer a la persona que cumple el rol de líder, identificando sus cualidades.
- Reconocer el trabajo en equipo.

**Duración:** 10 minutos.

**Materiales:** Melodía animada y 2 rollos de papel higiénico

**Procedimiento:** Se solicita a todos los participantes ponerse de pie y formar dos grupos de 10 personas, se les entrega un rollo de papel higiénico brindándoles la siguiente consigna: “Deberán alzar el rollo de papel encima de la cabeza, pasándose los demás la tira de papel de adelante hacia atrás sobre sus cabezas. Debe de participar toda la fila hasta que llegue a la última persona, en ese instante volverán a pasar el rollo hasta que llegue al inicio. Gana la fila que termina antes”. A la cuenta de 3 empiezan a ejecutar



la consigna, al finalizarla se pide que tomen asiento para pasar a la siguiente actividad.

### 3. Lluvia de ideas:

**Objetivo:** Conocer las nociones de los participantes sobre el tema.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** 20 manos de cartulina.

**Procedimiento:** Cada participante hará uso de una mano de cartulina la cual deberán utilizar para contestar a las preguntas, Una responsable hará las



siguientes interrogantes: ¿Quién fue la persona o personas que guiaron la actividad?, ¿Cómo identificaron a esa o esas personas?, ¿Qué papel cumple el equipo en la obtención del objetivo? ante esto los participantes levantarán su mano de cartulina para identificar a la persona y poder expresar sus

ideas.

### 4. Actividad Central: “ Uno para todos y todos para uno”

**Objetivo:** Reforzar la práctica del liderazgo y trabajo en equipo para el beneficio mutuo.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Papelitos con las instrucciones de la actividad (ver anexo N° 23)

**Desarrollo:** Se forman 4 grupos de 5 personas, a las cuales se les hará entrega de un papelito conteniendo instrucciones de una actividad, el número de partes debe ser igual al número de integrantes que se desea formar, las instrucciones se repartirán en desorden, los miembros deberán ordenarlos y adivinar de que actividad se trata, luego tendrán que escenificar cada paso para que los demás puedan adivinar la acción, posteriormente elegirán un representante que describa como llegaron a la conclusión.

## 5. Evaluación de la sesión: “Asamblea en la carpintería”

**Objetivo:** Determinar el nivel de conocimiento adquirido de la población en el desarrollo de la sesión, mediante una historia.

**Duración:** 25 minutos

**Materiales:** Diapositivas con la Historia (ver anexo N° 24), Ficha de evaluación (ver anexo N° 25) y lápices o lapiceros.

**Desarrollo:** Se invita a los participantes a identificar el aprendizaje de la sesión, mediante la ficha de evaluación en donde escribirán las ideas más importantes de la historia, recordando lo aprendido a lo largo de la sesión, así mismo se anima a compartirlo con los demás.



## 6. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida

Para culminar con la sesión, se brindan palabras de reconocimiento a los adultos mayores por su participación activa, motivándolos mediante una frase (ver anexo N° 27) deseando que se mantengan dicha actitud para las sesiones venideras, por otro lado se les entregará una manualidad la cual consistirá en una bolsa de corospum (ver anexo N° 28) y por último se pasa a sellar el carnet de asistencia.

## SESIÓN N° 15

# *“Vamos a perdonarnos”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 25 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

En la vida diaria se proponen numerosas oportunidades en las que es factible comprobar que muchas de las personas dicen perdonar o piden ser perdonadas, y es en las relaciones humanas donde existe la posibilidad de sentirse lastimado por la actitud o comportamiento del otro/a ya sea por razones desde las más simples a las más complejas. Según Makinen y Johnson (2006) citado por Guzmán (2010) manifiestan que el perdonar implica subsanar aquellos tropiezos de las vivencias cotidianas, recuperar la confianza, seguridad y reconstruir el vínculo socioemocional. Así mismo Gordon y Baucom (1998, 2003) citado por Guzmán (2010) señalan que el perdón involucra una plena relación entre el que decide perdonar y el perdonado, adquiriendo de por medio el beneficio de una relación equivalente y una reducción de emociones negativas hacia la otra persona. La capacidad de perdonar supone seguir una serie de cambios en relación a las motivaciones interpersonales, este cambio va a traer como ventajas mermar las conductas perturbadoras y acrecentar las actitudes de generosidad. Perdonar implica hacer cambios en nuestro mundo interior e interpersonal, hacia una figura o situación negativa. Para Díaz (2013) la persona que identifica el perdón como una decisión consciente y libre de presiones generará en ella la autonomía de experimentar situaciones satisfactorias placenteras. Este autor también hace hincapié en el perdón como un obsequio para la propia persona, puesto que genera armonía y concede la capacidad de regalarse paz en nuestro interior.

### III. OBJETIVO:

Facilitar el perdón consigo mismo y con los demás dejando atrás los rencores a fin de disfrutar del presente.

### IV. DESARROLLO DEL TEMA

#### 1. Inicio de la sesión: Presentación – Bienvenida

Se saludará afectuosamente a los adultos mayores y para dar inicio, una responsable presenta el tema “Vamos a perdonarnos” y el objetivo planteado.

#### 2. Dinámica de inicio: ¿Puedes resistir la carga?

##### Objetivos:

- Introducir el tema del perdón.
- Reflexionar sobre la importancia de perdonar y liberar cargas.

**Duración:** 25 minutos.

**Materiales:** Libros de diferentes tamaños.

**Procedimiento:** Se le pide a cada participante a ponerse pie, invitándolos a tomar cualquier libro que desee, los cuales estarán exhibidos en una mesa. Luego tendrán que sostenerlo a la altura de sus hombros con los brazos extendidos. Deberán resistir hasta donde puedan, cuando los asistentes que tienen los libros más pesados empiecen a bajar los brazos, se hace una



pausa a la actividad y se comienza a preguntar, en ese instante se pide a los participantes a intercambiar sus libros, es decir la persona que tenía el libro más pesado lo cambiará por uno más liviano y el que tenía uno más liviano lo cambiará por uno más pesado, cuando todos tengan a la mano sus libros se empieza con el ejercicio, luego se solicita tomar asiento y hacer uso de sus manos de cartón para responder las siguientes preguntas:



- ❖ ¿Es fácil sostener el peso del libro?
- ❖ ¿Qué sintieron las primeras personas que tenían los libros más pesados?
- ❖ ¿Qué sintieron las personas que cargaron los libros más livianos?
- ❖ ¿En que se parece esta manera de sentir cuando llevas rencor durante mucho tiempo?
- ❖ ¿Qué sintieron en el momento del cambio?
- ❖ Ahora ponte a pensar cuando tuviste una carga más liviana o cuando bajaste el libro ¿Cómo te sentiste cuando tenías menos o nada de peso?
- ❖ ¿En que se parece esto a lo que sientes cuando haz o te han perdonado?

### 3. Actividad Central: “Yo sí puedo perdonar”

**Objetivo:** Aprender a perdonar, dejando atrás los rencores.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Velas, caja de fósforos, papel bond y lápices.

**Procedimiento:** La actividad empezará animando a los participantes a tomar una postura cómoda y seguir las instrucciones de la responsable: Imagínate que estas tranquilo y en paz, y recuerdas a una persona o una situación que quieres perdonar, luego imagina que sacas un papel del cajón, coges un lapicero y visualízate escribiendo a un amigo, pareja o algún familiar, le comentas que has decidido perdonar ya que te has dado cuenta que el dejar atrás esos cargas te ayudará a encontrar la paz y tranquilidad que necesitas, es así que le das la bienvenida a la alegría, compasión y generosidad, que ahora en adelante serán practicados. En seguida se le entregará una vela prendida, observarán la llama, esa pequeña llama representa el rencor, si no la podemos controlar se expandirá, pero no queremos eso y lo mejor es que nosotros podemos



apagarla, así que respira profundamente, sopla con todas tus fuerzas y sentirás un gran alivio en todo tu cuerpo.

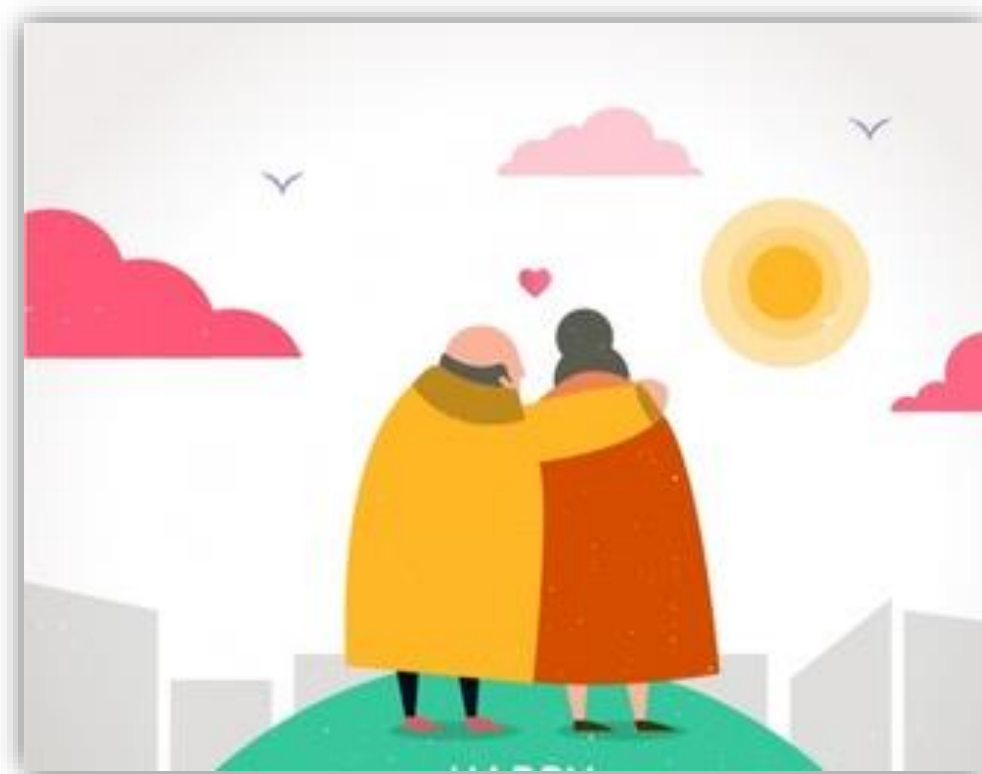
Culminado la actividad cada participante comentara su experiencia brevemente.

#### **4. Cierre de la sesión: Agradecimiento - Despedida**

Para finalizar la sesión de hoy, se agradece a los adultos mayores por su participación constante, se brindará una frase alentadora (ver anexo N° 27) y un recuerdo de la sesión el cual consistirá en un corazón del perdón (ver anexo N° 28) luego se pasa a sellar el carnet de asistencia.

## SESIÓN N°16

*“Tengo mucho por disfrutar”*



## **I. DATOS INFORMATIVOS**

1. Institución : Centro Integral del Adulto Mayor.
2. Dirigido a : Adultos mayores.
3. Nº participantes aprox. : 20 personas
4. Tiempo de sesión : 90 minutos (2 horas académicas)
5. Fecha de aplicación : 27 de Mayo del 2017
6. Responsables : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

## **II. FUNDAMENTACIÓN:**

La gratitud es la emoción de reconocimiento y gozo frente a lo percibido como obsequio brindado por una persona, ya sea algo material o inmaterial como por ejemplo un momento de tranquilidad o paz originado por la misma naturaleza. Según Emmons y McCullough (2003) citado por Martí (2006) el ofrecer muestras de agradecimiento frente a las condiciones de la vida puede verse como una forma adaptativa y privilegiada por la cual las personas manifiestan explicaciones positivas de sus experiencias diarias. La capacidad para descubrir, valorar, amar y gozar de los componentes de la vida se considera un elemento significativo en el bienestar (Bryant, 1989) citado por Martí (2006).

Fitzgerald (1998) citado por Casullo (2005) propone que la gratitud está compuesta por 3 elementos: a) sentimientos de estima, b) apropiadas disponibilidades hacia las personas que favorecen lo que realizamos, c) voluntad para hacer el bien a los demás. La gratitud origina correspondencia en la relación con los demás y desecha toda conducta y todo vínculo interpersonal destructivo McCullough, Kilpatrick, Emmons y Larson (2001) citado por Casullo (2005). Actúa como un altímetro moral, al conceder al individuo como un ser altamente expresivo después de haber observado la actitud correcta hacia el, impulsando la práctica de comportamientos positivos y la comunicación como medio de socialización, además de proceder como reforzador moral por su modo de actuar. Por otro lado Vaillant (1993) citado por Casullo (2005) alude que la gratitud

representa una parte importante para el desarrollo de emociones placenteras, desterrando mediante ello aquellas destructivas. La habilidad para sustituir la tristeza y el odio por agradecimiento y aprobación es indispensable en la adecuación madura de la vida.

## **I. OBJETIVO:**

Agradecer las cosas positivas que suceden en el día a día.

## **II. DESARROLLO DEL TEMA**

### **1. Inicio de la sesión: Presentación - Bienvenida**

#### **Objetivos:**

Se saludará y agradecerá por asistir a la última sesión del Programa “Psicología Positiva”, pero antes de empezar se realizará una recapitulación de los tres talleres ejecutados. Se presenta el tema “Tengo mucho por disfrutar” y su objetivo.

### **2. Dinámica de Inicio: “Un día más de vida”**

**Objetivo:** Empezar el día consintiendo nuestro cuerpo, recordando que la gratitud debe empezar por uno mismo.

**Duración:** 15 minutos.

**Materiales:** Melodías.

**Procedimiento:** La sesión empezará pidiendo a los adultos mayores que piensen en las cosas que han logrado tener: desayuno, ropa, hijos, familia, etc. Se da tiempo para escuchar las opiniones, cuando hayan comentado sus experiencias, se animará a los asistentes a tomar conciencia de lo dichosos que somos al tener un día más de vida, es un privilegio el poder abrir tus ojos y darte cuenta de lo mucho que has obtenido, pero a partir de hoy los días no volverán hacer igual porque nos detendremos a observar detenidamente nuestro rostro, nuestras manos, nuestras piernas, sentir el latido de nuestro corazón y diremos en voz alta:

“Soy dichoso porque dios me regalo un día más de vida”, “Hoy es un nuevo día para ser mejor persona”, “Soy dichoso porque puedo compartir mis experiencias con los demás”.

Recordemos que debemos estar agradecido por estar presente el día a día y que debemos aprovechar al máximo y tratar de mejorar como personas, siendo feliz y hacer feliz a los demás.

### 3. Actividad central: “Quiero y soy querido”

**Objetivo:** Tomar conciencia de las personas magníficas que nos rodean.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** Hojas bond, hoja de trabajo (ver anexo N° 26) y lapiceros.

**Procedimiento:** Se invita a los adultos mayores a cerrar los ojos y sin pensar demasiado adivinen el número de personas que conocen. Ahora deberán anotarla en la hoja de trabajo que se les entregará, luego escriben una lista con todas las personas que son importantes en su vida ya sea por el motivo que fuera. Para ello piensa en lo que te proporcionan: cariño, diversión, ayuda médica, enseñanza, cuidado, alimentación, protección, etc. y deberás agruparlas en las categorías que se te presenta.

Finaliza la actividad se realizan las siguientes preguntas: ¿Fue fácil realizar esta actividad? , ¿Qué rescatas de este ejercicio?

### 4. Actividad final: “Siendo agradecidos”

**Objetivo:** Animar a la población a mostrar gratitud para con los demás.

**Duración:** 20 minutos.

**Materiales:** No requiere.

**Procedimiento:** La actividad empieza invitando a los adultos mayores a pensar en la semana pasado y recordar cuantas veces al día hemos pronunciado la palabra “gracias” así mismo recordar cual fue la reacción de las personas. Ahora responde ¿Te notaron sincero (a) al expresar su agradecimiento? O si por el contrario no sueles utilizar mucho esa palabra desde hoy en adelante se te invita a realizar un experimento de observación en el que cada día prestaras atención tanto al número de veces que dices gracias como a las reacciones de los demás,



recordando que en varias ocasiones a menudo no es necesario que des las gracias, puede que si lo haces no seas correspondido. **ISER MODERADO Y SINCERO ES LO MEJOR!**, además puedes pensar en otras formas de demostrar tu agradecimiento que genere impacto en ti, en los demás y en su relación. Se pide a los asistentes que brinden su opinión sobre otras formas de ser agradecido.

### **5. Dinámica de evaluación: “El sombrero bailarín”**

**Objetivo:** Valorar el nivel de conocimiento adquirido en el desarrollo de la sesión.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Melodía animada y dos sombreros de cartulina.

**Procedimiento:** Los adultos mayores se colocan un círculo y mientras la música está sonando se van poniendo en la cabeza un sombrero y dan un giro completo para luego pasárselo a su otro compañero y cuando se detenga la música quienes tienen los sombreros en la cabeza serán los brinden un pequeño resumen o su opinión de la sesión, la actividad termina cuando todos hayan manifestado su opinión.



### **6. Cierre de la sesión**

La última sesión culmina brindándose aplausos por el buen desempeño demostrado, se les encomia y agradece por todo los esfuerzos realizados, recordándoles que el día de la clausura del programa habrá muchas sorpresas y que no deberán faltar, así mismo se brindará la última frase alentadora (ver anexo N° 27) con su respectivo recuerdo de la sesión, siendo este un cofre de cartón (ver anexo N° 28) luego se pasa a sellar el carnet de asistencia y felicitarlos por su constancia que se ve reflejado en el carnet.

# HASTA LUEGO

## CLAUSURA DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA

### I. DATOS GENERALES

|                        |   |
|------------------------|---|
| Población beneficiaria | : Adultos mayores del CIAM  |
| Fecha de aplicación    | : 29 de Mayo del 2017   |
| Duración               | : 90 minutos (2 horas académicas)   |
| Responsables           | : Carrillo Guerra Celfa Medaly<br>Coronel Vásquez Rosmery Anali<br>(Estudiantes de la Universidad Señor de Sipán) |

### II. OBJETIVO

Clausurar el Programa de Psicología Positiva.



### III. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

#### 🚩 PALABRAS DE AGRADECIMIENTO POR PARTE DE LAS AUTORIDADES:

**Objetivo:** Dar por culminado el Programa de Psicología Positiva.

**Duración:** 15 minutos

**Procedimiento:** La responsable del Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) brindará las primeras palabras de agradecimiento a los adultos mayores por



asistir frecuentemente a las diversas sesiones, así como a las facilitadoras, quienes desarrollaron y ejecutaron el programa en beneficio de su comunidad.

### **PALABRAS DE AGRADECIMIENTO POR PARTE DE LAS RESPONSABLES DEL PROGRAMA**

**Objetivo:** Brindar palabras de gratitud a los adultos mayores por el trabajo realizado.

**Duración:** 15 minutos

**Materiales:** Letras de corospum “Gracias” y cinta adhesiva.

**Procedimiento:** Las facilitadoras otorgarán palabras de agradecimiento a todos participantes por la actitud y desempeño demostrado a lo largo de las sesiones, resaltando las anécdotas positivas que se llevan consigo, así mismo se les hará entrega de un recuerdo fotográfico (ver anexo N° 39), para que remembren las experiencias vividas en el Programa de “Psicología Positiva”.

### **APLICACIÓN DEL POST- TEST DEL PROGRAMA**

**Objetivo:** Conocer el nivel de bienestar psicológico de los adultos mayores después de la aplicación del programa.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Pos test y lapiceros.

**Procedimiento:** Las responsables del programa aplicarán las subescalas de Bienestar Psicológico Subjetivo y Material como pos- test, lo cual nos permitirá medir los resultados de la aplicación del Programa de Psicología Positiva.

### **ENTREGA DE DIPLOMAS A LOS ADULTOS MAYORES**

**Objetivo:** Brindar reconocimiento a todos los participantes por haber culminado satisfactoriamente el programa.

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** Diploma (ver anexo N° 40) y melodía.



**Procedimiento:** Se llamará por orden alfabético a todos los participantes, los cuales deberán acercarse ante el llamando, mientras se aplaude por el logro obtenido, una vez que todos tengan a la mano su diploma se procederá a tomar una foto de recuerdo.



### VIDEO DE LAS ACTIVIDADES

**Objetivo:** Resumir todo el trabajo realizado.

**Duración:** 10 minutos

**Materiales:** Material audiovisual.

**Procedimiento:** Se visualizarán las fotografías tomadas en cada sesión en donde se observa el trabajo realizado, resaltando los aprendizajes obtenidos y la gratitud para con ellos.



### COMPARTIR POR EL FINAL DEL PROGRAMA-DESPEDIDA.

**Objetivo:** Propiciar un ambiente recreativo.

**Duración:** 20 minutos

**Materiales:** Bocaditos, refrescos, sándwich, globos y música animada

**Procedimiento:** Como última actividad se procederá a agasajar a todos los diplomados, resaltando el logro obtenido de igual manera se les animará a disfrutar de su festividad.




**ANEXOS**

**Anexo N°01: Carnet de asistencia al Programa de Psicología Positiva**

| N° | SESIONES | SELLO |
|----|----------|-------|
| 9  |          |       |
| 10 |          |       |
| 11 |          |       |
| 12 |          |       |
| 13 |          |       |
| 14 |          |       |
| 15 |          |       |
| 16 |          |       |

**PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA**



**CARNET DE ASISTENCIA**

**DATOS DEL PARTICIPANTE**

**NOMBRES Y APELLIDOS:**

---



---

**GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN**

| N° | SESIONES | SELLO |
|----|----------|-------|
| 1  |          |       |
| 2  |          |       |
| 3  |          |       |
| 4  |          |       |
| 5  |          |       |
| 6  |          |       |
| 7  |          |       |
| 8  |          |       |

**Anexo N°02: Mano de cartulina**





**Anexo N° 03: Solapines**



**Anexo N° 04: Cartillas de emociones**



**¿Que emoción es?**



**¿Qué emoción es?**

**Alegría**

**Sorpresa**



**¿Qué emoción es?**



**¿Que emoción es?**

**Amor**

**Optimismo**



**¿Qué emoción es?**



**¿Qué emoción es?**

**Esperanza**

**Placer**

**Anexo N°05: Lista de algunas emociones positivas**

## Emociones Positivas

|             |              |
|-------------|--------------|
| Alegría     | Excitación   |
| Alivio      | Éxtasis      |
| Amor        | Interés      |
| Añoranza    | Optimismo    |
| Armonía     | Paciencia    |
| Asombro     | Pasión       |
| Calma       | Placer       |
| Cariño      | Plenitud     |
| Compasión   | Regocijo     |
| Confianza   | Satisfacción |
| Curiosidad  | Seguridad    |
| Deseo       | Serenidad    |
| Ecuanimidad | Solidaridad  |
| Empatía     | Sorpresa     |
| Entusiasmo  | Ternura      |
| Esperanza   | Tranquilidad |
| Euforia     | Valentía     |



## Anexo N° 06 Hoja de Trabajo

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

| ¿Que siento ante las siguientes situaciones? |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
|--|---------|----------|-------|--------|--------|------------|-----------|---------|--------------|
| Situaciones                                  | Alegría | Sorpresa | Calma | Placer | Cariño | Entusiasmo | Felicidad | Asombro | Tranquilidad |
| 1  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 2  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 3  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 4  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 5  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 6  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 7  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 8  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 9  |         |          |       |        |        |            |           |         |              |
| 10   |         |          |       |        |        |            |           |         |              |

6. Das una caminata por el parque.
7. Escuchas tu canción favorita.
8. Compartes buenos momentos con tus amigos
9. Conoces a nuevas personas.
10. Recibes un regalo.



1. Vas de paseo con tu familia.
2. Te brindan un lindo mensaje para empezar el día.
3. Tienes un lindo sueño.
4. Un amigo lejano de viene a ver.
5. Te va muy bien durante el día.



## ¿QUÉ APRENDÍ HOY?



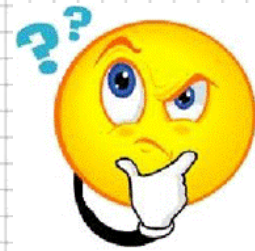
**Mi nombre es:**

¿Qué es lo que más me gusto del trabajo del día de hoy?

¿Qué he dado y recibido el día de hoy?



## Y YO ¿COMO EXPRESO MIS EMOCIONES?



**Nombre:**

**Fecha:**

A continuación te proponemos una serie de emociones, escribe como reaccionas ante cada una de las emociones presentadas y con quien o quienes las compartes. ¡VAMOS TÚ PUEDES!

**1. ALEGRÍA**

**2. SORPRESA**

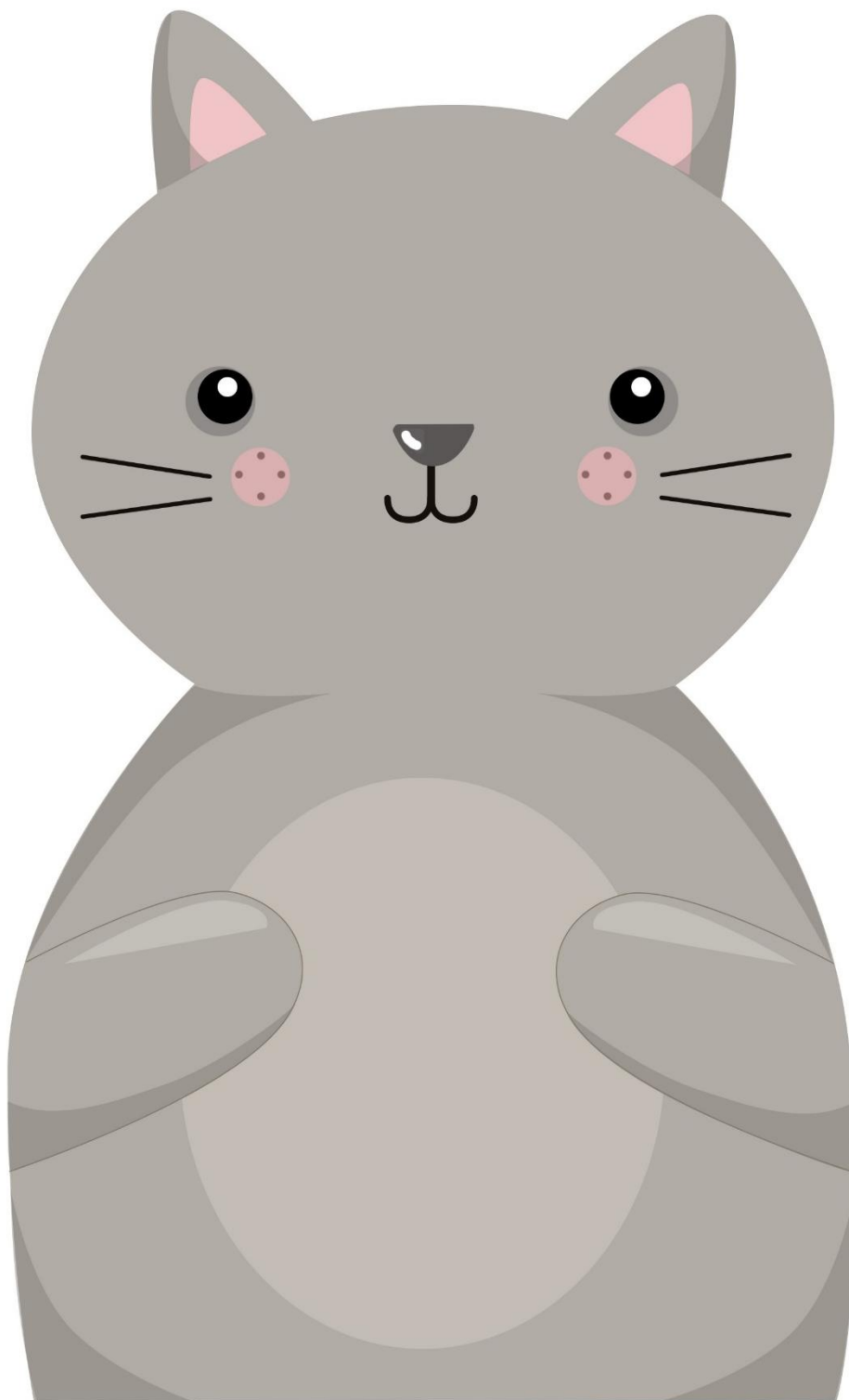
**3. TRANQUILIDAD**

**4. VALENTÍA**

**5. CARIÑO**



**Anexo N°09: Molde de la tarjeta feliz**



**Anexo N° 10: Rompecabeza de Búho**





## **Anexo N°11: Historia de reflexión “La sabiduría de los Ancianos”**

Había una vez, hace mucho tiempo, una pequeña región montañosa dónde tenían la costumbre de abandonar a los ancianos al pie de un monte lejano. Creían que cuando se cumplían los sesenta años dejaban de ser útiles, por lo que no podían preocuparse más de ellos.

En una pequeña casa de un pueblecito, había un campesino que acababa de cumplir los sesenta años. Durante todos estos años había cuidado la tierra, se había casado y había tenido un hijo. Después había enviudado y su hijo también se casó. A su hijo le dio mucha pena, pero no podía desobedecer las estrictas órdenes que le había dado su señor. Así que se acercó a su padre y le dijo:

– Padre, los siento mucho, pero el señor de estas tierras nos ha ordenado que debemos llevar a la montaña todos los mayores de sesenta años.

– Tranquilo hijo, lo entiendo. Debes hacer lo que el señor diga -, contestó el anciano lleno de tristeza.

Así que el joven se cargó a su padre a la espalda, e inició el viaje hacia las montañas. Mientras iban caminando, el joven se fijó que su padre dejaba caer pequeñas ramas que iba rompiendo. El joven creyó que quería marcar el camino para poder volver a casa pero cuando le preguntó, el anciano le dijo:

– Lo estoy haciendo para ti hijo. Vamos a un lugar lejano y sería un desastre que te perdieras, por eso he pensado en dejar ramitas por el camino.

Al oír estas palabras el joven se conmovió con la generosidad de su padre. Pero continuó caminando ya que no podía desobedecer al señor de esas tierras.

Cuando finalmente llegaron al pie de la montaña, el hijo, dejó allí a su padre. Para volver decidió utilizar otra ruta, pero se hacía de noche y no conseguía encontrar el camino de vuelta. Así que retrocedió sobre sus pasos y cuando llegó junto a su padre le rogó que le indicara por dónde tenía que ir. Se volvió a cargar a su padre a la espalda y siguiendo las indicaciones del anciano, empezó a cruzar el valle por el que habían venido. Gracias a las ramitas rotas que el viejo había dejado por el camino, pudieron llegar a su casa. Toda la familia se puso muy contenta cuando vieron de nuevo al anciano. Entonces, el joven decidió esconderlo debajo los tablones del suelo de su cabaña para que nadie lo viese y no le obligasen a llevárselo otra vez.

El señor del país, que era bastante caprichoso, a veces pedía a sus súbditos que hiciesen cosas muy difíciles. Un día, reunió a todos los campesinos del pueblo y les dijo:

– Quiero que cada uno de vosotros me traiga una cuerda tejida con ceniza.

Todos los campesinos se quedaron muy preocupados. ¿Cómo podían tejer una cuerda con ceniza? ¡Era imposible! El joven campesino volvió a su casa y le pidió consejo a su padre, que continuaba escondido bajo los tablones.

– Mira -, le explicó el anciano-, lo que tienes que hacer es trenzar una cuerda apretando mucho los hilos. Luego debes quemarla hasta que solo queden cenizas.

El joven hizo lo que su padre le había aconsejado y llevó la cuerda de ceniza a su señor. Nadie más había conseguido cumplir con la difícil tarea. Así que el joven campesino recibió muchas felicitaciones y alabanzas de su señor.

Posteriormente, el señor volvió a convocar a los hombres de la aldea y cada vez les ordenaba actividades muy difíciles, el joven campesino se volvió a desesperar. ¡No sabía cómo se podía atravesar una concha! Así que, cuando llegaba a casa, le preguntar a su padre, quien le brindaba orientaciones.

El hijo siguió las instrucciones de su padre y así pudo cumplir las órdenes del señor de esas tierras. El señor se quedó muy impresionado:

– Estoy orgulloso de tener gente tan inteligente como tú en mis tierras. ¿Cómo es que eres tan sabio? – le preguntó el señor.

El joven decidió contestarle toda la verdad:

– Veréis señor, debo ser sincero. Yo debería haber abandonado a mi padre porque ya era mayor, pero me dio pena y no lo hice. Las tareas que nos encomendó eran tan difíciles que solo se me ocurrió preguntar a mi padre. Él me explicó cómo debía hacerlo y yo he traído los resultados.

Cuando el señor escuchó toda la historia, se quedó impresionado y se dio cuenta de la sabiduría de las personas mayores.

Por eso se levantó y dijo:

– Este campesino y su padre me han demostrado el valor de las personas mayores. Debemos tenerles respeto y por eso, a partir de ahora, ningún anciano deberá ser abandonado. Y a partir de hoy los ancianos del pueblo continuaron viviendo con sus familias y nos compartirán su sabiduría, la cual han acumulado a lo largo de toda su vida.

FIN

# “Tú tienes la llave”



**Intento 1**

**Intento 2**

**Mi objetivo es:**

**Estrategia 1**

**Estrategia 2**



### Anexo N°13: Canción "Tú puedes"

Parece difícil,  
Parece imposible,  
Pero no hay nada que impida,  
Que un sueño pueda cumplirse. . .  
No hay nada que pueda apartarte,  
Del deseo de tu corazón,  
No hay nada que venza la fuerza de una ilusión. . .

**Coro:** Por eso tú. . .

Tú puedes ser aquello que tú quieras ser,  
Tú puedes ser el sueño que soñaste ayer,  
Tú puedes ser la estrella que brillando ves,  
Tú lo decides. . .

**Coro:** Por eso tú. . .

Tú puedes ir tan alto como quieras ir,  
Tú puedes alcanzar lo que hay dentro de ti,  
Tú puedes ser todo eso que te hace feliz,  
Tú lo decides hoy. . .



**LO QUE APRENDÍ  
HOY ES....**

**Mi nombre es:** \_\_\_\_\_

**Algunas ideas que me quedaron de la sesión fueron:**

## Anexo N°15: Hoja de Trabajo

### Pienso y Reflexiono

**Nombre:**

**Edad:**

Recuerda tus experiencias y escribe en esta hoja a que personas sueles ayudar y en que situaciones las ayudas.

**¿A quiénes ayudo?**

**¿Cómo los ayudo?**

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

## Anexo N°16: Historia “La lección del rey”

Érase una vez, en un lugar muy lejano vivía en un hermoso castillo el gran rey Khan, que era un poderoso guerreero, siempre le gustaba llamar la atención y el mismo decía que era el mejor rey de todo el mundo y que nadie se comparaba a él y que no necesitaba de nadie para aprender nuevas cosas, que él lo sabía todo. Un día su ejército después de conquistar muchas tierras se disponían a regresar al castillo, en su muñeca el rey llevaba una ave, cansados los soldados se pusieron a descansar en el bosque, como había un día caluroso al rey tenía sed y fue en busca de un manantial.



Camino por horas y horas, al fin vio agua goteando de una roca, sabía que había un manantial más arriba, el rey tomo un tazón de plata de su moral y lo sostuvo para recoger las gotas que caían con lentitud. Tardaba mucho en llenarse y el rey tenía tanta sed, en cuanto el tazón se llenó, se lo llevo a los labios y se disponía a beber, de pronto le arrebataron el tazón de la manos, su ave derramo el agua, el rey desconcertado recogió el tazón y de nuevo se dispuso a llenarlo, esta vez no espero tanto tiempo y medio lleno se lo acerco a la boca, pero apenas intento beber, el ave se lo echo encima, el rey le dijo ¿Cómo te atreves a actuar así?,

Pero decidió en tomar el agua del manantial, el rey trepo las montañas que conducía al lugar de donde goteaba el agua, era un ascenso agotador y cuanto más subía, más sed tenía. Al fin llego al lugar, allí había un charco de agua con un color extraño, ¿Qué le habrá pasado al charco? se decía, alzo la mirada y vio una enorme serpiente muerta de la especie más venenosa. El rey se detuvo y olvido la sed. Pensó en el ave y en como este le ayudo, bajo la montaña, tomo suavemente al pájaro y lo abrigo diciendo: “He aprendido una gran lección y es que no debemos actuar sin pensar antes las cosas y que cada día que pasa aprendemos algo nuevo que debemos ponerlo en práctica”.

El rey regreso a su castillo y comento su experiencia, desde ese día, fue el rey más humilde y sabio que jamás haya existido.

FIN

## Anexo N°17: Hoja de trabajo

### “Pienso y reflexiono”

#### FRASES

1. Respirar hondo varias veces

2. No hay mal que por bien no venga

3. Pensar en el problema desde otro punto de vista

4. ¿Todo lo hago bien?

5. ¿Cuál es la mejor solución?

#### SOLUCIONES

A. Cambiar la manera de pensar

B. Cambiar la manera de pensar

C. Actitud positiva

D. Buscar soluciones a los problemas

E. Aceptar la parte de responsabilidad

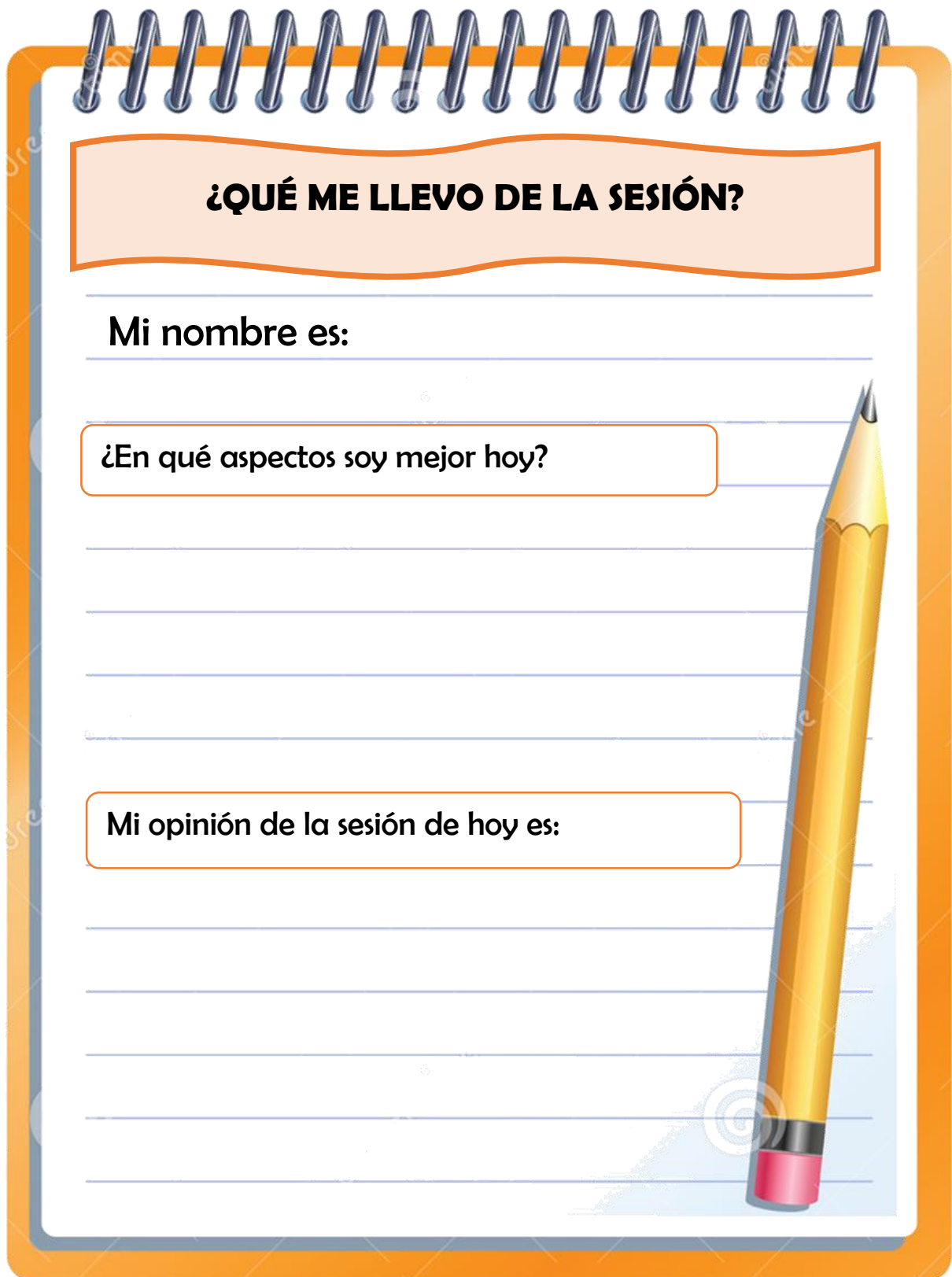
Respuestas: 1-A, 2-C, 3-B, 4-E y 5-D

**Anexo N° 18: "El semáforo del control"**





**Anexo N° 19: Ficha de evaluación**

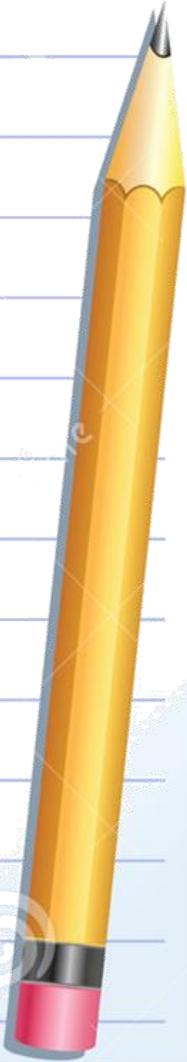


**¿QUÉ ME LLEVO DE LA SESIÓN?**

**Mi nombre es:**

¿En qué aspectos soy mejor hoy?

Mi opinión de la sesión de hoy es:



## Anexo N°20: Pistas de la búsqueda de tesoro

MI TESORO ENCONTRARÁN, SI TODOS JUNTOS  
PERMANECERÁN

Hola queridos buscadores de tesoros, no sé cómo se enteraron que albergo una gran riqueza, que todos desean hallar, si ya tienes esta pista pronto me encontrarás, pero primero un mapa hallarás: ¿Quieren saber dónde está el mapa? Solo diré que en los cielos tienes que ver.

Si lo encontraste ¡Vas por buen camino! El mapa es el punto de partida. Ahora si me quieres encontrar estas cosas debes buscar:

- 3 piedras pequeñas.
- 2 chapas de botellas.
- 4 caras felices.
- 5 hojas de árbol.

¿Lo largaste? Bien. Cerca de un árbol pequeño un sobre encontrarás: Forma la palabra que de seguro te ayudará.

El cuarto paso es juntos un círculo formar en el pasto una pista encontrarás: que siempre debes recordar.

Estas muy cerca de hallarme; A seguir la pista que muy pronto a tu mi lado estarás.

### FRASE:

“La unión hace la fuerza”

### PISTA:

“Esta en el grifo, está en el mar, cae del cielo v al cielo va” Ahí me hallarás.



Anexo N° 21: Mapa del tesoro



Anexo N° 22: Hoja de Trabajo

**“ESTRELLA DEL ELOGIO”**

Mi nombre es:

Escribe el nombre de tu amigo(a) en el centro de la estrellas, luego en cada punta de colocarás una cualidad positiva sobre él o ella.

Nombre de tu amigo (a):  
\_\_\_\_\_

## Anexo N° 23: "A trabajar juntos"

### INSTRUCCIONES DE LAS ACTIVIDADES

#### 1. Actividad: "Darse un baño"

Desvestirse

Meterse a la regadera

Jabonarse

Enjugarse

Secarse

#### 2. Actividad: "Lavarse los dientes"

Ponerle pasta al  
cepillo

Llevarse el cepillo a la  
boca

Agitar el cepillo de arriba  
a hacia abajo

Enjugarse la boca

Verse los dientes en el espejo

#### 3. Actividad: "Ir a dormir"

Ponerse el pijama

Destender la cama

Acostarse

Cerrar los ojos

Soñar

#### 4. Actividad: "Cocinar"

Ir a comprar

Prender la cocina

Lavarse las manos

Picar las verduras

Echar a la olla y probar

## **ASAMBLEA EN LA CARPINTERÍA**

En una carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias. El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando. El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo; dijo que había que darle muchas vueltas para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con los demás. Y la lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro, que siempre se excedía midiendo a los demás según su medida, como si fuera el único perfecto.

En eso entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un precioso mueble.

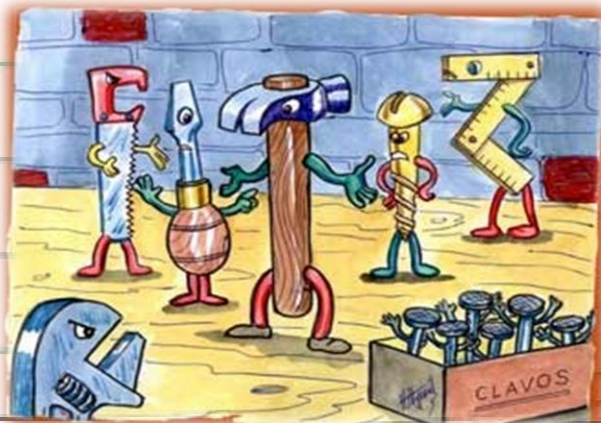
Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho, y dijo: "Señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos".

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.

## ¿QUÉ ME ENSEÑA ESTA LECTURA?

Mi nombre es:



**Anexo N° 26: Hoja de trabajo**

**FAMILIARES**

**AMIGOS**

**CONOCIDOS**

**OTROS**

**“Quiero y soy querido”**



Anexo N° 27: Reforzadores



## Anexo N° 28: Recuerdo de cada sesión

Sesión N° 01:  
"Pulsera feliz"



Sesión N° 02:  
"Collar de Talismán"



Sesión N° 03:  
"Flor sonriente"



Sesión N° 04:  
"Bocadillo de sandía"



Sesión N° 05:  
"Llavero"



Sesión N° 06:  
"Portarretrato"



Sesión N° 07:  
"Cono sorpresa"



Sesión N° 08:  
"Cajita"



Sesión N° 09:  
"Semáforo del control"





Sesión N° 10:  
"Bocaditos de frutas"



Sesión N° 11:  
"Paleta"



Sesión N° 12:  
"Cacuke"



Sesión N° 13:  
"Portalapiceros"

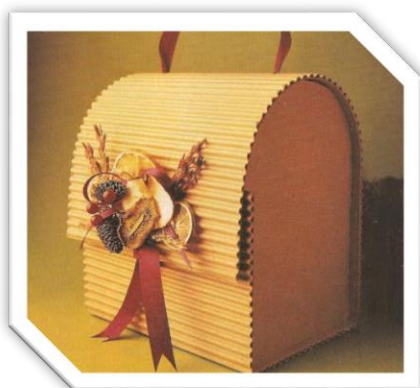


Sesión N° 14:  
"Bositas de corrosputum"



Sesión N° 15:  
"Corazón del perdón"

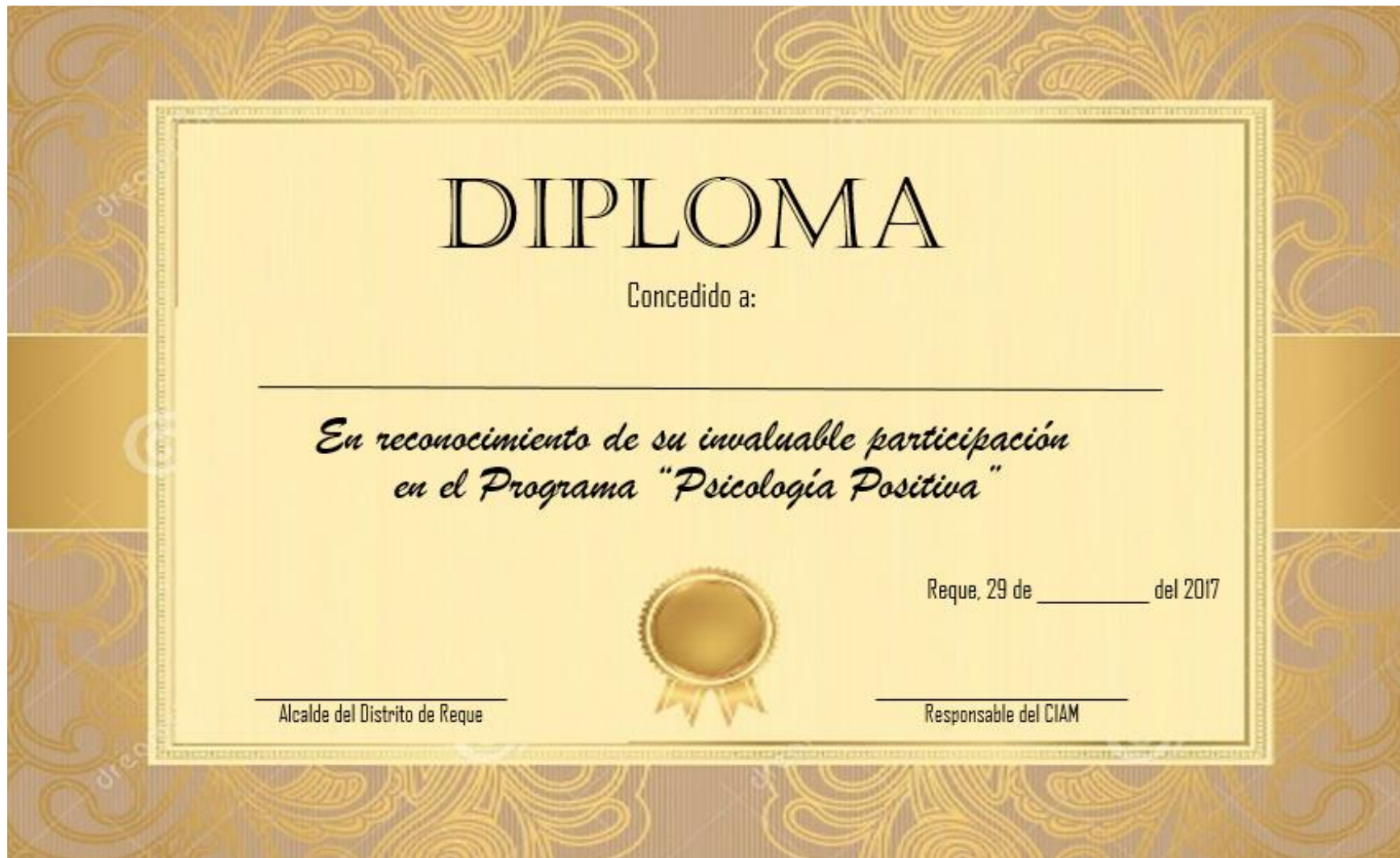
Sesión N° 16:  
"Cofre de cartón"



CLAUSURA  
"Recuerdo Fotográfico"



**Anexo N° 29: Diploma**



## XII. REFERENCIAS

- Alpizar, H. & Salas, D. (2010). El papel de las emociones positivas en el desarrollo de la Psicología Positiva. *Wimblu*, 5(1), 65-83. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3922019.pdf>
- Arregui, J. V. (1994). La importancia de ser humano. *Anuario filosófico*, 27(1), 35. Recuperado de: <http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/571/4/3.%20LA%20IMPORTANCIA%20DE%20SER%20HUMANO,%20JORGE%20V.%20ARREGUI.pdf>
- Barragán, A. & Morales, I. (2014). *Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios. Enseñanza e investigación en Psicología*, 19 (1), 103-118. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Begoña, L., Manzano, M., Muñoz, M., Hernández, M., Cuetos, A. & Gomez, F. (2010). *Claves para aprender en un ambiente positivo y divertido: Todo rueda mejor si se engrasa con humor*. (1º ed.). Madrid: Pirámide.
- Bisquerra, R., Pérez, N., Cuadrado, M., López, E., Filella, J. & Obiols, M. (2009). *Actividades para el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños*. (1º ed.). España: Parramón.
- Bonilla, A., Corredor, G., Lizcano, C., Galeano, M., Miranda, A., Aldana, J., & Suárez, C. (2011). Una aproximación hacia el concepto de honestidad en el ámbito laboral colombiano. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 4(2), 101-106. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4905083.pdf>

- Calvo, L. (2009). *Familia, resiliencia y red social: un abordaje experimental en el trabajo social con familias*. (1ºed.). Buenos Aires: Espacio.
- Castro, B., Calderón, E., Contreras, M., Campos, J., Norberto, A. & Reyes, A. (2013). *Honestidad, respeto, plagio y derechos de autor-Herramientas tecnológicas*. México: Universidad del Papaloapan. Recuperado de: <http://www.unpa.edu.mx/~blopez/HerramientasTecnologicas/trabajosDeGoogleDocs/Equipo04.pdf>
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. (1ºed.).Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2005). *El capital psíquico-Aportes de la Psicología Positiva*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5645388.pdf>
- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (2017). *Manual de ejercicios de psicología positiva aplicada: ejercicios sencillos para incrementar el bienestar*. Recuperado de: [http://www.copmadrid.org/web/img\\_db/publicaciones/manual-psicologia\\_definitivo-pdf-58aeb107d234f.pdf](http://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/manual-psicologia_definitivo-pdf-58aeb107d234f.pdf)
- Comte, A. (1996). *Pequeño tratado de las grandes virtudes*. Espasa Calpe. Recuperado de: [http://www.bibliotecaespiritual.com/pdf\\_obras/PEQUENO-TRATADO-DE-LAS-GRANDES-VIRTUDES.pdf](http://www.bibliotecaespiritual.com/pdf_obras/PEQUENO-TRATADO-DE-LAS-GRANDES-VIRTUDES.pdf)
- Corte, M. & Mariotti, F. (2010). *Juegos para adultos mayores*. (1º ed.). México: Trillas.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva: Una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. (1º ed.). México: Manual Moderno. Recuperado de:

<http://site.ebrary.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=10820527>

Corral-Verdugo, V., Tapia-Fonllem, C., Ortiz-Valdez, A., & Fraijo-Sing, B. (2013). Las virtudes de la humanidad, justicia y moderación y su relación con la conducta sustentable. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 45(3), 361-372. Recuperado de : <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80529820003>

Cuenca, R. (2011). La calidad humana, el liderazgo, la ética, el buen desempeño y la gestión como factores esenciales para una educación de calidad. Recuperado de:

[http://repositorial.cuaed.unam.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/2754/1/roberto\\_cuenca\\_factores\\_esenciales\\_educacion\\_a\\_distancia.pdf](http://repositorial.cuaed.unam.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/2754/1/roberto_cuenca_factores_esenciales_educacion_a_distancia.pdf)

Díaz, C. (2002). *Diez virtudes para vivir con humanidad. Fundación Emmanuel Mounier*. Recuperado de: <http://moroleones.com/wp-content/uploads/2015/05/Diaz-Carlos-Diez-Virtudes-Para-Vivir-Con-Humanidad.pdf>

Díaz, O. (2013). *El efecto liberador del perdón*. (Tesis para optar la Licenciatura en Teología. Universidad Rafael Landívar). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/08/08/Diaz-Olga.pdf>

DiGrazia, A. (2012). Optimismo: La mirada inteligente. *El Diván*, 02(1). Recuperado de: <http://www.cuhm.com.mx/pdfs/15%20optimismo%20la%20mirada%20inteligente.pdf>

Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores. (FIAPAM, 2004). España: Actividades en Centros de Atención a Personas Mayores. Recuperado de: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/Actividades-en-centros-de-atenci%C3%B3n-a-mayores.pdf>



Fernández, E. (2013). *Emociones positivas*. (1º ed.). Madrid: Pirámide.

Frola, P. & Velásquez, J. (2011). *Creatividad en los equipos: Un método lúdico para su Desarrollo*. (1º ed.). México: CIECI.

García, J. (2003). La justicia. *EUNSA*, 1,137-155. Recuperado de: <http://www.mercaba.org/FICHAS/VyV/ljgg.pdf>

Giménez (2010). *La medida de las fortalezas psicológicas en adolescentes (VIA-Youth): relación con clima familiar, psicopatología y bienestar psicológico*. (Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/11578/1/T32253.pdf>

Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: Conceptualización desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *Psykhé (Santiago)*, 19 (1), 19-30. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v19n1/art02.pdf>

Krstinic, S. (2013). *Comida para las emociones: Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien*. (1º ed.). España: Desclée de Brouwer.

Krzemien, D. (2012). *Sabiduría y envejecimiento: Una revisión conceptual y operacional del constructo sabiduría y su relación con la edad*. *Revista Anales de Psicología*, 28 (1), 120-138. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16723161015.pdf>

Mariñelarena, L. & Gancedo, M. (2011). *La Psicología Positiva: su primer década de desarrollo*. *Revista Científica de Psicología, Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias de la Salud*, 2(1), 67-77. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645290.pdf>

- Martin, D. (2011). *¿Crisis? ¿Qué crisis? El poder del optimismo*. (1º ed.). España: Gráficos  
Recuperado de:  
<http://site.ebrary.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=10758049>
- Martí, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y salud*, 17(3), 245-258. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/1806/180613871003.pdf>
- Mendéz, I & Ryszard, M. (2005). *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona*. (Tesis para optar el grado de Maestro en desarrollo humano. Universidad IberoAmericana). Recuperado de:  
<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>
- Munroe, M. (2011). *El descubrimiento del liderazgo*. Recuperado de:  
<https://ondasdelreino.files.wordpress.com/2011/04/myles-munroe-el-espitu-del-liderazgo.pdf>
- Muñoz, C (2010). *El ser humano desde la Psicología*. Recuperado de:  
<http://perso.ya.com/aparterei/filosofia/escuelas.pdf>
- Oblitas, A (2006). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Prócel, G. (2012). Importancia de las relaciones interpersonales en el ámbito laboral. *Quito, Ecuador*. Recuperado de: <http://urci.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2012/09/Conferencia-lunes-10-SEP-12.pdf>
- Rodríguez, E. & Gordillo, S. (2015). *Diseño de un programa de emociones positivas en las organizaciones*. (Tesis de grado. Universidad Católica de Colombia-9. Recuperado de:  
<http://repository.ucatolica.edu.co:8080/bitstream/10983/2741/1/DISE%C3%91O%20DE%20UN%20PROGRAMA%20DE%20EMOCIONES%20POSITIVAS%20EN%20LAS%20ORGANIZACIONES.pdf>

Schaefer, CH. (2005). *Terapia de juego con adultos*. México: Manual Moderno

Segura, F & Negrini, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Actualidades Investigativas en Educación*, 4(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/447/44740205.pdf>

Segura, M & Ramos, V. (2009). Psicología de la Felicidad-Happiness of the psycholog. *Unife*, 17(1). Recuperado de: <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/mdelcsegura.pdf>

Vásquez, C., Vera, B., Vecina, M., Carbelo, B. & Jáuregui, E. (2006). *Papeles del Psicólogo*. *Revista del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos*, 27 (1), 1-2. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1120.pdf>

Vásquez, C. & Hervás, G. (2009). *Psicología positiva aplicada*. (2ºed.). España: Desclée Brouwer.



## **CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. Conclusiones

- Se encontró diferencias significativas en el pre test y pos test en las subescalas de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material del grupo experimental, en relación al grupo control, lo cual determina que el programa de psicología positiva influyó significativamente contribuyendo a la mejora de su percepción con la vida que han llevado hasta este momento.
- Se obtuvo un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo en el pre test del grupo experimental, representado por un 75% y Bienestar Material con un 85%, lo cual nos indica que muestran una percepción inadecuada de las situaciones y experiencias que han obtenido a lo largo de su vida, de igual manera en sus estados financieros así como de sus bienes tangibles y medibles.
- Se determinó que en el pre test del grupo control el 70% de los adultos mayores presentan un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo, al igual que el Bienestar Material con un 75%, lo que significa que se encuentran insatisfechos con sus vivencias hasta ese momento así como también se sienten inseguros en cuanto a sus ingresos económicos.
- Se aprecia niveles altos en el pos test del grupo experimental en cuanto al Bienestar Psicológico Subjetivo con un 80% y Bienestar Material con un 60%, mostrando que la población se encuentra satisfecha y feliz con

las experiencias individuales y sociales que han vivenciado, además de una mejora en la percepción de sus bienes materiales.

- Se observa en el pos test del grupo control un nivel bajo de Bienestar Psicológico Subjetivo con un 75% y Bienestar Material con el 85%, indicando que la población demuestra una inadecuada percepción respecto a las situaciones y experiencias que han tenido en su vida e insatisfacción en sus ingresos económicos y posesiones materiales

## 6.2. Recomendaciones

- Se sugiere que las autoridades encargadas del adulto mayor ejecuten esta propuesta a las personas que no fueron objeto de estudio, con el fin de incrementar por medio del programa de psicología positiva su bienestar psicológico subjetivo y bienestar material.
- Implementar en el Plan de trabajo de la encargada del CIAM la realización de visitas domiciliarias para incrementar el nivel de compromiso familiar y conocer los factores que están dificultando su bienestar psicológico subjetivo y bienestar material.
- Que las autoridades del CIAM trabajen de la mano con profesionales en psicología con experiencia en temas enfocados en la psicología positiva para incrementar el bienestar psicológico en los adultos mayores y en conjunto se logre una atención integral.
- Se propone realizar en compañía de la encargada del CIAM un seguimiento del programa cada seis meses con la finalidad de que los adultos mayores conserven o incrementen sus niveles de bienestar psicológico subjetivo-material.
- Finalmente que la Municipalidad en coordinación con las responsables del CIAM Y CAM y otros centros que protejan al adulto mayor ejecuten programas preventivos promocionales como es el caso de nuestro programa cuya finalidad es desarrollar emociones positivas, fortalezas y virtudes enfatizando su práctica para adquirir experiencias agradables, a fin de incrementar el Bienestar Psicológico Subjetivo-Material.

## REFERENCIAS

Abanto, W. (2016). *Variables e indicadores. Guía instructiva*. Recuperado de:

<http://superateonline.jimdo.com/material-de-consulta/variables-e-indicadores/>

Alarcón, R. (2009). *Psicología de la felicidad*. (1°ed.).Perú: Universitaria.

Amorós, M (2007). *Evaluación de un programa de potenciación de los recursos psicológicos para la mejora del bienestar psicológico y de la salud*.

(Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Madrid). Recuperado de:

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/1985/4981\\_amoros\\_gomez\\_montserrat.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/1985/4981_amoros_gomez_montserrat.pdf?sequence=1)

Aranda, M. & Hernández, K. (2012). *Bienestar Psicológico Subjetivo-Material y*

*su relación con la Calidad de Vida en el Adulto Mayor*. (Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Señor de Sipán).

Bastos, A. (2009). *Mejorando la calidad de servicios para el adulto mayor: una*

*aproximación constructivista*. (Tesis para optar el grado Magister.

Universidad de Chile). Recuperado de:

[www.cybertesis.uchile.cl/tesis/uchile/2009/cf-bastos\\_a/pdfAmont/cf-bastos\\_a.pdf](http://www.cybertesis.uchile.cl/tesis/uchile/2009/cf-bastos_a/pdfAmont/cf-bastos_a.pdf)

Barrueto, N. & Rivas, G. (2011). *Bienestar Psicológico Subjetivo-Material y*

*Clima Laboral en el Personal Administrativo de la Municipalidad de*

*Ferreñafe*. (Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología.

Universidad Señor de Sipán).

Barrueto, G. & Seclén, L. (2011). *Bienestar Psicológico Y Clima Laboral en Trabajadores del Hotel Paraíso*. (Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Señor de Sipán).

Briones, G. (2006). *Evaluación de programas sociales*. (3ª ed.). México: Trillas.

Briones, G. (1996), Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias.

Módulo de Investigación Social. ICFES. Colombia. Recuperado de:  
<http://ebevidencia.com/wpcontent/uploads/2014/02/Metodolog%C3%ADa-de-lainvestigaci%C3%B3n-cuantitativa-en-las-ciencias-sociales.pdf>

Castro, A. (2009). *El bienestar Psicológico: cuatro décadas de progreso*.

*Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23 (3), 43-72.  
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>

Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos (1979).

*Informe Belmont Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación*. Recuperado de:  
<http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. (1ª ed.). Buenos Aires: Paidós.

Cornachione, M. (2006) *Psicología del desarrollo. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. 1ª ed. Córdoba: Brujas.

Cuadra, L. & Haydée, R. (2003). *El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.

Recuperado de:

[www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/17380/18144](http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/17380/18144)

Cuadra, A., Veloso, C., Moya, Y., Reyes, L., & Vilca, J. (2010). *Efecto de un programa de psicología positiva e inteligencia emocional sobre la satisfacción laboral y vital*. *Revista Salud & Sociedad*, 1(2), 101-112.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4016531.pdf>

Cuadra, A., Veloso, C., Puddu, G., Salgado, P., & Peralta, J. (2011). *Impacto de un Programa de Psicología Positiva en Sintomatología Depresiva y Satisfacción Vital en Adultos Mayores*. *Revista Psicología Reflexión y*

*Crítica*, 25(4), 644-652. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18825219003>

Chuquipoma, J. & Retuerto, R. (2012). *Bienestar Psicológico Subjetivo-Material y Calidad de Vida en el Personal Militar del Ejército Peruano de Lambayeque*. (Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología). Universidad Señor de Sipán).

De la Calle, L. (2015). *Psicología Positiva: Propuesta de intervención en un*

*aula de educación especial*. (Tesis para optar grado de Maestro.

Universidad de Extremadura). Recuperado de:

[http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3454/TFGUEX\\_2015\\_Call\\_e\\_Ortega.pdf?sequence=1](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/3454/TFGUEX_2015_Call_e_Ortega.pdf?sequence=1)

Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas.

(WESS 2012). *En busca de nueva financiación para el desarrollo.*

Recuperado de:

[http://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess\\_current/2012wess\\_overview\\_sp.pdf](http://www.un.org/en/development/desa/policy/wess/wess_current/2012wess_overview_sp.pdf)

Fernández, E. (2013). *Emociones positivas*. (1ºed.). Madrid: Pirámide.

Fernández, R. (2001). *Evaluación de programas. Una guía práctica*

*en ámbitos sociales. Educativos y de salud*. (1ºed.). Madrid: Síntesis.

Fernández, R., Moya, R., Íñiguez, J.& Dolores, M. (1999). *Qué es la*

*psicología de la vejez*. (1ºed.). Madrid: Biblioteca Nueva.

Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores.

(FIAPAM, 2015). *El 36,1 % de los adultos mayores de Lambayeque no tiene seguro de salud*. Recuperado de: <http://fiapam.org/?p=17823>

Fierro, A (2000). *Salud comportamental: Un modelo conceptual*. *Revista de*

*Psicología general y aplicada*, 53(1), 147-164. Recuperado de:

[http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/salud\\_comportamental\\_un\\_modelo\\_conceptual.pdf](http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/salud_comportamental_un_modelo_conceptual.pdf)



Fondo de Población de Naciones Unidas. (UNFPA, 2015). Perú: Adultos Mayores en el Perú. Recuperado de: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/UNFPA-Ficha-Adultos-Mayores-Peru.pdf>

García, M. (2012). *Fundamentos Teóricos y Metodológicos de la Evaluación de Programas*. (1°ed.).Murcia: Diego Marin.

Gómez, M. (2009). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. (2°ed). Argentina: Brujas.

Guba, E. (1981). “*Criterios de credibilidad en la investigación naturalista*”. Recuperado de: <https://www.infor.uva.es/~amartine/MASUP/Guba.pdf>

Guerra, M (2015) *Bienestar Psicológico (Estudio realizado con el adulto mayor en el hogar de Beneficencia Sor Herminia ubicado en Santa Cruz del Quiché, Quiché)*. (Tesis para optar el Título de Licenciado en Psicología. Universidad Rafael Landívar). Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/22/Guerra-Maria.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (1°ed.). México: McGrawHill Education.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. (5°ed.). México: McGrawHill Education.

Hervás, G. (2009). *Psicología Positiva: Una introducción*. *Revista Interuniversitaria de formación de profesional*, 66(23,3), 23-41.

Recuperado de:

[http://www.aufop.com/aufop/uploaded\\_files/articulos/1258587094.pdf](http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587094.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI, 2012). Perú: Demanda de atención del adulto mayor por problemas de salud. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1041/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1041/libro.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI, 2015). Perú: *Situación de la Población Adulta Mayor*. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico\\_poblacion-adulto-mayor-jul-ago-set2015.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/informe-tecnico_poblacion-adulto-mayor-jul-ago-set2015.pdf)

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI, 2017). Perú: *Situación de la Población Adulta Mayor*. Recuperado de:

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02\\_adulto-mayor-ene-mar2017.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-n02_adulto-mayor-ene-mar2017.pdf)

León, R. & Vásquez, N. (2011). *Bienestar psicológico subjetivo-material y síndrome de estrés laboral asistencial en el personal de salud*. (Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Señor de Sipán).

Maganto, C. y Maganto, J. (2013). *Cómo potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas*. (1°ed.).Madrid: Pirámide.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerable. (MIMP, 2013). Lima: *Plan Nacional para las Personas Adultas Mayores, Por un envejecimiento activo*. Recuperado de <http://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/planpam3.pdf>

Millán, A & D´Aubetterre, M (2011) *Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana*. *Revista CESS de Psicología*, 04, 52-71. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=423539418005>

Ñiquen, K. & Sebastiani, M. (2011). *Bienestar psicológico subjetivo-material y clima laboral en el personal administrativo y de ventas*. (Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Señor de Sipán).

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2015). Estados Unidos de América: *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2016). Estados Unidos de América: *“La salud mental y los adultos mayores”*. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>

Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2017). Ginebra: *Aumenta el maltrato a las personas de edad: según la OMS, afecta a uno de cada seis ancianos*.

Recuperado

de:

<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/abuse-older-people/es/>

Organización Panamericana de la Salud. (OPS, 2003). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. Recuperado de: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112670/1/9275315884\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112670/1/9275315884_spa.pdf)

Paredes, S (2010). *El Bienestar Psicológico del Adulto Mayor. Estudio realizado con los Integrantes del Grupo del Ceamen Pifo*. (Tesis Doctoral. Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito). Recuperado de: <http://www.dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/903/15/UPS-QT00269.pdf>

Pardo, F.(2010). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana*. (Tesis para optar el título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad Católica del Perú). Recuperado de: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/672/pardo\\_pajuelo\\_felipe\\_bienestar.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/672/pardo_pajuelo_felipe_bienestar.pdf?sequence=1)

Ramos, M., Catena, A. & Trujillo, H. (2004). *Manual de método y técnicas de investigación en ciencias del comportamiento*. (1°ed.). Madrid: Biblioteca Nueva.

Riffo, G. (2013). *Diseño y evaluación de una intervención basada en la psicología positiva, para la disminución de conductas antisociales en*

adolescentes. (Tesis para optar el grado de Magister. Universidad de Santiago de Chile). Recuperado de: [https://www.academia.edu/4339160/tesis\\_intervencion\\_basada\\_en\\_la\\_psicologia\\_positiva](https://www.academia.edu/4339160/tesis_intervencion_basada_en_la_psicologia_positiva)

Sánchez, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. (2°ed). Madrid: Tea.

Vásquez, C. & Hervás, G. (2009). *Psicología positiva aplicada*. (2°ed.). España: Desclée de Brouwer, S.A.

Vera, M. (2007). "Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia" *Revista de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 68(3), 284-290. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v68n3/a12v68n3>

Vielma, J. & Alonso, L. (2010) *El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica*. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 49, 265-275. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>

Zapata, H. (2001). *Adulto mayor participación e identidad*. *Revista de Psicología*. 10(1), 189-197. Recuperado de: <http://site.ebrary.com/lib/bibsipansp/reader.action?docID=10102936>

## ANEXOS

### ANEXO I: ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (José Sánchez)

1

#### INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted. EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Aparecerán frases parecidas a esta que se pone como

#### EJEMPLO:

“Me siento muy ilusionado”

Si usted, en esta etapa de su vida, no se siente así en ninguna ocasión, tendrá que marcar, en la hoja de respuestas, una cruz en una de las casillas que están a continuación del recuadro donde dice NUNCA; si algunas veces sí que se siente ilusionado, pondrá una cruz frente al recuadro de ALGUNAS VECES; si esto le ocurre más a menudo, pondrá una cruz frente a BASTANTES VECES; si con mucha frecuencia se siente usted así pondrá una cruz frente a CASI SIEMPRE; si, prácticamente, usted se siente de esta forma en casi todos los momentos, pondrá una frente al recuadro SIEMPRE.

Suponemos que el que va a contestar jamás se siente ilusionado. Por eso en la hoja de respuestas, se ha puesto una cruz en la primera casilla, debajo de la palabra EJEMPLO.

Marque Ud. una cruz en la casi mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente. Fíjese en que el número que está delante de cada frase es el mismo que el de la columna de la hoja de respuestas en que va a contestar.

**POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SI CONTESTAR. GRACIAS.**

|   | Nunca o<br>Casi<br>Nunca | Algunas<br>Veces | Bastantes<br>Veces | Casi<br>Siempre | Siempre |
|---|--------------------------|------------------|--------------------|-----------------|---------|
| 1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 3. Me siento bien conmigo mismo.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 4. Todo me parece interesante.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 5. Me gusta divertirme.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 6. Me siento jovial.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 7. Busco momento de distracciones y descanso.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 8. Tengo buena suerte.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 9. Estoy ilusionado/a.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 11. Me siento optimista.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 13. Creo que tengo buena salud.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 14. Duermo bien y de forma tranquila.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 15. Me creo útil y necesario/a para la gente.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 16. Creo que sucederán cosas agradables.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 17. Creo que como persona (madre/padre/esposo, trabajador/a) he logrado las cosas que quería. |                          |                  |                    |                 |         |
| 18. Creo que valgo como cualquier otra persona.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 20. Creo que mi familia me quiere.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 21. Me siento "en forma".   |                          |                  |                    |                 |         |
| 22. Tengo muchas ganas de vivir.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 23. Me enfrento al trabajo y a mis tareas con buen ánimo.                                     |                          |                  |                    |                 |         |
| 24. Me gusta lo que hago.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 25. Disfruto de las comidas.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 26. Me gusta salir y ver a la gente.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.                                      |                          |                  |                    |                 |         |
| 28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 29. Siento que todo me va bien.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 30. Tengo confianza en mí mismo.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 31. Vivo con cierto grado de desahogo y bienestar   |                          |                  |                    |                 |         |
| 32. Puedo decir que soy afortunado/a.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 33. Tengo una vida tranquila.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 34. Tengo todo lo necesario para vivir.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 35. La vida me has sido favorable.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.                                   |                          |                  |                    |                 |         |
| 37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.                                       |                          |                  |                    |                 |         |
| 38. Las condiciones en que vivo son cómodas.  |                          |                  |                    |                 |         |
| 39. Mi situación es relativamente prospera.   |                          |                  |                    |                 |         |
| 40. Estoy tranquilo/a sobre mi futuro económico   |                          |                  |                    |                 |         |

## ANEXO II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto : “PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO-MATERIL EN ADULTOS MAYORES-LAMBAYEQUE MAYORES – LAMBAYEQUE

Institución : Universidad Señor de Sipán.

Investigadoras principales : Carrillo Guerra Celfa Medaly  
Coronel Vásquez Rosmery Anali

Dirección : Km 5 carretera a Pimentel

Correos : celfamedaly@hotmail.com  
anali\_cv\_30@hotmail.com

### Presentación:

La presente investigación conducida por Celfa Medaly Carrillo Guerra Y Rosmery Anali Coronel Vásquez, estudiantes de la carrera académico profesional de Psicología de la Señor de Sipán, tiene como objetivo Determinar la influencia del programa de psicología positiva en el bienestar psicológico subjetivo – material en adultos mayores, así como identificar los niveles que presenta de bienestar en las subescalas subjetivo y material antes y después de la aplicación del programa.

Si usted accede a la participación de dicho estudio, se le pedirá en primer lugar responder de manera anónima a las preguntas que aparecerán en un cuestionario antes y después de la aplicación del programa, la cual consta de 16 sesiones debidamente estructuradas, la información recopilada tendrá fines académicos, debido a ello no recibirá beneficio monetaria alguno en el transcurso del mismo.

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 concernientes a esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento o antes de su participación. Igualmente, puede retirarle del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista les parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a las investigadoras.




**Respuesta:**

He leído el consentimiento informado y acepto participar voluntariamente en esta investigación denominada: PROGRAMA DE PSICOLOGÍA POSITIVA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO SUBJETIVO-MATERIAL EN ADULTOS MAYORES – LAMBAYEQUE. He sido informado (a) del objetivo del estudio, me han indicado también que tendré que responder a un cuestionario en dos ocasiones, antes y después del aplicación del programa, el cual consta de 16 sesiones. Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio económico por la participación.

**Nombre** : \_\_\_\_\_

**Firma** : \_\_\_\_\_

**Fecha** : \_\_\_\_\_

**Huella Digital** : 

### ANEXO III: DECLARACIÓN JURADA

Proyecto

Desarrollo de Tesis

Yo Celfa Medaly Carrillo Guerra y Rosmery Anali Coronel Vásquez, con DNI N° 48398149., y con DNI N° 48413887, con Código N°2121817424 y 2121818321, estudiantes de la modalidad Presencial del ciclo XI de la Escuela de Psicología y la Facultad de Humanidades de la Universidad Señor de Sipán.

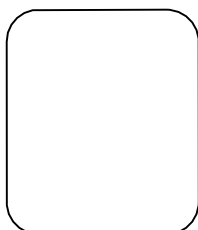
DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

1. Somos autoras del proyecto e informe de investigación titulada: Programa de Psicología Positiva en el Bienestar Psicológico Subjetivo-Material en Adultos Mayores- Lambayeque la misma que se presentó para optar por el Título Profesional de Licenciada en Psicología.
2. Que, el título de investigación es auténtico y original.
3. Que, el proyecto e informe de investigación presentado no ha sido plagiado ni de forma total o parcialmente.
4. He respetado las normas de citas y referencias para las fuentes consultadas.
5. Que, el proyecto e informe de investigación presentada no atenta contra los derechos de autor.
6. Los datos presentados en los resultados reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.
7. El proyecto e informe de investigación no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

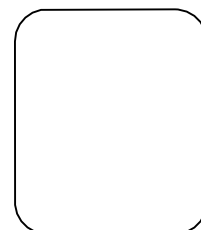
Asumo frente a

la UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN cualquier responsabilidad y cargas económicas que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a la UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar ya sea por fraude, plagio, autoplagio, piratería o falsificación, asumiendo las consecuencias, sanciones reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis. Bajo el sometimiento a la normatividad vigente de la UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN.

\_\_\_\_\_  
Celfa Medaly Carrillo Guerra  
DNI N° 48398149



\_\_\_\_\_  
Rosmery Anali Coronel Vásquez  
DNI N° 48413887



## ANEXO IV: CONSTANCIAS



### “AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”

# CONSTANCIA

El que suscribe Abogado JUNIOR VÁSQUEZ TORRES, Alcalde del distrito de Reque, de la Provincia de Chiclayo, Departamento de Lambayeque hace constar que:

La señorita **CELFA MEDALY CARRILLO GUERRA**, estudiante de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, identificada con DNI N° 48398149, domiciliada en la Calle San Martín #660, ha realizado su trabajo de investigación: “**Programa de Psicología Positiva**”, en el Centro Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Reque, siendo el tiempo estipulado de dos meses, desde abril y mayo del presente año, demostrando un alto grado de responsabilidad, puntualidad y profesionalismo en el desempeño de sus funciones.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que crea conveniente.

Reque, 22 de Junio del 2017

 **MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE REQUE**  
  
Abog. Junior Leyson Vásquez Torres  
ALCALDE



**“AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO”**

## **CONSTANCIA**

El que suscribe Abogado JUNIOR VÁSQUEZ TORRES, Alcalde del distrito de Reque, de la Provincia de Chiclayo, Departamento de Lambayeque hace constar que:

La señorita **ROSMERY ANALI CONOREL VÁSQUEZ**, , estudiante de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Señor de Sipán, identificada con DNI N° 48413887 domiciliada en la Calle San Andres # 353, ha realizado su trabajo de investigación: **“Programa de Psicología Positiva”**, en el Centro Integral del Adulto Mayor de la ciudad de Reque, siendo el tiempo estipulado de dos meses, desde abril y mayo del presente año, demostrando un alto grado de responsabilidad, puntualidad y profesionalismo en el desempeño de sus funciones.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que crea conveniente.

Reque, 22 de Junio del 2017



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE REQUE

Abog. Junior Leyson Vásquez Torres  
ALCALDE