



Universidad
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**Niveles de bienestar psicológico en las personas de la
tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024**

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO
DE BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

Autores:

Carrasco Bruno, Juan Andrés.

<https://orcid.org/0000-0002-5176-0419>

Llontop Zapata, Maryori Nicolle.

<https://orcid.org/0000-0002-9481-3365>

Línea de Investigación:

Desarrollo Humano, Comunicación y Ciencias Jurídicas para enfrentar los
desafíos globales

Sub línea de Investigación:

Bienestar y desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscribimos la DECLARACIÓN JURADA, somos **egresados** del **Programa de Estudios de Psicología** de la **Universidad Señor de Sipán S.A.C**, declaramos bajo juramento que somos autores del trabajo titulado:

Niveles de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Juan Andres Carrasco Bruno	DNI: 71387441	
Maryori Nicolle Llontop Zapata	DNI: 72479541	

Pimental, 10 de Julio de 2024

NOMBRE DEL TRABAJO

Carrasco Bruno_Llontop Zapata_Bachiller_Contenido.docx

RECuento DE PALABRAS

4095 Words

RECuento DE CARACTERES

22798 Characters

RECuento DE PÁGINAS

16 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

28.9KB

FECHA DE ENTREGA

Oct 8, 2024 9:16 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 8, 2024 9:16 PM GMT-5

● **17% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

Dedicatoria

Dedicado a nuestros familiares que han sido nuestro soporte durante los años de estudio de la carrera. Sin su ayuda emocional y económica no hubiésemos podido llegar de forma íntegra y óptima a este momento.

Los autores

Agradecimiento

Agradecemos a las autoridades de la universidad USS y a los docentes por acompañarnos en nuestros años como estudiantes. Gracias a ellos hemos podido completar nuestra formación.

Los autores

Índice general

Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Realidad problemática.....	1
1.2. Formulación del problema	4
1.3. Hipótesis.....	5
1.4. Objetivos.....	5
1.5. Teorías relacionadas al tema	6
II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	9
III. RESULTADOS.....	11
IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	15
4.1. Discusión.....	15
4.2. Conclusiones	16
V. REFERENCIAS	17
ANEXOS	21

Resumen

La investigación se enfocó en medir los niveles del bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024. La metodología fue descriptiva no experimental donde se trabajó con una muestra de 61 personas de la tercera edad de un asilo Chiclayo seleccionadas por un muestreo por conveniencia. El instrumento empleado fue la escala de bienestar psicológico el cual tuvo una validación por juicio de expertos y un alfa de Cronbach de 0.857 que demostró su validez de constructo y consistencia interna. Los resultados mostraron que el 45%(28) de los ancianos mostró un nivel crítico de autopercepción; un 35.79%(20). El 49.18%(30) mostró un nivel crítico de relaciones positivas. El 42.62%(26) mostró un nivel crítico de autonomía. El 44.26%(27) mostró un nivel crítico de dominio del entorno. El 50.82%(31) mostró un nivel crítico de crecimiento personal. El 45.90%(28) mostró un nivel crítico de propósito de vida. Finalmente, el 57.38%(35) de los ancianos mostró un nivel crítico de bienestar psicológico. Se concluyó que Existen niveles diferenciados de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.

Palabras clave: Bienestar psicológico, personas de la tercera y asilo.

Abstract

The research focused on measuring the levels of psychological well-being in elderly residents of a nursing home in Chiclayo, 2024. The methodology was descriptive and non-experimental, working with a sample of 61 elderly residents of a nursing home in Chiclayo, selected through convenience sampling. The instrument used was the psychological well-being scale, which was validated by expert judgment and had a Cronbach's alpha of 0.857, demonstrating its construct validity and internal consistency. The results showed that 45% (28) of the elderly exhibited a critical level of self-perception; 35.79% (20) exhibited a critical level of positive relations; 49.18% (30) exhibited a critical level of autonomy; 44.26% (27) exhibited a critical level of environmental mastery; 50.82% (31) exhibited a critical level of personal growth; 45.90% (28) exhibited a critical level of purpose in life; and 57.38% (35) of the elderly exhibited a critical level of psychological well-being. It was concluded that there are differentiated levels of psychological well-being among the elderly residents of a nursing home in Chiclayo, 2024.

Keyword: Psychological well-being, elderly, nursing home.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El bienestar psicológico se refiere al estado de equilibrio mental que abarca diversas dimensiones de la experiencia humana. Este estado implica una combinación saludable de emociones positivas, una percepción adecuada de la realidad propia, relaciones interpersonales satisfactorias, capacidad para enfrentar desafíos y adaptarse a cambios, así como una autopercepción de habilidades y competencias personales (Villarroya et al., 2021).

En Perú, la población de la tercera edad enfrenta desafíos significativos relacionados con la falta de actividad física y su impacto en el bienestar psicológico. Con el aumento de la esperanza de vida, se ha observado un preocupante deterioro en la salud mental en diversas instituciones públicas del país.

Es crucial abordar la relación entre el bienestar psicológico y la movilidad durante el envejecimiento para evitar enfermedades y favorecer el bienestar integral, tanto físico como mental, en personas de la tercera edad (Quintal y Flores, 2020). Implementar estrategias que fomenten infraestructuras adecuadas para la realización de actividades físicas y programas educativos sobre la importancia de mantenerse activos son fundamentales.

La implementación de programas específicos de actividad física también juega un papel crucial en el bienestar psicológico de las personas mayores, adaptándolos a sus necesidades específicas para maximizar los beneficios (Quintana et al., 2021). Además, gestionar emocionalmente la etapa del envejecimiento se tendrá una calidad de vida significativa (INPAM, 2021).

En Chiclayo, se ha observado un incremento en los problemas relacionados con el bienestar psicológico durante el envejecimiento, exacerbados por la falta de programas adecuados de actividad física y recursos para la mejora de la salud. La ausencia de estas iniciativas en las instituciones públicas para adultos mayores limita sus oportunidades de participar en actividades físicas, lo cual es crucial para mantener un bienestar integral.

Realizar ejercicio regularmente tiene un potencial impacto positivo en la salud general, mejorando el estado de ánimo, la energía y la alerta mental incluso con actividades simples como caminatas cortas (OPS, 2022). Además, la actividad física también contribuye significativamente a la salud mental y promover así una mejor calidad de vida (Reyes y Campos, 2021).

A nivel global, las estadísticas indican que una parte sustancial de la población adulta no realiza suficiente actividad física (OMS, 2022). En el contexto del Caribe y Latinoamérica, se ha observado una disminución en la actividad física entre los adultos mayores, pasando del 39% al 33% entre 2011 y 2016 según datos de la Organización Panamericana de la Salud (2022). Países como Uruguay, Chile, Ecuador y Brasil destacan por sus niveles más altos de actividad física, con porcentajes que alcanzan el 78%, 64%, 63% y 54% respectivamente, seguidos por Costa Rica, Argentina y Colombia con cifras del 59%, 64% y 54% (Molina, 2018).

En Uruguay, a pesar de que casi el 69% de los adultos mayores no realiza actividad física, aproximadamente la mitad mantiene un nivel aceptable de bienestar psicológico, aunque se encontró una asociación baja entre actividad física y bienestar (Cabrera et al., 2020). En Ecuador, solo el 24.5% de la población realiza alguna forma de actividad física, lo cual repercute negativamente en su bienestar psicológico (Ortiz y Azola, 2022).

A nivel nacional peruano, menos del 12% de la población adulta practica alguna actividad física, según el Ministerio de Salud (2023). En Lima, donde el 45% de las personas mayores participa en alguna actividad física, aproximadamente el 42% alcanza un óptimo nivel de bienestar psicológico, con una correlación significativa de $p=0.530$ (Gómez, 2022). En Arequipa, el 63% de los adultos mayores se involucra en actividad física, y un impresionante 85% presenta un alto nivel de bienestar psicológico, con una correlación aún más robusta de 0.894 (Pérez, 2023). En Lambayeque, el 56.7% de los adultos mayores realiza actividad física a un nivel alto, con una variación en el bienestar de un 41.2% en nivel medio, un 22.5% alto y un 36.3% bajo (Reategui, 2022).

Estos datos resaltan la importancia crítica de la actividad física para el bienestar psicológico de la población, especialmente entre los adultos mayores. Se ha establecido que los beneficios del ejercicio tienen un impacto significativo en la salud mental, subrayando la necesidad urgente de promover programas efectivos que fomenten la actividad física adaptados a las necesidades específicas de esta población.

En la revisión bibliográfica, Cabrera et al. (2020) llevaron a cabo un estudio en Uruguay para investigar la influencia de la actividad física en el bienestar de adultos mayores. Utilizaron un diseño metodológico mixto, descriptivo, exploratorio, correlacional y explicativo, con una muestra de 34 adultos mayores. Se emplearon encuestas y cuestionarios por variable. Los

resultados indicaron una asociación positiva baja ($\rho = 0.230$) entre la actividad física y el bienestar psicológico, con un 68.8% de participantes realizando actividad física, concluyendo que esta influye significativamente en el bienestar de las personas.

Por otro lado, Camacho et al. (2020) realizaron un estudio en España para analizar los efectos de la actividad física en la salud mental de adultos mayores. Utilizaron una metodología multicéntrica, observacional y transversal, con una muestra de 3096 adultos mayores de 60 a 85 años, evaluados mediante dos cuestionarios. Encontraron una correlación positiva significativa ($p = 0.30$) entre la actividad física y el bienestar psicológico, concluyendo que la actividad física impacta de manera significativa en diversas dimensiones del bienestar.

Ortiz et al. (2022) llevaron a cabo un estudio en Ecuador para analizar el impacto de la falta de actividad física en el bienestar psicológico de adultos mayores. Utilizaron una metodología cualitativa-cuantitativa y transversal, con una muestra de 96 adultos mayores. Utilizaron encuestas y cuestionarios, encontrando que un alto porcentaje de adultos mayores experimentó afectaciones en su bienestar psicológico debido a la falta de actividad física, especialmente entre mujeres de 75 a 80 años.

Ramírez et al. (2023) investigaron los beneficios de la actividad física en el bienestar psicológico de adultos mayores en zonas rurales. Utilizaron una metodología cuantitativa con una muestra intencional de 96 participantes, evaluados mediante versiones abreviadas de cuestionarios sobre actividad física y bienestar psicológico. Encontraron una correlación positiva significativa entre niveles elevados de actividad física y mejoría en el bienestar psicológico, destacando mejoras en áreas de bienestar positivo y percepción general de salud.

Saadeh et al. (2020) exploraron la asociación entre bienestar psicológico, bienestar social y la función física en adultos mayores a lo largo del tiempo. Utilizaron una metodología cuantitativa con una muestra de 1153 adultos mayores, encontrando que altos niveles de bienestar psicológico y social se asociaron significativamente con una función física más saludable, especialmente entre mujeres.

A nivel nacional, Gómez (2022) investigó la conexión entre actividad física y bienestar psicológico en adultos mayores en Lima, utilizando un enfoque cuantitativo, hipotético-deductivo y correlacional. La muestra incluyó 150 adultos mayores seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Encontraron una correlación significativa ($p = 0.530$) entre la

actividad física y el bienestar psicológico, concluyendo que mayores niveles de actividad física se asociaron con un mayor bienestar.

Por su parte, Callata (2022) examinó la relación entre bienestar psicológico y actividad física en adultos mayores con obesidad en Arequipa, utilizando una metodología cuantitativa, correlacional y transversal. La muestra consistió en 41 adultos mayores evaluados mediante cuestionarios específicos por variable. Encontraron una correlación positiva moderada ($p = -0.09$) entre las variables, concluyendo que la actividad física no influye directamente en el bienestar psicológico.

Pérez (2023) investigó la relación entre actividad física y bienestar psicológico en adultos mayores en Arequipa, utilizando un enfoque descriptivo y transversal. La muestra incluyó 60 adultos mayores evaluados con entrevistas, observación y cuestionarios. Encontraron una correlación alta ($r = 0.894$).

Finalmente, Castillo (2022) analizó la conexión entre bienestar psicológico y actividad física en adultos mayores en Arequipa, utilizando un diseño correlacional y transversal. La muestra incluyó 40 adultos mayores evaluados mediante cuestionarios específicos por variable. Encontraron una relación significativa ($r = 0.309$) entre la actividad física y el bienestar psicológico, concluyendo que aquellos con mejor bienestar psicológico son más propensos a realizar actividad física.

En el ámbito local, Peralta (2020) investigó el nivel de actividad física en adultos mayores en Lambayeque, utilizando un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra incluyó 303 adultos mayores seleccionados mediante muestreo conveniente. Encontraron que la mayoría de los adultos mayores reportaron un alto nivel de actividad física, sugiriendo una alta participación en actividades físicas entre esta población

1.2. Formulación del problema

1.2.1. General

¿Cuáles son los niveles del bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?

1.2.2. Específicos

- 1) ¿Cuáles son los niveles de Autopercepción en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?

- 2) ¿Cuáles son los niveles de Relaciones positivas en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?
- 3) ¿Cuáles son los niveles de Autonomía en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?
- 4) ¿Cuáles son los niveles de Dominio del entorno en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?
- 5) ¿Cuáles son los niveles de Crecimiento personal en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?
- 6) ¿Cuáles son los niveles de Propósito en la vida en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024?

1.3. Hipótesis

Existen niveles diferenciados de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.

1.4. Objetivos

1.4.1. General

Medir los niveles del bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.

1.4.2. Específicos

- 1) Presentar los niveles de Autopercepción en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.
- 2) Presentar los niveles de Relaciones positivas en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.
- 3) Presentar los niveles de Autonomía en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.
- 4) Presentar los niveles de Dominio del entorno en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.
- 5) Presentar los niveles de Crecimiento personal en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.

- 6) Presentar los niveles de Propósito en la vida en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024.

1.5. Teorías relacionadas al tema

Como fundamentamos se encontró la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), la cual destaca la la relación social para el bienestar humano. Esta teoría sugiere que satisfacer estas necesidades básicas internas está estrechamente vinculado con la motivación intrínseca, fundamental para el mantenimiento del compromiso con la actividad física en la tercera edad. La autonomía en la elección de las actividades físicas promueve la adherencia a largo plazo y tiene implicaciones profundas para el bienestar psicológico, según lo indicado por Deci y Ryan (2011).

La teoría de la autodeterminación resalta la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales para cultivar la motivación intrínseca y el compromiso continuo con la actividad física. Factores como la autonomía, la competencia y la conexión social no solo promueven la adherencia a estas actividades. En el contexto de la tercera edad, la práctica regular de ejercicio físico adquiere un valor terapéutico. La investigación indica que el ejercicio habitual reduce el estrés y eleva el estado de ánimo mediante la liberación de endorfinas durante la actividad física, las cuales tienen efectos positivos en el ánimo y pueden reducir la ansiedad, proporcionando así un mecanismo efectivo para gestionar el estrés en esta etapa de la vida (Deci y Ryan, 2011).

La literatura revisada subraya que la teoría de la autodeterminación no solo ofrece una base conceptual robusta para comprender las motivaciones internas relacionadas con el ejercicio en personas mayores, sino que también destaca la importancia crucial de la autonomía en la selección de actividades físicas. La capacidad de elegir actividades que satisfagan estas necesidades psicológicas fundamentales emerge como un factor determinante para mantener un compromiso a largo plazo y mejorar el bienestar mental en la vejez. En síntesis, la teoría de la autodeterminación proporciona una perspectiva integral sobre cómo la actividad física puede servir como una herramienta efectiva para promover tanto el bienestar psicológico como la salud mental en adultos mayores. La autonomía en la elección de actividades físicas, junto con la satisfacción de las necesidades de competencia y la facilitación de relaciones sociales, se presentan como elementos esenciales.

El enfoque de envejecimiento activo promovido por la OMS (2021) se posiciona como una estrategia integral para fomentar un envejecimiento saludable y participativo. Este enfoque reconoce que las personas mayores pueden y deben contribuir de manera significativa a la sociedad, manteniendo una calidad de vida óptima y participando activamente en actividades que beneficien tanto su bienestar físico como mental.

El enfoque del envejecimiento activo promovido por la OMS abarca no solo la actividad física, sino también la integración comunitaria, el aprendizaje continuo, la preservación de relaciones sociales significativas y la adopción de un estilo de vida saludable. Este paradigma busca asegurar que las personas mayores disfruten de una vida satisfactoria y saludable a medida que envejecen, destacando la importancia crucial de mantener una mente activa y relaciones sociales enriquecedoras (Quintana et al., 2021).

La teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman propone que el estrés no es una simple respuesta a eventos externos, sino una evaluación subjetiva basada en la percepción de amenaza o desafío en relación con los recursos personales y sociales disponibles. En el contexto del envejecimiento, esta teoría resulta útil para explorar cómo las personas mayores perciben y enfrentan situaciones estresantes, como cambios en la salud, pérdidas de seres queridos o desafíos relacionados con la jubilación (Lazarus y Folkman, 1988, según citado en Cuevas y García, 2012).

La percepción de la jubilación varía significativamente entre los adultos mayores. Aquellos que la ven como una oportunidad para disfrutar de tiempo libre y nuevas experiencias pueden experimentar menos estrés y mayor satisfacción, en contraste con aquellos que la perciben como una pérdida de identidad y rutina. La teoría del estrés y afrontamiento también resalta la diversidad de estrategias que las personas mayores utilizan para enfrentar los desafíos de la vida, como buscar apoyo social y emplear estrategias de afrontamiento emocional (Cuevas y García, 2012).

Comprender el estrés y el afrontamiento en la tercera edad es crucial para diseñar intervenciones que promuevan un envejecimiento saludable y un mayor bienestar psicológico. Los profesionales de la salud pueden identificar estrategias efectivas de afrontamiento que ayuden a los adultos mayores a manejar el estrés asociado con enfermedades crónicas o la transición a la jubilación (Ramírez y González, 2019). Finalmente, la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff ofrece un marco conceptual para examinar las dimensiones del

bienestar en adultos mayores. En el contexto del envejecimiento, se explora cómo la actividad física puede influir en estas dimensiones (Carol Ryff citado en Romero et al., 2009).

El crecimiento personal se apoya en los desafíos físicos inherentes al ejercicio, promoviendo el desarrollo personal al superar obstáculos y mejorar la condición física. Además, la actividad física sirve como una plataforma para el establecimiento de metas personales, ofreciendo a las personas mayores la oportunidad de buscar constantemente el crecimiento y la superación. La dimensión de dominio del entorno, o la percepción de competencia en el entorno circundante, puede aumentar con la participación en actividad física regular. Esta mejora en la competencia contribuye al bienestar psicológico al fortalecer la confianza y la percepción de eficacia personal.

El propósito en la vida se ve respaldado por la actividad física, ya que permite a las personas mayores establecer metas relacionadas con su salud y bienestar, proporcionando un propósito tangible. Las relaciones positivas con otros se fortalecen mediante la actividad física grupal o compartida, creando oportunidades para construir y mantener conexiones sociales significativas. La autoaceptación, estrechamente vinculada con la imagen de uno mismo, se ve influenciada positivamente por la actividad física, al mejorar la salud y la condición física general (Romero et al., 2009).

II. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

2.1. Tipo y diseño de investigación

2.1.1. Tipo de investigación

El tipo de estudio es cuantitativo debido a que las variables presentadas en el objetivo será medida a través de sus indicadores (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

2.1.2. Diseño de investigación

Se trabaja con un diseño No experimental debido que la medición de los indicadores no modificará las particularidades de este (Pandey y Pandey, 2021).

2.2. Variable, operacionalización

La primera variable es bienestar psicológico y se entiende como el estado mental y emocional positivo en el que una persona experimenta satisfacción con su vida (Ramírez et al., 2023).

2.3. Población, muestra, muestreo y criterios de selección

La población fue de 70 personas de la tercera edad de un asilo Chiclayo, 2024. La muestra será de 61 personas de la tercera edad de un asilo Chiclayo, 2024. El estudio tuvo una muestra de 61 personas seleccionadas por conveniencia. Los participantes cumplen con los siguientes criterios de inclusión: i) ser personas de la tercera edad, ii) residir en el asilo objeto de estudio, y iii) estar presentes durante la recolección de datos. Se excluyen aquellos casos donde i) el individuo no tenga un estado físico adecuado, y ii) no desee participar en el estudio.

2.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica usada es la encuesta, misma que permite recoger información sistemática por medio de preguntas (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Asimismo, para medir la variable bienestar psicológico se diseñó el instrumento escala de bienestar psicológico, el cual tiene 6 dimensiones (ver anexo 2). Se realizó una validación por juicio de 3 expertos y se calculó un alfa de Cronbach de 0.857 (ver anexo 1).

2.5. Procedimientos de análisis de datos

La recolección de datos comenzó con la validación del instrumento seleccionado mediante la evaluación de expertos. Una vez validado el instrumento, se administró a la muestra seleccionada en persona. Los datos recopilados se estructuraron en una base de datos de Excel y se evaluó la validez utilizando el análisis estadístico del coeficiente alfa de Cronbach. Posteriormente, se realizaron las pruebas correspondientes y se elaboraron los resultados de la investigación.

2.6. Criterios éticos

Durante todo el proceso, se aseguró el respeto hacia los participantes, proporcionándoles condiciones óptimas para su participación y garantizando el anonimato (Gagnay et al., 2020). Además, se respetó la propiedad intelectual al citar adecuadamente las ideas y mencionar a los autores originales (American Psychological Association, 2017).

III. RESULTADOS

Objetivo específico 1:

Tabla 1

Niveles de Auto percepción en las personas de la tercera edad

	Auto percepción	
	f	%
Crítico	28	45.90
Aceptable	20	32.79
Excelente	13	21.31

Se encontró que el 45% (28) de los ancianos mostró un nivel crítico de auto percepción; un 35.79% (20), un nivel aceptable; y finalmente, el 21.31% (13) mostró un nivel de excelente.

Objetivo específico 2:

Tabla 2

Niveles de Relaciones positivas en las personas de la tercera edad

	Relaciones positivas	
	f	%
Crítico	30	49.18
Aceptable	18	29.51
Excelente	13	21.31

Se encontró que el 49.18% (30) de los ancianos mostró un nivel crítico de relaciones positivas; un 29.51% (18), un nivel aceptable; y finalmente, el 21.31% (13) mostró un nivel de excelente.

Objetivo específico 3:

Tabla 3

Niveles de Autonomía en las personas de la tercera edad

	Autonomía	
	f	%
Crítico	26	42.62
Aceptable	18	29.51
Excelente	17	27.87

Se encontró que el 42.62% (26) de los ancianos mostró un nivel crítico de autonomía; un 29.51% (18), un nivel aceptable; y finalmente, el 27.87% (17) mostró un nivel de excelente.

Objetivo específico 4:

Tabla 4

Niveles de Dominio del entorno en las personas de la tercera edad

	Dominio del entorno	
	f	%
Crítico	27	44.26
Aceptable	18	29.51
Excelente	16	26.23

Se encontró que el 44.26% (27) de los ancianos mostró un nivel crítico de dominio del entorno; un 29.51% (18), un nivel aceptable; y finalmente, el 26.23% (16) mostró un nivel de excelente.

Objetivo específico 5:

Tabla 5

Niveles de Crecimiento personal en las personas de la tercera edad

Crecimiento personal		
	f	%
Crítico	31	50.82
Aceptable	19	31.15
Excelente	11	18.03

Se encontró que el 50.82% (31) de los ancianos mostró un nivel crítico de crecimiento personal; un 31.15% (19), un nivel aceptable; y finalmente, el 18.03% (11) mostró un nivel de excelente.

Objetivo específico 6:

Tabla 6

Niveles de Propósito en la vida en las personas de la tercera edad

Propósito de vida		
	f	%
Crítico	28	45.90
Aceptable	22	36.07
Excelente	11	18.03

Se encontró que el 45.90% (28) de los ancianos mostró un nivel crítico de propósito de vida; un 36.07% (22), un nivel aceptable; y finalmente, el 18.03% (11) mostró un nivel de excelente.

Objetivo general:

Tabla 7

Niveles del bienestar psicológico en las personas de la tercera edad

Bienestar psicológico		
	f	%
Crítico	35	57.38
Aceptable	12	19.67
Excelente	14	22.95

Se encontró que el 57.38% (35) de los ancianos mostró un nivel crítico de bienestar psicológico; un 19.67% (12), un nivel aceptable; y finalmente, el 22.95% (22) mostró un nivel de excelente.

IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1. Discusión

Para discutir los resultados obtenidos en el estudio sobre el bienestar psicológico de los ancianos, es pertinente contextualizarlos dentro de varias teorías psicológicas relevantes. El 45% de los ancianos mostró un nivel crítico de autopercepción. Según la teoría del autoconcepto de Carl Rogers, una autopercepción negativa puede estar vinculada a la incongruencia entre el yo real y el yo ideal. Los ancianos podrían estar experimentando dificultades al comparar sus logros actuales con sus expectativas pasadas, lo que afecta su autopercepción.

El 49.18% de los ancianos mostró un nivel crítico en relaciones positivas. De acuerdo con la teoría del apego de John Bowlby, las relaciones interpersonales significativas son esenciales para el bienestar emocional. La disminución en las relaciones positivas puede estar relacionada con la pérdida de seres queridos o la reducción de la red social, aspectos comunes en la vejez.

El 42.62% de los ancianos mostró un nivel crítico de autonomía. La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan destaca la importancia de la autonomía para el bienestar psicológico. Los ancianos pueden enfrentar restricciones físicas o sociales que limitan su capacidad para tomar decisiones independientes, afectando negativamente su percepción de autonomía.

El 44.26% de los ancianos mostró un nivel crítico en dominio del entorno. Según la teoría de la motivación de Abraham Maslow, el dominio del entorno es crucial para satisfacer necesidades superiores. La falta de control sobre su entorno, posiblemente debido a limitaciones físicas o cambios en el entorno de vida, puede contribuir a estos resultados.

El 50.82% de los ancianos mostró un nivel crítico de crecimiento personal. La teoría de la autorrealización de Maslow también sugiere que el crecimiento personal es una necesidad esencial. Los ancianos pueden sentir que han alcanzado un punto en el que es difícil continuar creciendo o desarrollándose, lo que puede ser desmoralizador.

El 45.90% de los ancianos mostró un nivel crítico de propósito de vida. Viktor Frankl, en su teoría del sentido de la vida, argumenta que tener un propósito es vital para el bienestar psicológico. La pérdida de roles significativos en la jubilación o la disminución de responsabilidades puede llevar a los ancianos a cuestionar su propósito de vida.

Finalmente, el 57.38% de los ancianos mostró un nivel crítico de bienestar psicológico. Esta medida global refleja la interacción de todas las dimensiones mencionadas. La teoría del envejecimiento exitoso de Rowe y Kahn sugiere que el bienestar psicológico en la vejez depende de la interacción de factores físicos, mentales y sociales. La prevalencia de niveles críticos en múltiples dimensiones subraya la necesidad de un enfoque integral para abordar el bienestar en la vejez.

4.2. Conclusiones

- 1) Respecto al objetivo específico 1, se concluye que el nivel más crítico hallado para la dimensión autopercepción fue el crítico con una incidencia de 45.90% (28).
- 2) Respecto al objetivo específico 2, se concluye que el nivel más crítico hallado para la dimensión relaciones positivas fue el crítico con una incidencia de 49.18% (30).
- 3) Respecto al objetivo específico 3, se concluye que el nivel más crítico hallado para la dimensión autonomía fue el crítico con una incidencia de 42.62% (26).
- 4) Respecto al objetivo específico 4, se concluye que el nivel más crítico hallado para la dimensión dominio del entorno fue el crítico con una incidencia de 44.26% (27).
- 5) Respecto al objetivo específico 5, se concluye que el nivel más crítico hallado para la dimensión crecimiento personal fue el crítico con una incidencia de 50.82% (31).
- 6) Respecto al objetivo específico 6, se concluye que el nivel más crítico hallado para la dimensión propósito de vida fue el crítico con una incidencia de 49.90% (28).
- 7) Respecto al objetivo general, se concluye que el nivel más crítico hallado para la variable bienestar psicológico fue el crítico con una incidencia de 57.38% (35).

V. REFERENCIAS

- Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813
- Álvarez, N. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico* [Tesis de Pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima. <http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/10604>
- American Psychological Association. (2017). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. *American Psychological Association*. <https://acortar.link/GrAsTc>
- Cabrera, P., García, E., López, C., López, F., Mota, E., Navarro, F., y Terra, S. (2020). *El bienestar del adulto mayor a través de la actividad física* [Tesis de Pregrado, Universidad de la República Uruguay]. Repositorio institucional de la Universidad de la República Uruguay. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/36326>
- Callata, P. (2020). *Relación entre la actividad física y el Bienestar subjetivo de adultos mayores con obesidad, atendidos en el Centro de Salud Mariano Melgar, Arequipa 2022* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio institucional de la Universidad Católica de Santa María. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3363424>
- Camacho, A., Camacho, M., Merellano, E., Trapé, A., y Brazo, J. (2020). Influencia de la actividad física realizada, durante el confinamiento en la pandemia del COVID-19 sobre el estado psicológico de adultos: Un protocolo de estudio. *Revista Española de Salud Pública*, 94, 1-9. https://www.sanidad.gob.es/en/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/revista_cdrom/VOL94/PROTOCOLOS/RS94C_202006063.pdf
- Castillo, J. (2022). *Condición física saludable y calidad de vida en el adulto mayor en el Centro de Salud 15 de agosto* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental de Arequipa]. Repositorio institucional de la Universidad Continental de Arequipa. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11774>

- Casafranca, Z. (2019). *Actividad física y presencia de hipertensión arterial en adultos mayores, Clínica San Judas Tadeo, San Miguel, Lima 2018* [Tesis de Pregrado, Universidad Inca Garcilaso De La Vega]. Repositorio institucional de la Universidad Inca Garcilaso De La Vega. <http://intra.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4377>
- Cuevas, M., y García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. *Trabajo y sociedad*, 1(19). <https://acortar.link/oZHGsf>
- Deci, E., y Ryan, R. (2011). Self-determination theory. En *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 416-436). Sage Publications Ltd. <https://acortar.link/fyjJ3u>
- Deci, E., y Ryan, R. (2012). Motivation, personality, and development within embedded social contexts: An overview of self-determination theory. *The Oxford handbook of human motivation*, 18(6), 85-107. <https://acortar.link/vXOOc1>
- Gañay, L., Chicaiza, S., y Aguirre, J. (2020). Ética en la investigación científica. *Revista Imaginario Social*, 3(1). <https://doi.org/10.31876/is.v3i1.10>
- Gómez, L. (2022). *Relación entre estado depresivo y actividad física en el adulto mayor del programa de atención domiciliaria-EsSalud Lima* [Tesis de Pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio institucional de la Universidad Norbert Wiener. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8892>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-hill. <https://bit.ly/4945Ecf>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2021). *Calidad de vida para un envejecimiento saludable*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable?idiom=es>
- Martínez, T., Gonzáles, C., Castellón, G., y Gonzáles, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65. <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n1/rf07108.pdf>
- Ministerio de Salud. (2023). *Minsa conmemora la “Semana del Bienestar 2023” con múltiples actividades a nivel nacional*. <https://acortar.link/4nC3Uk>

- Molina, R. (2018). *OMS: una cuarta parte de la población mundial realiza actividad física insuficiente*. Instituto Nacional de Salud. Organización Mundial de la Salud. <https://acortar.link/bDYVrj>
- OMS. (2021). *Envejecimiento saludable*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad física*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz, D., y Azola, A. (2022). Actividad física y su impacto en la calidad de vida en adultos mayores ecuatorianos. *Correo Científico Médico*, 26(2). <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/4403/2119>
- Pandey, P., y Pandey, M. (2021). *Research methodology tools and techniques*. Bridge Center. <https://acortar.link/12uq3w>
- Peralta, L. (2020). *Nivel de actividad física en el adulto mayor de la Microred José Leonardo Ortiz* [Tesis de Pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional de la - Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2769>
- Pérez, F. (2023). *Relación de la actividad física con el estrés depresión y ansiedad en el personal asistencial del Centro de Salud* [Tesis de Pregrado, Universidad Continental]. Repositorio institucional de la Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12737>
- Quintana, M., Alemán, P., y Castellanos, R. (2021). Escala de envejecimiento activo. *Instrumentos de Evaluación e Investigación en Pedagogía Social*, 37. https://doi.org/10.7179/PSRI_2021.37.06
- Ramírez, A., y González, M. (2019). Estresores urbanos, estrés y afrontamiento en habitantes de la ciudad de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(4). <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/download/72366/63826/214247>
- Ramírez, D., Vallejo, A., Bahamon, P., Roa, A., y Monterrosa, A. (2023). Niveles de actividad física y bienestar psicológico de las personas mayores en zonas rurales. *Retos*, 51, 69-74. <https://doi.org/10.47197/retos.v51.100441>

- Reategui, S. (2022). *Información digital frente al Covid y riesgos en salud mental en adultos mayores en un centro de salud – Chiclayo 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional de la Benemérita Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9564>
- Reyes, H., y Campos, Y. (2021). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud mental del adulto mayor. *Revista Ene De Enfermería*, 14(2), 1-16. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2020000200007&script=sci_arttext&tlng=en
- Rivero, S., y Agoiz, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. *Revista de Metodología de las Ciencias Sociales*, 1(43), 59-87. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>
- Romero, A., García, A., y Brustad, R. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347. <https://acortar.link/xL7ihR>
- Ryan, R., y Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-87. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Saadeh, M., Welmer, A., Dekhtyar, S., Fratiglioni, L., y Calderón, A. (2020). El papel del bienestar psicológico y social en las trayectorias de la función física en adultos mayores. *Revista de gerontología*, 75(8), 1579-1585. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa114>
- Vargas, C. A. A., Plua, N. J. C., Plusas, P. J. G., & Peña, R. F. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383840>
- Villarroya, B. G., Voicu, A., Catalán, P. T., & López, P. S. (2021). La soledad en el anciano, presentación de un caso clínico. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(6), 13. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-soledad-en-el-anciano-presentacion-de-un-caso-clinico/>

ANEXOS

Anexo 1: Instrumento de recolección

Escala de Bienestar Psicológico

		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
N°	Ítems	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.						
2	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.						
3	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.						
4	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.						
5	Disfruto haciendo planes para el futuro.						
6	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.						
7	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.						
8	En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.						
9	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.						
10	He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.						

12	Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.						
13	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
14	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gustan la mayoría de las características de mi personalidad.						
18	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.						
19	Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.						
20	Tengo claro los objetivos de mi vida						
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.						
23	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.						
24	Sé que puedo confiar en mis amigos.						
25	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.						
26	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.						
27	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.						
28	Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.						
29	La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.						
30	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

Anexo 2: Operacionalización de variables

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Bienestar Psicológico	Se define como el estado mental y emocional positivo en el que una persona experimenta satisfacción con su vida, una percepción positiva de sí misma y una sensación de bienestar emocional y mental en general	Las dimensiones de la variable son Autopercepción, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida	Autopercepción	Comentario propio	1, 7, 17, 24	Escala de bienestar psicológico	(1) totalmente en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) Ligeramente en desacuerdo (4) Ligeramente de acuerdo (5) De acuerdo (6) Totalmente de acuerdo	Categóricas	Ordinal Crítico Aceptable Excelente
			Relaciones positivas	Relaciones sociales	2, 8, 12, 22, 25, 30				
			Autonomía	Actividades cotidianas	3, 4, 9, 13, 18, 23				
			Dominio del entorno	Actitud	5, 10, 14, 19, 29				
			Crecimiento personal	Cumplimiento de metas	21, 26, 27, 28				
			Propósito en la vida	Objetivos de vida	6, 11, 15, 16, 20				

Anexo 3: Validación del instrumento

Experto 1:

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Bienestar Psicológico**”, que forma parte de la investigación de **Niveles de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto a la línea de investigación de “**Comunicación y Desarrollo Humano**” como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	María Celinda Cruz Ordinola
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Psicología
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Clínica
Institución donde labora:	USS
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Ansiedad frente a los exámenes en alumnos de Medicina y derecho.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- a. Validar el contenido de instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Bienestar Psicológico
Autores:	Álvarez (2019)
Procedencia:	Álvarez (2019)
Adaptación:	Ninguna
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Asilo de adultos mayores

4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ARE A	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar Psicológico	Autopercepción	Representa la autovaloración
	Relaciones positivas	Refiere a las relaciones positivas que se establecen
	Autonomía	Refiere a la autonomía que tiene el sujeto
	Dominio del entorno	Refiere al dominio social que presenta el sujeto
	Crecimiento personal	Refiere al crecimiento personal que experimenta el sujeto
	Propósito en la vida	Refiere al desarrollo de propósito de vida del sujeto

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el **Cuestionario de actividad física** con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.

decir debe ser incluido.	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
--------------------------	---------------	---

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

Primera dimensión: Autopercepción

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autopercepción de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autopercepción	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	3	4	4	
	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	4	4	4	
	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.	4	3	3	

Segunda dimensión: Relaciones positivas

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de relaciones positivas de los adultos mayores.

INICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones positivas	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	4	3	3	
	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	4	4	4	
	En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	4	4	4	
	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.	4	4	4	
	He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	3	4	4	

Tercera dimensión: Autonomía

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autonomía de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autonomía	Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	3	4	4	
	Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	4	4	4	
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	4	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.	3	4	3	
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	3	

Cuarta dimensión: Dominio del entorno

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de dominio del entorno de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dominio del entorno	Me gustan la mayoría de las características de mi personalidad.	4	4	4	
	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.	4	4	4	
	Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	3	3	4	
	Tengo claro los objetivos de mi vida	4	3	4	
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	

Quinta dimensión: Crecimiento personal

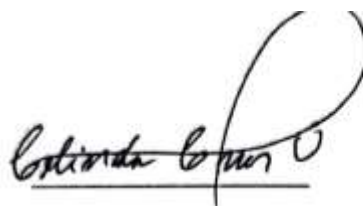
- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de crecimiento personal de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Crecimiento personal	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	4	4	4	
	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.	4	4	4	
	Sé que puedo confiar en mis amigos.	4	3	3	
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	4	4	4	

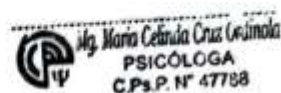
Sexta dimensión: Propósito en la vida

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de propósito en la vida de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Propósito en la vida	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	4	4	4	
	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	4	4	4	
	Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	3	4	3	
	La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	3	4	4	
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	



Firma de juez
María Celinda Cruz Ordinola
DNI: 08720909
N° de colegiatura: 47788



Experto 2:

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Bienestar Psicológico**”, que forma parte de la investigación de **Niveles de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto a la línea de investigación de “**Comunicación y Desarrollo Humano**” como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Mg. Mercedes Llacsá Vásquez
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica-Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Clínica
Institución donde labora:	USS
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Efecto de la técnica de liberación emocional

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- b. Validar el contenido de instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Bienestar Psicológico
Autores:	Álvarez (2019)
Procedencia:	Álvarez (2019)
Adaptación:	Ninguna
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Asilo de adultos mayores

4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ARE A	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar Psicológico	Autopercepción	Representa la autovaloración
	Relaciones positivas	Refiere a las relaciones positivas que se establecen
	Autonomía	Refiere a la autonomía que tiene el sujeto
	Dominio del entorno	Refiere al dominio social que presenta el sujeto
	Crecimiento personal	Refiere al crecimiento personal que experimenta el sujeto
	Propósito en la vida	Refiere al desarrollo de propósito de vida del sujeto

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el **Cuestionario de actividad física** con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.

decir debe ser incluido.	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.
--------------------------	---------------	---

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

Primera dimensión: Auto percepción

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de auto percepción de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto percepción	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	4	4	4	
	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	3	3	3	
	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.	4	3	2	

Segunda dimensión: Relaciones positivas

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de relaciones positivas de los adultos mayores.

INICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones positivas	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	4	2	3	
	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	4	3	3	
	En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	4	4	4	
	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.	3	4	4	
	He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	

Tercera dimensión: Autonomía

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autonomía de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autonomía	Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	4	2	3	
	Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	4	3	3	
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	3	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	2	3	

Cuarta dimensión: Dominio del entorno

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de dominio del entorno de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dominio del entorno	Me gustan la mayoría de las características de mi personalidad.	4	2	3	
	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.	4	3	3	
	Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	4	4	4	
	Tengo claro los objetivos de mi vida	3	4	4	
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	

Quinta dimensión: Crecimiento personal

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de crecimiento personal de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Crecimiento personal	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	4	2	3	
	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.	4	3	3	
	Sé que puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	3	4	4	

Sexta dimensión: Propósito en la vida

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de propósito en la vida de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Propósito en la vida	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	4	2	3	
	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	4	3	3	
	Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	4	4	4	
	La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	3	4	4	
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	



Mg. Mercedes Llacsá Vásquez
PSICOLOGA
C.Ps.P. 22899

Firma de juez
Mercedes Llacsá Vásquez
DNI: 16725703
Nº de colegiatura: 22899

Experto 3:

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Bienestar Psicológico**”, que forma parte de la investigación de **Niveles de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto a la línea de investigación de “**Comunicación y Desarrollo Humano**” como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Carmona Brenis, Karina Paola
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Psicología Educativa
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Educativa
Institución donde labora:	USS
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	APRL-Archivos de permanencia de Sesgo

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- c. Validar el contenido de instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Bienestar Psicológico
Autores:	Álvarez (2019)
Procedencia:	Álvarez (2019)
Adaptación:	Ninguna
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Asilo de adultos mayores

4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ARE A	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar Psicológico	Autopercepción	Representa la autovaloración
	Relaciones positivas	Refiere a las relaciones positivas que se establecen
	Autonomía	Refiere a la autonomía que tiene el sujeto
	Dominio del entorno	Refiere al dominio social que presenta el sujeto
	Crecimiento personal	Refiere al crecimiento personal que experimenta el sujeto
	Propósito en la vida	Refiere al desarrollo de propósito de vida del sujeto

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el **Cuestionario de actividad física** con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

Primera dimensión: Autopercepción

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autopercepción de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autopercepción	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.	4	3	4	
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	4	2	4	
	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	3	4	4	
	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.	4	4	4	

Segunda dimensión: Relaciones positivas

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de relaciones positivas de los adultos mayores.

INICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones positivas	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	4	4	4	
	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	3	4	4	
	En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	4	4	3	
	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.	3	4	4	
	He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	3	4	4	

Tercera dimensión: Autonomía

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autonomía de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autonomía	Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	3	4	4	
	Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	4	4	3	
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	3	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	3	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.	3	4	4	
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	3	

Cuarta dimensión: Dominio del entorno

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de dominio del entorno de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dominio del entorno	Me gustan la mayoría de las características de mi personalidad.	3	4	4	
	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.	4	4	3	
	Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	3	4	4	
	Tengo claro los objetivos de mi vida	3	4	4	
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	3	4	4	

Quinta dimensión: Crecimiento personal

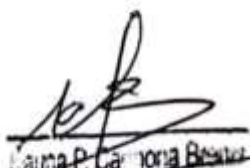
- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de crecimiento personal de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Crecimiento personal	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	3	4	4	
	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.	4	4	3	
	Sé que puedo confiar en mis amigos.	3	4	4	
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	3	4	4	

Sexta dimensión: Propósito en la vida

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de propósito en la vida de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Propósito en la vida	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	4	4	4	
	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	4	4	4	
	Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	4	3	3	
	La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	3	4	3	
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	3	4	3	



Karina P. Carmona Brenis
PSICOLOGA
C PSP. 12076

Firma de juez
Karina Paola Carmona Brenis
DNI: 17632669
N° de colegiatura: 12076

Experto 4:

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Bienestar Psicológico**”, que forma parte de la investigación de **Niveles de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto a la línea de investigación de “**Comunicación y Desarrollo Humano**” como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	
Grado profesional:	Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	
Áreas de experiencia profesional:	
Institución donde labora:	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Psicométrica:	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- d. Validar el contenido de instrumento, por juicio de expertos.

3. DATOS DEL CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Bienestar Psicológico
Autores:	Álvarez (2019)
Procedencia:	Álvarez (2019)
Adaptación:	Ninguna
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Asilo de adultos mayores

4. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ARE A	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar Psicológico	Autopercepción	Representa la autovaloración
	Relaciones positivas	Refiere a las relaciones positivas que se establecen
	Autonomía	Refiere a la autonomía que tiene el sujeto
	Dominio del entorno	Refiere al dominio social que presenta el sujeto
	Crecimiento personal	Refiere al crecimiento personal que experimenta el sujeto
	Propósito en la vida	Refiere al desarrollo de propósito de vida del sujeto

5. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el **Cuestionario de actividad física** con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

Primera dimensión: Auto percepción

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de auto percepción de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Auto percepción	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.				
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.				
	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.				
	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.				

Segunda dimensión: Relaciones positivas

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de relaciones positivas de los adultos mayores.

INICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones positivas	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.				
	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.				
	En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.				
	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.				
	He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.				

Tercera dimensión: Autonomía

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autonomía de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autonomía	Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.				
	Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.				
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.				
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.				
	Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.				
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.				

Cuarta dimensión: Dominio del entorno

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de dominio del entorno de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dominio del entorno	Me gustan la mayoría de las características de mi personalidad.				
	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.				
	Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.				
	Tengo claro los objetivos de mi vida				
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.				

Quinta dimensión: Crecimiento personal

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de crecimiento personal de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Crecimiento personal	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.				
	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.				
	Sé que puedo confiar en mis amigos.				
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.				

Sexta dimensión: Propósito en la vida

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de propósito en la vida de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Propósito en la vida	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.				
	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.				
	Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.				
	La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.				
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.				



Mgtr. Ps. Cinthia F. Velarde La Torre
PSICÓLOGA
C.Ps.P. 17169

Firma de juez
Velarde La Torre Cinthia Francheska
DNI: 42354027
N° de colegiatura: 17169

Experto 5:

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Cuestionario de Bienestar Psicológico**”, que forma parte de la investigación de **Niveles de bienestar psicológico en las personas de la tercera edad de un asilo de Chiclayo, 2024**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando tanto a la línea de investigación de “**Comunicación y Desarrollo Humano**” como a sus aplicaciones. Agradezco su valiosa colaboración.

6. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Jessy Angie Margaret Huañap Torres
Grado profesional:	Maestría (<input checked="" type="checkbox"/>) Doctor (<input type="checkbox"/>)
Área de Formación académica:	Psicología Clínica
Áreas de experiencia profesional:	Psicología Clínica
Institución donde labora:	UCV
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (<input type="checkbox"/>) Más de 5 años (<input checked="" type="checkbox"/>)
Experiencia en Investigación Psicométrica:	No aplica

7. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- e. Validar el contenido de instrumento, por juicio de expertos.

8. DATOS DEL CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre de la Prueba:	Cuestionario de Bienestar Psicológico
Autores:	Álvarez (2019)
Procedencia:	Álvarez (2019)
Adaptación:	Ninguna
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	20 min
Ámbito de aplicación:	Asilo de adultos mayores

9. SOPORTE TEÓRICO

Escala/ARE A	Subescala (dimensiones)	Definición
Bienestar Psicológico	Autopercepción	Representa la autovaloración
	Relaciones positivas	Refiere a las relaciones positivas que se establecen
	Autonomía	Refiere a la autonomía que tiene el sujeto
	Dominio del entorno	Refiere al dominio social que presenta el sujeto
	Crecimiento personal	Refiere al crecimiento personal que experimenta el sujeto
	Propósito en la vida	Refiere al desarrollo de propósito de vida del sujeto

10. PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

A continuación, a usted le presento el **Cuestionario de actividad física** con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO:

Primera dimensión: Autopercepción

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autopercepción de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autopercepción	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.	3	3	4	
	Me preocupa la opinión que los demás tienen sobre las decisiones que he tomado en mi vida.	4	4	4	
	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia las metas que tengo.	4	4	4	

Segunda dimensión: Relaciones positivas

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de relaciones positivas de los adultos mayores.

INICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Relaciones positivas	Disfruto trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.	4	4	4	
	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.	3	3	4	
	En general, me siento positivo/positiva conmigo mismo/misma.	4	4	4	
	Suelo preocuparme sobre lo que los demás piensan de mí.	4	4	4	
	He sido capaz de construir un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	

Tercera dimensión: Autonomía

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de autonomía de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Autonomía	Soy una persona proactiva a la hora de realizar los proyectos que me he propuesto.	4	4	4	
	Siento que mis amigos me aportan muchas cosas.	3	3	4	
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado.	4	4	4	
	Me siento bien cuando pienso en lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	3	3	4	

Cuarta dimensión: Dominio del entorno

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de dominio del entorno de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Dominio del entorno	Me gustan la mayoría de las características de mi personalidad.	4	4	4	
	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.	3	3	4	
	Las exigencias del día a día muchas veces me deprimen.	4	4	4	
	Tengo claro los objetivos de mi vida	4	4	4	
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	

Quinta dimensión: Crecimiento personal

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de crecimiento personal de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Crecimiento personal	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de quien soy.	4	4	4	
	La mayoría de las veces, me siento orgulloso/orgullosa de la vida que llevo.	3	3	4	
	Sé que puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento.	4	4	4	

Sexta dimensión: Propósito en la vida

- Objetivos de la Dimensión: Medir el nivel de propósito en la vida de los adultos mayores.

INDICADORES	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Propósito en la vida	Mis amigos saben que pueden confiar en mí.	4	4	4	
	Pienso que con los años no he mejorado mucho como persona.	3	3	4	
	Tengo la sensación de que con el tiempo he mejorado mucho como persona.	4	4	4	
	La vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje.	4	4	4	
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	




Mg. Jessy Huañap Torres
PSICÓLOGA
C.P.S.P. N° 32138

Firma de juez
Jessy Angie Margaret Huañap Torres
DNI: 72134480
N° de colegiatura: 72134480