



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



**RELACIÓN FAMILIAR Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS
MAYORES BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DEL
DISTRITO DE PAUCARCOLLA-PUNO-2020.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. CÁNDIDA DELIA PACORI HUANCA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

PUNO – PERÚ

2022



DEDICATORIA

A Dios por llegar a este momento tan especial con fortaleza. El presente trabajo es dedicado con sinceridad cariño y amor a los seres amados: a mis queridos padres por haber forjado mi camino con sus calurosos consejos y motivación constantemente y haberse constituido en un pilar fundamental en mi formación y logro de mis metas, anhelos como persona y profesional. A mis queridos hermanos por su apoyo incondicional. A mis docentes por brindarme sus conocimientos en las aulas universitarias.

Finalmente quiero dedicar a todas (os) mis amigos (as) y otras amistades que fui conociendo en el transcurso de este proceso de mi vida, por sus consejos, apoyo emocional y por su apoyo moral, les agradezco incondicionalmente de todo corazón.

Cándida Delia Pacori Huanca.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme vida, salud y sabiduría, fortaleza en los momentos más difíciles y por permitir que conozca a personas maravillosas en mi vida profesional.

Agradezco a la Universidad Nacional del Altiplano, mi alma mater y a la Facultad de Trabajo Social, por darme la oportunidad de formarme académicamente y brindarme sus conocimientos como herramienta clave para mi vida profesional.

Agradezco a mis padres Martín Pacori y Beatriz Huanca por confiar en mí, con todo amor, por darme su apoyo incondicional en mi formación profesional y ser mi inspiración para seguir adelante; así mismo, a mis hermanos por brindarme su apoyo moral y por estar en las buenas y malos momentos.

Mi eterno agradecimiento a la Dra. Bestsabé Aurora Llerena Zea por su en esta investigación, por compartir su conocimiento y su constante consejo, apoyo incondicional en el transcurso de la investigación.

A los miembros de jurado, en especial a la Dra. Georgina Alejandrina Pinto Sotelo, Dra. Maria Emma Zuñiga Vasquez, M.S.c. Lourdes Lacuta Sapacayo, quienes brindaron sus aportes.

Agradezco a mis amigos y amigas por haberme brindado su amistad, confianza y apoyo incondicional sin esperar nada a cambio.

Cándida Delia Pacori Huanca



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 12

ABSTRACT..... 13

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 16

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 18

1.2.1. Problema general 18

1.2.2. Problemas específicos 18

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN..... 18

1.3.1. Hipótesis general..... 18

1.3.2. Hipótesis específica 18

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO 19

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 20

1.5.1. Objetivo general..... 20

1.5.2. Objetivos específicos 21

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION..... 22



2.1.1. A nivel internacional.....	22
2.1.2. A nivel nacional	23
2.1.3. A nivel regional	24
2.2. MARCO TEÓRICO.....	25
2.2.1. Familia desde la teoría de sistemas.....	25
2.2.2. Relación Familiar.....	26
2.2.3. Teoría de relación familiar.....	26
2.2.4. Relación familiar en adultos mayores.....	27
2.2.5. Unión y apoyo familiar	27
2.2.6. Apoyo familiar.....	28
2.2.7. Expresión de emociones	29
2.2.8. Teoría de la expresión.....	29
2.2.9. Dificultad de comunicación	29
2.2.10. Calidad de vida	30
2.2.11. Teoría calidad de vida.....	31
2.2.12. El adulto mayor.....	31
2.2.13. Calidad de vida en adultos mayores	32
2.2.14. Teoría del envejecimiento.....	32
2.2.15. Gerontología	33
2.2.14. Inclusión social	34
2.2.15. Bienestar emocional.....	34
2.2.17. Bienestar material	35
2.2.18. Relaciones interpersonales.....	35
2.2.19. Desarrollo personal	36
2.2.20. Bienestar físico	36



2.2.21. Autodeterminación.....	36
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	37
2.3.1. Familia	37
2.3.2. Relaciones familiares	37
2.3.3. Envejecimiento	37
2.3.4. Calidad de vida	38
2.3.5. Adulto mayor	38
2.3.6. Interacción social	39
2.3.7. Pensión 65.....	39

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	40
3.2. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	40
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	40
3.3.1. Población	40
3.3.2. Muestra	40
3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	42
3.5. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	42
3.6. TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
3.7. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN.....	42
3.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	42
3.8.1. Técnicas	42
3.8.2. Instrumento	43
3.9. VARIABLES	43
3.10. ANÁLISIS DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS	43



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RELACIÓN FAMILIAR Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DEL DISTRITO DE PAUCARCOLLA–PUNO 2020	44
4.1.1. Unión y apoyo familiar.....	44
4.1.2. Expresión de emoción.....	47
4.1.3. Dificultad en la comunicación	50
4.2. CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DEL DISTRITO DE PAUCARCOLLA–PUNO 53	
4.2.1. Inclusión social	53
4.2.2. Bienestar emocional.....	56
4.2.3. Bienestar material	58
4.2.4. Relaciones interpersonales.....	60
4.2.5. Desarrollo personal	62
4.2.6. Bienestar físico	64
4.2.7. Autodeterminación.....	66
4.3. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS DE LOS OBJETIVOS PLANTEADOS EN LA INVESTIGACIÓN.	68
4.4. RESULTADO PARA EL OBJETIVO GENERAL	68
4.4.1. Prueba de hipótesis para el objetivo general.....	68
4.5. RESULTADOS PARA LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS	69
4.5.1. Prueba de hipótesis para el objetivo específico 1	69
4.5.2. Prueba de hipótesis para el objetivo específico 2	70
4.5.3. Prueba de hipótesis para el objetivo específico 3	71



V. CONCLUSIONES.....	73
VI. RECOMENDACIONES	75
VII. REFERENCIAS.....	76
ANEXOS.....	84
Anexo 1. Matriz de consistencia	85
Anexo 2. Operacionalización de variables.....	87
Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos.....	88

ÁREA : Familia, realidades, cambios y dinámicas de intervención

TEMA: Cambios en la estructura de la familia.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 21 de junio de 2022.



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Unión y apoyo familiar en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.	44
Tabla 2:	Expresión de emoción en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.	47
Tabla 3:	Dificultad de comunicación en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.	50
Tabla 4:	Inclusión social en los adultos mayores del Distrito de Paucarcolla – Puno 2020.....	53
Tabla 5:	Bienestar emocional en los adultos mayores del Distrito de Paucarcolla – Puno 2020	56
Tabla 6:	Bienestar material en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.....	58
Tabla 7:	Relaciones interpersonales en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020	60
Tabla 8:	Desarrollo personal en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.....	62
Tabla 9:	Bienestar físico en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.....	64
Tabla 10:	Autodeterminación en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.....	66
Tabla 11:	Escala para medir la correlación de Pearson.....	68
Tabla 12:	Correlación entre la variable relación familiar y calidad de vida	68
Tabla 13:	Correlación entre la dimensión unión, apoyo familiar y la calidad de vida	70



Tabla 14: Correlación entre la dimensión expresión y calidad de vida	71
Tabla 15: Correlación entre la dimensión dificultad y calidad de vida.....	72



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

CELADE:	Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía.
PLANPAM:	Plan Nacional para las Personas Adultos Mayores.
OMS:	Organización Mundial de la Salud.
CV:	Calidad de Vida.



RESUMEN

La presente tesis: Relación Familiar y calidad de vida en los adultos mayores beneficiarios del Programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno, se realizó con el objetivo general de determinar la relación familiar con la calidad de vida de los adultos mayores. La hipótesis general planteada fue que existe relación significativa entre la relación familiar con la calidad de vida de los adultos mayores. La metodología estuvo basada en la investigación cuantitativa enmarcada en el tipo correlacional descriptivo, el método fue el hipotético-deductivo y el diseño de investigación no experimental. Para el procedimiento de datos se utilizó el paquete estadístico del SPSS. La población total fue de 385 usuarios pertenecientes al programa Pensión 65 del cual se seleccionó una muestra probabilística aleatoria de 192 adultos mayores entre hombres y mujeres con edades que oscilan de 65 años a más. La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Los resultados demuestran según la prueba de Pearson que existe una correlación significativa (0.370) entre relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla de Puno en el 2020; a nivel específico existe entre unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores con una correlación significativa de (0.283), así mismo, entre expresión de emociones con la calidad de vida de los adultos mayores una correlación significativa de (0.246), finalmente, entre dificultad comunicativa y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla existe una correlación significativa de (0.292).

Palabras clave: adultos mayores, relación familiar, calidad de vida.



ABSTRACT

This thesis: Family relationship and quality of life in older adult's beneficiaries of the Pension Program 65 of the district of Paucarcolla - Puno, was carried out with the general objective of determining the family relationship with the quality of life of older adults. The general hypothesis raised was that there is a significant relationship between the family relationship and the quality of life of older adults. The methodology was based on quantitative research framed in the descriptive correlational type, the method was the hypothetical-deductive and the non-experimental research design. For the data procedure, the SPSS statistical package was used. The total population was 385 users belonging to the Pension 65 program from which a random probabilistic sample of 192 older adults between men and women with ages ranging from 65 years and older was selected. The technique used was the survey and the instrument the questionnaire. The results show, according to the Pearson test, that there is a significant correlation (0.000) between family relationships and the quality of life of the elderly beneficiaries of the Pension 65 program in the Paucarcolla district of Puno in 2020; At a specific level, there is a significant correlation (0.000) between union and support with the quality of life of older adults, a significant correlation (0.001) between expression of emotions and quality of life of older adults, and between communication difficulty and quality of life. Life of the elderly beneficiaries of the Pension 65 program in the district of Paucarcolla a significant correlation (0.000).

Keywords: older adults, family relationship, quality of life.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El trabajo de investigación de tesis aborda los principales aspectos de la relación familiar y calidad de vida del adulto mayor, se formó relación familiar es constituido entre los miembros de cada familia, comprende el grado de unidad familiar, el estilo de la familia para afrontar los problemas, expresar las emociones, gestionar la convivencia y adaptarse a las situaciones cambiantes. Este término se asociado a “entorno familiar” con “recursos familiares” (Rivera & Andrade, 2010).

Analizar el concepto calidad de vida demanda relacionar con la valoración individual, apreciaciones subjetivas y objetivas en las que trasciende lo económico y se considera la percepción, opinión, expectativas y satisfacción de las personas. La calidad de vida en la vejez es consecuencia de las peculiaridades y condiciones del medio en que se ha desarrollado el adulto durante toda su existencia, a que esta etapa está también vinculada con la autonomía de la persona (Valdez M. , 2017).

La calidad de vida de un adulto mayor puede ser deteriorada por la falta de apoyo del grupo familiar, ya que esta es la primera red de apoyo. La soledad, los estados depresivos e ideación negativa en los adultos mayores pueden deberse a familias cuya meta es la consecución de bienes materiales y el adulto mayor es considerado un ente no productivo que obstaculiza los proyectos de la familia moderna.

La atención al adulto mayor y su calidad de vida es fundamental ya que esta población está en la etapa de recibir mayores atenciones debido a los cambios progresivos que vive a nivel físico, psicológico y en las relaciones socio familiares en sus condiciones de vida y en su trayectoria personal. La calidad de vida de los adultos mayores está enmarcada en satisfacer las necesidades básicas, tales como alimentación, salud, vivienda, etc. es importante plantear que estas a su vez se tornan en una obligación para



la familia. Se evidencia que las familias se limitan a cumplir con dichas obligaciones, dejando de lado el apoyo afectivo y emocional, causando en los adultos mayores un grado de depresión y sintiéndose solo y abandono. Por otra parte, se considera que los adultos mayores tienen la necesidad de expresar y brindar cariño, acompañamiento a sus familias y principalmente sentirse productivos.

El presente trabajo de investigación se estructuró y presenta diferentes capítulos, los mismos que contienen los siguientes aspectos:

En el capítulo I: Se da a conocer la introducción, planteamiento del problema, formulación de problema, planteamiento de las hipótesis, la justificación de estudio y los objetivos de la investigación.

En el capítulo II: Se expone la revisión de literatura, marco teórico, conceptos y antecedentes internacionales, nacionales y locales.

En el capítulo III: Se da a conocer los materiales y métodos utilizados, ubicación geográfica del estudio, periodo de duración del estudio, población y muestra, diseño de investigación, tipo, método de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el capítulo IV: Se da a conocer los resultados de la investigación. Los cuales se muestran mediante tablas con interpretaciones de datos estadísticos. Así mismo, se demuestra la prueba de hipótesis.

Finalmente, en el estudio se da a conocer las conclusiones a las que se arribó, se precisa las recomendaciones, que contribuyen mejorar la realidad de la investigación. Por último, la investigación brinda las referencias bibliográficas.



1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El planteamiento del problema de investigación surge de la identificación de un problema de la realidad social, según el Plan Nacional del Adulto Mayor (PLANPAM) los adultos mayores presentan necesidades sociales, económicas y afectivas que afectan su calidad de vida y relaciones familiares. Al respecto se plantearon política para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, la integridad de sus necesidades, su participación activa y sus derechos. Dentro de los lineamientos de este plan está considerado el envejecimiento saludable, el bienestar físico, psíquico y social de las personas adultos mayores, y la calidad de vida a través de la promoción de los servicios socio-sanitarios, asistencia alimentaria y nutricional. Por otro lado, para la promoción del empleo, protección social y seguridad social promueven oportunidades para personas mayores que les permitan mejorar las calificaciones del mercado laboral. La familia es considerada como el núcleo general de protección, debería ofrecer una mejor calidad de vida para las personas adultos mayores, para ello se debe desarrollar intervenciones articuladas entre los diferentes niveles del estado de la sociedad civil (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2013).

El envejecimiento es un proceso natural que consiste esencialmente en el deterioro gradual de los órganos y sistemas del cuerpo con el paso del tiempo, no obstante, en el adulto mayor es común sentir una especie de frustración de tristeza, especialmente en el caso en que el cuidador está cerca de no querer, que no comprende el estado proceso de envejecimiento. El adulto mayor pasa a una etapa productiva concluida, incapacidad y soledad. La intervención en estas poblaciones implica ayudar en las capacidades y habilidades, para satisfacer sus necesidades y



mejorar su calidad de vida que enriquecerán su autoestima para hacerlo activo de un grupo, principalmente su familia (Rodríguez, 2014).

Del distrito de Paucarcolla, los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 pertenecen a familias rurales con prácticas comunitarias pero que también por motivos de migración de los hijos a espacios urbanos estos muestran sentimientos de abandono especialmente en las familias con relaciones distantes con una inadecuada comunicación y deficiente relación familiar que no consideran la importancia de su calidad de vida en las relaciones familiares, observando que estos adultos tienen escaso apoyo familiar y social. Lo más difícil, para algunos es que no están preparados para promover una vida independiente y cuidado de largo plazo, ellos necesitan en el medio rural protección, apoyo y cuidado de los hijos.

Los adultos mayores enfrentan diversos problemas en su salud, alimentación y condición emocional por el abandono del entorno familiar, la escasa o nula atención de sus familias que los dejaron sin protección material y emocional y acompañamiento; la problemática de la población del adulto mayor es la inadecuada relación familiar, no hay una comunicación adecuada entre sus miembros de la familia, los hijos migraron a distintos lugares para tener una mejor calidad de vida.

La calidad de vida es una expresión asociada con la personalidad del sujeto con su bienestar y la satisfacción a sus necesidades, el grado de interacción social de su vida cotidiana, de vida de los adultos con las actitudes que lo hacen sentir una persona valorada, valioso, con un trato cálido de afecto y de amor lo cual le provoca que se sienta satisfecho consigo mismo y con la compañía de sus familiares.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿En qué medida la relación familiar tiene relación con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Cuál es la relación entre la unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?
- b. ¿Cuál es la relación entre la expresión de emociones y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?
- c. ¿Cuál es la relación entre la dificultad comunicativa y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre relación familiar y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

1.3.2. Hipótesis específica

- a. Existe relación significativa entre unión y apoyo familiar y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.



- b. Existe relación significativa entre la expresión de emociones y calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- c. Existe relación significativa entre la dificultad comunicativa y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La presente investigación, es la población de adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla de Puno en el año 2020. Es realizada de acuerdo al estudio por que la relación familiar es importante en los adultos mayores puesto que en un proceso de envejecimiento que conlleva a un deterioro progresivo físico, fisiológico afecta en el estado de salud integral del adulto mayor y requiere del apoyo, acompañamiento de cada miembro de la familia, lo cual afectará y modificará su bienestar emocional.

La población más desatendida son los adultos mayores, atraviesan cambios físicos, sociales y psicológicos lo cual afecta la relación familiar y su calidad de vida activa teniendo así las necesidades de ayuda para realizar actividades en su vida. La familia es el núcleo principal y red de apoyo para adultos mayores, se centran en el afecto y sentimiento la socialización mediante la satisfacción de las necesidades básicas de los adultos mayores teniendo el acompañamiento de cada miembro de su familia, lo cual afectara y modificara su bienestar emocional porque es importante la comunicación.

La relación familiar contribuye a la calidad de vida de la población adulto mayor, no solo proveen materiales de apoyo que mejoran las condiciones de vida, también debido a un gran impacto significativo en el ámbito emocional que son



elementos clave para mejorar la comunicación entre los miembros de la familia y tener una calidad de vida adecuada.

La cual lleva a realizar esta investigación junto a los beneficiarios del Programa Pensión 65 del Distrito de Paucarcolla. cobra relevancia donde permitió conocer la relación familiar que afecta en la actualidad en la calidad de vida del adulto mayor a diferencia de otros ámbitos en los que convive el adulto, a diario es un proceso de envejecimiento de los adultos mayores , esperanza de vida , en buen calidad de vida, el estudio de los adultos mayores que tiene la finalidad de mejorar la relación familiar y calidad de vida, reciben ayuda y apoyo familiar donde estos viven en espacios rurales en los que se practica valores comunitarios.

La investigación es importante donde brinda información y da a conocer la situación que atraviesan los adultos mayores del programa Pensión 65 en el distrito de Paucarcolla de Puno, a partir del cual se formularon propuestas de mejora que permitirán fortalecer y potenciar la relación familiar impulsadas desde el mismo núcleo familia, así como por el programa Pensión 65 los cuales contribuirán en la calidad de vida del adulto mayor, promover el reconocimiento de los derechos a una vida digna en la tercera edad en el proceso de envejecimiento.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre relación familiar y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.



1.5.2. Objetivos específicos

- a. Identificar la relación que existe entre la unión y apoyo familiar y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- b. Precisar la relación que existe entre la expresión de emociones y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- c. Demostrar la relación entre la dificultad comunicativa y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

2.1.1. A nivel internacional

Moya y Ledo (2015) en su tesis: “Influencia de las relaciones familiares en el sentimiento de abandono del adulto mayor Institucionalizado del Centro Geriátrico Sagrado Corazón de Jesús de la Ciudad de Ambato-Ecuador”, tuvo que determinar cómo las relaciones influyen en el sentimiento de abandono del adulto mayor institucionalizado. Concluyen que los adultos mayores institucionalizados manifiestan un tipo de relación familiar desarmonica, e una dinámica familiar deteriorada donde se revela escasa atención, comunicación, afecto por parte de las familias hacia los adultos. Los adultos muestran un nivel de sentimiento de abandono alto, siendo perjudicial para su área familiar, interpersonal, social, física y conductual. También se ha evidenciado que es factible concluir con una propuesta de solución para contribuir con la problemática a investigada.

García (2014) desarrolló la tesis “Calidad de vida de adultos mayores hombres de una delegación del Municipio de Toluca” con el objetivo de describir cómo perciben su calidad de vida los adultos mayores de 60 años, del sexo masculino de la delegación de San Buenaventura del municipio de Toluca. En su conclusión menciona que envejecer como proceso biológico tiene extensas consecuencias sociales y psicológicas, hasta el momento la atención de la sociedad se ha orientado hacia la provisión de ciertas necesidades biológicas como alimentación, salud física y albergue de los adultos mayores, dejando de



lado las sociales y las psicológicas. En algunos casos el principal problema de los adultos mayores es el nivel de ingresos y el bienestar económico, no cuenta con trabajos o pensiones que cubran en totalidad los gastos que se presentan y las ayudas económicas son insuficientes, en este caso el ingreso para los adultos mayores que se dedican al comercio varía dependiendo de la época, y como lo llegaron a expresar las necesidades no esperan o las enfermedades no avisan. Se concluye que los hombres adultos mayores perciben su calidad de vida como buena, sin embargo, en una comparación por edad, los de 66 años o más perciben tener una muy buena calidad de vida, esto coincide con lo señalado por Caballo (1996), lo que define a la calidad de vida no es un reflejo de las condiciones reales y objetivas, sino la evaluación que hace de estas combinaciones. Así, cada grupo tiene su propia percepción.

2.1.2. A nivel nacional

Huamán (2019) en la tesis: “Calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios y no beneficiarios del programa Pensión 65 Del Centro Poblado De Kcauri, Cusco-2019”, se ha propuesto como objetivo: Identificar la calidad de vida de los adultos mayores beneficiario y no beneficiario del programa Pensión 65 del en la comunidad de Kcauri, cusco-2019. Como conclusión tiene: de los beneficiarios del programa Pensión 65 en la comuna de Kcauri: 56.4% son entre 70 y 79 años de edad, 57.45 son de sexo femenino, 66% no tienen educación, 60.6% son viudos (as), 53.2%. En la relación de calidad de vida de los beneficiarios del programa pensión 65, 50% tienen mala calidad de vida, 42.6% muy mala calidad de vida, 5.5% una calidad de vida media, 1,9% tiene una calidad de vida. La calidad de vida de los beneficiarios y no beneficiarios se



encontró una diferencia de 1.9% de adultos mayores beneficiarios que tienen buena calidad de vida.

Zamudio (2014) en su tesis: “Influencia de las relaciones familiares en la calidad de vida del adulto mayor, Usuarios del Centro del Adulto Mayor. Distrito el Provenir, Provincia de Trujillo, 2013”, se planteó como objetivo: describir y explicar cómo influyen las relaciones familiares en la calidad de vida de los adultos mayores, llegó a las siguientes conclusiones: los usuarios del Centro para personas mayores, distrito el provenir, tienen un promedio de edad que oscilan entre 66 a 70 años y predomina el sexo femenino. Han cursado en su mayoría estudios secundarios desempeñándose en actividades técnicas. En su mayoría residen con sus parejas e hijos, mantienen ingresos entre 400 a 1000 mensuales, lo que les permite cubrir sus necesidades básicas. (Cuadro N.º 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7). Las relaciones familiares existen en las personas mayores calificadas como buenas porque reproducen formas positivas que dan testimonio de la cercanía y de las mismas como las reuniones familiares que se realizan los fines de semana, terminan o celebración las fiestas. Las relaciones familiares influyen en la calidad de vida de las personas mayores al favorecer el control de su autonomía frente a su libertad de decisión en el 78% de las personas encuestadas, cuando toman la iniciativa en su día a día. Vida con respecto a sus ingresos y alimentos, sin olvidar la posibilidad de consultar a sus familiares.

2.1.3. A nivel regional

Laura (2018) en su tesis: “Las relaciones familiares y su influencia en el abandono de adultos mayores, usuarios del programa Nacional de asistencia Solidaria Pensión 65, Azángaro-2017”, tuvo como objetivo: Determinar las relaciones familiares que influyen en el abandono adulto mayor. En su



conclusión determina que las relaciones familiares influyen significativamente en el abandono del adulto mayor del programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65, Azángaro, un 27,9% afirman que las relaciones familiares que mantienen la familia con el mayor es indiferentes y es abandonada material y moral (acompañamiento, valoración y rechazo) por sus hijos por diferencias y desacuerdos en el cuidado de sus necesidades, comprueba con una significancia de 0.000 menor al nivel de error de significancia de 0.05% que equivale a un 95% de confianza; el cual comprueba su alta nivel de significancia de la hipótesis general.

Flores (2017) en su tesis: “La familia en la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad Rural de Soquesani del distrito de Pichacani-2015” se planteó como objetivo: Determinar la relación de la familia con la calidad de vida del adulto mayor. Concluye: la familia está directamente ligada a la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad rural de Soquesani, entre el 36,2% de los adultos mayores la familia no cubre necesidades básicas como vivienda, protección familiar digna, calidad de vida de adultos inestables, se encuentran en un estado de soledad y deterioro constante a su estado de salud, de acuerdo con la prueba de hipótesis, se puede determinar que existe una fuerte relación a nivel general entre cada variable analizada, sabiendo que el valor de significancia menor a 0.003 es mucho menor que un nivel o significancia de 0.05 o 5% de error.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Familia desde la teoría de sistemas

La familia es fundamental en las ciencias sociales, según la teoría de sistemas se considera un grupo de personas emparentadas por sangre.



Bertalanffy, máximo exponente de la teoría, define que estos elementos o miembros familiares cumple una función respecto al todo; sin embargo, el todo no es reductible a la suma de sus partes, es diferente a cada una de las partes que lo componen, asimismo la familia es un espacio determinante para el desarrollo personal y social, por lo que influye en todas las manifestaciones de los miembros de la familia, incluso en el proceso salud, enfermedad, a su vez, la personalidad del individuo repercute en el funcionamiento familiar. Para las personas mayores su familia es un punto de referencia sumamente importante, basado en el método sistemático, donde los miembros de la familia interactúan e influyen entre sí. Comportamiento, pensamiento y sentimiento, pueden causar culpa, tristeza, impotencia y agotamiento en los miembros de la familia. (Sierra, 2018).

2.2.2. Relación Familiar

La relación familiar son las interconexiones entre los integrantes de la familia, considera la percepción que se tiene del estilo, grado de unión familiar para expresar emociones, manejar las reglas de convivencia, afrontar problemas y adaptarse a las situaciones de cambio. Este término está asociado al de ambiente familiar y los recursos familiares (Rivera & Andrade, 2010).

2.2.3. Teoría de relación familiar

Las relaciones familiares son aquellos lazos dentro de la dinámica familiar, estas se establecen entre cada uno de los miembros, regidos por sus características y emociones. Configura la percepción de los integrantes sobre la unión, los estilos de convivencia familiar con adaptabilidad al cambio de sus miembros, el nivel de afrontamiento ante los problemas y se mide según la percepción que tienen los miembros sobre la dinámica familiar de cada uno de los integrantes de la familia (Rivera & Andrade, 2010).



Las relaciones familiares se considerados como tejido social que articula a los miembros de la familia y se constituyen una red vinculante en su propia organización como mediadores de los grupos familiares en la satisfacción de las necesidades en el proceso de su desarrollo humano y social.

2.2.4. Relación familiar en adultos mayores

Las familias se forman, un clima familiar con afecto, cariño y atención que es ventajoso para la salud del adulto mayor; de lo contrario, el desinterés conlleva a sentimientos negativos y aparece la depresión, que conducen a la modificación de la vida familiar y el adulto mayor (Delgado, et al., 2015, p. 849).

Por otra parte, los adultos mayores a menudo sienten que el mundo les resulta extraño, han evolucionado, pues esto afecta al sentimiento de pertenencia. Esta puede incrementarse si el individuo no tiene oportunas relaciones familiares y sociales; sino se siente como persona social, que acoge afecto, reciprocidad, apoyo y donde puede intercambiar con otros individuos. Asimismo, las interacciones sociales se transforman en un soporte necesario para los adultos mayores que requieren para adaptarse a los cambios del proceso de envejecimiento. (Rondòn, Aguirre, & García, 2018).

2.2.5. Unión y apoyo familiar

Según Rivera y Andrade (2010) expresan que mide la tendencia de la familia de realizar actividades en conjunto, convivir y apoyarse mutuamente. Se asocia con un sentido de solidaridad y de pertenencia con el sistema familiar.

Incluye el tiempo que pasan los integrantes de la familia, mantienen la identidad familiar y crean un balance entre las necesidades familiares y las individuales para que ambas se puedan cumplir permanentemente. Esto permite



que las personas de la familia se sientan libres de expresar sus sentimientos y también mantener los lazos entre unos y otros. (Aguilar, 2015).

2.2.6. Apoyo familiar

El apoyo familiar juega el rol muy importante en el proceso de envejecimiento del adulto mayor, exige esfuerzos adaptativos sobre la base de los cambios que experimenta dentro y fuera de su ser. La nueva posición lo sitúa como un ente especialmente vulnerable que depende de su red de apoyo familiar, los hijos constituyen la principal fuente de apoyo. El papel de la familia constituye uno de los recursos más importantes de la población anciana porque es el de brindar atención directa a la mayoría de ancianos que padecen problemas fisiológicos o psicológicos. (Alvarado & Chavez, 2020).

Apoyo familiar es la presencia de unidad familiar el proceso de discapacidad, enfermedad y asistencia de uno de sus miembros. Los miembros deben brindar apoyo emocional, mantener una buena comunicación con participar en su atención y estar en contacto con otros miembros familiares para informarles y pedir ayuda emocional. Respecto al apoyo familiar, considerar cómo percibe la persona y valora el apoyo recibido, si esto es suficiente para lograr los objetivos de salud o por el contrario, un lugar de adaptación familiar comprometido o incapacitante (Aguilar, 2017).

La unión familiar e implica tener armonía y enlace familiar que permita intensificar los lazos, poner en común los objetivos, valorar los logros de sus familiares. Además, propicia el apoyo requerido para resolver las problemáticas, dificultades; al respecto, el adulto mayor necesita el apoyo de su familia para poder resolver aquellas problemáticas que le aquejan mientras más envejece. (García A. , 2017).

2.2.7. Expresión de emociones

Como afirma Fonseca (2010) Es transmitir pensamientos y expresiones de la realidad a través de los gestos, palabras o actitudes para lo cual utilizamos imágenes y símbolos y que expresan nuestra propia personalidad (p. 12).

Rivera y Andrade (2010) refieren “que la expresión mide las posibilidades de comunicar emociones verbalmente, pensamientos, ideas y acontecimientos de miembros de la familia un ambiente de respeto”.

La expresión emocional va disminuyendo gradualmente a lo largo de la vida. Este hecho nos lleva a sugerir que las personas dejarían de sentir de tanta frecuencia emociones que tiene un fuerte componente de activación fisiológica elevado. Las emociones negativas también se identifican en personas de edad avanzada. A pesar de esta propuesta cabe señalar que esta desaparece cuando se controlan los problemas de salud comunes a la población. García citó a (Márquez, 2008).

2.2.8. Teoría de la expresión

Los gestos y la palabra, desde la perspectiva de la expresividad, constituyen una unidad comunicativa, tienen como origen la experiencia. La expresividad humana no sólo se manifiesta en la expresión de signos lingüísticos sino también en la expresión del organismo, integrando dos esferas de la comunicación humana (verbal y no verbal). La experiencia es fluida, continua e integrada, en una totalidad mientras que el mundo interior no es privado, sino que en todo momento a través de gestos expresivos (Fossa, 2017).

2.2.9. Dificultad de comunicación

Rivera y Andrade (2010) precisan que “en esta dimensión evalúa los aspectos de las relaciones familiares. En una familia, la comunicación verbal y



no verbal que transmite mensajes, es la base principal para impulsar la confianza y el afecto básico para la familia.

Es por esto que los patrones de comunicación sirven para evitar amenazas de rechazo, para hacer frente a tensiones para tener una buena comunicación y defender la autoestima de las personas. En todos los casos, en la familia u otro grupo o en las relaciones interpersonales, el individuo siente y reacciona a la tensión de expresarse libremente con otras personas (Satir, 1988).

2.2.10. Calidad de vida

La calidad de vida desde una mirada evaluadora, multidisciplinaria y multidimensional como resultado de una mezcla de rasgos objetivos y subjetivos. Esta tiene que ser puesto en valor desde la visibilidad de condiciones espirituales de vida y materiales imprescindibles con el fin de que faciliten el desarrollo socio-histórico y psicobiológico que los parámetros técnicos establecen a cada lugar y periodo, hasta el rango de satisfacción individual de cada persona con las formas de vida que logro, lo cual influyen de positivamente o negativamente en la salud (Aponte, 2015).

A su vez, la calidad de vida es un conjunto de factores que confieren bienestar a las personas mayores en el aspecto material y emocional. La calidad de vida en un conjunto de condiciones que un individuo debe disfrutar para satisfacer sus necesidades. Para que no solo sobreviva, sino que este cómodamente. La calidad de vida engloba varios aspectos, que pueden ser subjetivos, como tener vivienda con todos los servicios básicos (Westreicher, 2020).

Para algunos autores es un concepto que se podría comparar con el paradigma de la “felicidad”. Si aceptamos que la felicidad es la relación entre las



expectativas del individuo y el cumplimiento de las mismas, la calidad de vida podría ser un reflejo de la felicidad del individuo (Wanden, y otros, 2015, p. 953).

En tal sentido, el concepto calidad de vida implica la valoración individual, apreciaciones subjetivas y objetivas. La calidad de vida en la vejez es en gran medida consecuencia de las peculiaridades del medio en que se ha desarrollado el adulto mayor durante toda su existencia (Valdez & Bocanegra, 2018).

2.2.11. Teoría calidad de vida

La calidad de vida es un concepto multidimensional, está influenciado por variables socioeconómicas, condiciones físicas, salud, vivienda, satisfacción y con entorno social en el que vive el adulto mayor se desenvuelve, en su vida cotidiana, estilos de vida, hay relaciones familiares, apoyos sociales, la salud general, estado funcional, económica, estos factores están relacionados con la capacidad de autonomía, de control, de tomar decisiones personales sobre cómo vivir de acuerdo con las reglas; es decir, si el adulto mayor mantiene su vida diaria, mejora su calidad de vida (Flores & Castillo, 2018).

2.2.12. El adulto mayor

Lalangui (2019) precisa “es la persona de la tercera edad, es considerado como el último periodo de la vida ordinaria del hombre” (p 9). Se entiende por adulto a la persona con edad que alcanzó un desarrollo fisiológico físico y psicológico.

Desde la perspectiva médica, la adultez es el resultado de un proceso continuo en el cual las características anatómicas y fisiológicas del ser humano se modificaron a lo largo del tiempo y presenta variaciones individuales. Los cambios anatómicos y funcionales de la edad adulta son como la disminución



de la microcirculación sanguínea, la reproducción celular y de la actividad metabólica. Además, a nivel de los órganos se observa un depósito de tejido conjuntivo fibroso y una degeneración del tejido elástico que da lugar a la aparición de fibrosis y por tanto una disminución de la función (Delgado, 2018).

2.2.13. Calidad de vida en adultos mayores

Al analizar el concepto calidad de vida, se obtiene con la valoración individual, apreciaciones subjetivas y objetivas en las que trasciende lo económico y se mira la percepción, opinión, satisfacción y expectativas de las personas, está también relacionada con la autonomía e independencia de la persona (Valdez M. , 2017).

La calidad de vida de las personas mayores considera necesidades básicas como: alimentación, salud y vivienda, se evidencia las familias se limitan a cumplir con dichas obligaciones, dejando de lado el apoyo afectivo y emocional, causando en los adultos mayores un grado de depresión y sentimientos de soledad y abandono. Por otra parte, se considera que los adultos mayores tienen la necesidad de expresar y brindar cariño y acompañamiento para sus familias, sin embargo, las familias priorizan lo económico. Es importante mencionar que los adultos mayores identifican que el acompañamiento que se les brinda es únicamente económico (Gomez, 2016, págs. 78-80).

2.2.14. Teoría del envejecimiento

Afirma el autor Altamirano & De la Cruz (2018) indica que el proceso de envejecimiento es universal. El envejecimiento es una manifestación de cambios de manera continua y progresiva, es un proceso natural universal que conlleva cambios biológicos, psicológicos y sociales. (p. 23).



El envejecimiento es un proceso natural por el que pasa todo ser a lo largo del tiempo. El adulto mayor pasa a una etapa productiva concluida, incapacidad y soledad. La intervención de los profesionales debe ayudar en las capacidades y habilidades, que enriquecerán su autoestima para hacerlo activo en grupo familiar (Rodríguez, 2014).

2.2.15. Gerontología

Es la disciplina científica y práctica que se encarga de conocer y analizar las causas y consecuencias de los problemas que afectan a los adultos mayores de forma integral punto de vista individual o colectiva, ayuda a transformar o superar la dificultad, Laura (2018) cita a Ballesteros (2015).

Es considerada como la ciencia que estudia el proceso del envejecimiento de las personas a niveles biológicos, psicológicos, socio-económicos y culturales. En este sentido, las principales disciplinas científicas involucradas en el envejecimiento son la geriatría, la gerontología social, la antropología de la vejez, la tanatología, y el trabajo gerontológico social. (Filardo, 2014).

2.2.16. El rol de la familia en la vejez

Estos son:

- Identificar los aspectos que tipifican la situación social en la tercera edad (Alcivar, 2020).
- Propiciar el envejecimiento activo entre generaciones en la familia a través de encuentros entre las distintas generaciones que conviven, (Serrano, 2013).
- Fortalecer las redes familiares, sociales y comunitarias, promover la participación social propiciando la transmisión de experiencia histórico-social y valores de la cultura.



- Brindar afecto de diferente manera, que sus integrantes brinden aprecio, respeto y valoración.

2.2.14. Inclusión social

Es un concepto ligado estrechamente con la equidad. El Banco Mundial (2014) define como el “proceso de empoderamiento de personas y grupos para que participen en la sociedad y aprovechen sus oportunidades. Propicia la igualdad de las personas en decisiones que afectan sus vidas para que puedan tener igualdad de acceso a los mercados, servicios, espacios políticos, sociales y físicos.

Se refiere a las modalidades y grados de acceso efectivo de los adultos mayores a sistemas institucionalizados y de cuyas prestaciones, dependen parcial o totalmente, para una adecuada existencia biológica, psíquica y social, demanda su participación en la política, economía, arte, justicia, salud, religión, ciencia, tecnología, recreación, educación formal, entre otros ámbitos sistémicos instrumentales (Esistémicos, 2019).

2.2.15. Bienestar emocional

Se entiende como un estado de salud mental que contribuye a que los adultos mayores muestren confianza, optimismo, compromiso, alegría y sentido de autosatisfacción con uno mismo. El bienestar emocional está ligado a la adaptación positiva a las dificultades y se asocia a uno de los factores de riesgo de problemas de salud mental (Diener & Tay, 2015).

Además, es una experiencia de satisfacción. Ayuda a manejar la vida cotidiana a nivel social, familiar, social, y mirar el mundo positivamente. Permite tener más confianza con el fin de enfrentar los desafíos y nuevas realidades que estamos viviendo frente a la vida. (Gobaes, 2020).



Según Oliveros (2018) menciona “Se presenta como la capacidad de disfrutar conscientemente del bienestar y de tratar de transmitir a las personas con las que se interactúa”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece requisitos contextuales para hacer del envejecimiento una etapa de bienestar emocional y exploración de nuevas oportunidades. Esta organización se propone crear condiciones adecuadas que van desde la adecuación ideal de los espacios físicos hasta generación de ideas de apoyo y acompañamiento emocional para garantizar su bienestar. (Organización Mundial de la Salud, 2017).

2.2.17. Bienestar material

Representa la capacidad que tiene el adulto mayor para satisfacer necesidades y deseos materiales. El bienestar material implica factores como el nivel de ingresos, poder adquisitivo, acceso al transporte, la vestimenta, la satisfacción con el conjunto de habilidades, que el adulto mayor cree un estado de satisfacción y una idea de autorrealización. (Hidalgo, 2016).

El concepto de bienestar incluye la satisfacción actual y la satisfacción con vida, el estado de ánimo, la percepción del tiempo, la percepción de felicidad actual y la apreciación de felicidad a lo largo de la vida del ser humano. (Valdés & Emma, 2009).

2.2.18. Relaciones interpersonales

Dávila (2016) manifiesta que “son interacciones que generan un sentimiento de bienestar ya que permite alcanzar objetivos necesarios para lograr el desarrollo dentro de la familia y la sociedad, esto hace que el individuo se sienta satisfecho al momento de evaluar su situación (p. 54).



Hidalgo (2016) Manifiesta que en la mayoría de los casos la relación interpersonal que se establece adquiere especial importancia para la satisfacción de necesidades, la expresión de opiniones, ideas, de sentimientos.

2.2.19. Desarrollo personal

Guarda relación con la funcionalidad y ambientes socio familiares propicios y favorables al adulto mayor en su desarrollo personal. Todo esto está basado en una decisión política de implementar y ejecutar las normas ya promulgadas que, al desarrollo de una cultura relevante para el envejecimiento y la vejez, donde la persona debe ser el actor principal en su vida. (Varela, 2016).

2.2.20. Bienestar físico

Mejorar el bienestar físico, mental y social de las personas adultas mayores requiere aumentar la cobertura y prestación de servicios de salud, y asistencia alimentaria y nutricional garantizada, generación de oportunidades para una vida armónica dentro de su familia y su comunidad (Varela, 2016).

Por otro lado, la noción del estado de salud comprende la carencia de enfermedad, síntomas provocados por la enfermedad, y efectos negativos del tratamiento. Sin duda estar sano es un fundamental para tener una vida llena de calidad (Paredes & Preciado, 2019, p. 27).

2.2.21. Autodeterminación

Dávila (2016) afirma que “juega un rol trascendental, ya que da paso a que el individuo busque satisfacer sus necesidades, examine los medios necesarios y logre alcanzar sus metas, proporcionándole mejores niveles de calidad de vida” (p. 56).

Por otro lado, se desarrolla en la edad temprana de la vida, logra tomar varios modos, pero generalmente se vincula con la capacidad lograr expresar



inclinaciones y tomar decisiones, emprendiendo el sentido de autonomía tanto como persona y poder asumir alguna índole de control en el medio (Salazar & Gastélum, 2020).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. Familia

Definir familia resultar difícil y complejo ya que depende del contexto y de las características de la sociedad; sin embargo, la familia es definida como “un sistema de parentesco regulado de manera diferente por la cultura” (Sierra & Rincón, 2019, p. 14).

2.3.2. Relaciones familiares

Estas son las interacciones de los miembros de la familia establecen en su interior, aporta como elemento positivo para una convivencia armónica, sin perder el papel normalizador; este ambiente promueve el desarrollo de principios y habilidades que son fundamentales en la interacción social de los miembros de la familia. Cada núcleo familiar construye su propia dinámica interna, de manera que se diferencia unos de otros; de la misma manera, cada integrante es único, y se logra respeto, cariño y comunicación, una interacción satisfactoria entre sus integrantes (Martin, Quintero, & Rivera, 2019, p. 168).

2.3.3. Envejecimiento

El envejecimiento es el deterioro gradual de órganos y sistemas corporales. Se refiere a los cambios degenerativos que alteran el funcionamiento de órganos vitales y eventualmente conducen a la muerte. El proceso de envejecimiento depende de factores intrínsecos o endógenos y ambientales o exógenos. Lo que le afecta es no el comportamiento diario del organismo con su



entorno sino sus posibilidades, facultades para enfrentarse a una situación biológica, psicológica y social. (Paucar & Quezada, 2012, p. 66).

2.3.4. Calidad de vida

La calidad de vida en esta etapa está relacionada con la autonomía y la independencia del adulto mayor. Involucra tareas posteriores a la jubilación, a la actividad productiva con un sano equilibrio emocional. Los adultos mayores retienen su intelecto bastante bien si están activos usan toda su capacidad. Los adultos mayores en gran medida consecuencia y en el medio que se ha desarrollado la persona durante la existencia en su vida cotidiana (Valdez M. , 2017, p. 115).

Para evaluar la calidad de vida, uno debe reconocer que es multidimensional, incluyendo físico, psicológico y social. Estas dimensiones se ven afectadas por las creencias, experiencias, percepciones y expectativas de un sujeto (Robles, Benjamín, & Rosa, 2016).

La calidad de vida de las personas mayores exige tener en cuenta los aspectos vinculados a esta etapa de la vida, en la que la persona mayor se enfrenta solo al envejecimiento cronológico, pero también al envejecimiento funcional, a este último por la disminución de las capacidades físicas y sociales para el desempeño de las actividades diarias. (Rubio, Rivera, Borges, & González, 2015).

2.3.5. Adulto mayor

Es esta persona que se encuentra en la última etapa de su vida, comienza alrededor de la edad de 65 años, pasa por la muerte, en este proceso presenta determinado por factores fisiológicos, anatómicos, psicológicos y sociales. Según Laura M. (2017) cita a Paucar & Quesada (2012).



2.3.6. Interacción social

Determina las formas de comportamiento, las relaciones sociales entre los adultos mayores, estos y los grupos, las instituciones y la propia comunidad donde interactúan. Las relaciones se presentan y desarrollan de acuerdo con las percepciones y experiencias comunitarias y grupales, las tendencias para asumir los entornos y escenarios en sus más diversas dimensiones e incluso su influencia en las transformaciones políticas, sociales y económicas.

El adulto mayor aprende a relacionarse desde pequeño con la familia, aprenden las bases para la interacción con los integrantes familiares; también los estilos de vida, las formas de pensar, los valores, los hábitos que sirven para configurar la personalidad del individuo, que posteriormente se desenvolverá en un contexto sociocultural (Suárez & Vélez, 2018).

2.3.7. Pensión 65

El programa Pensión 65 tiene como por finalidad contribuir a mejorar el bienestar de la población de 65 años que se encuentra en condición de pobreza extrema de acuerdo con la calificación socioeconómica del Sistema de Focalización de Hogares. (SISFOH), contribuye a mejorar su bienestar a través de la seguridad económica. (Inquilla, 2020).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se ejecutó en el distrito de Paucarcolla provincia y departamento Puno, está ubicado al norte de la ciudad de Puno. Limita al norte con los distritos de Atuncolla y Huata; al este con el lago Titicaca; al sur con el distrito de Puno y al oeste con los distritos de Atuncolla, Tiquillaca y con la laguna Umayo.

Los adultos mayores son beneficiarios del programa Pensión 65 distrito de Paucarcolla del departamento de Puno

3.2. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Se utilizó recursos materiales de escritorio, recursos humanos para la ejecución del proyecto, los mismos que fueron autofinanciados.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. Población

La población objeto de estudio estuvo compuesto por un total de 385 adultos mayores entre varones y mujeres, beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla.

3.3.2. Muestra

Según Pino (2018) “consiste en tomar solo una parte de un conjunto, estudiar una de sus características y tratar de analizar cuidadosamente se pueden extender los resultados y conclusiones en conjunto, a toda la población” (p. 322).

Para la muestra se aplicó el muestreo probabilístico aleatorio simple, donde cada elemento de la población tuvo una probabilidad de formar parte de la muestra.



Para poder determinar la muestra se aplicó de la siguiente manera:

$$n = \frac{N.Z^2.p.q}{e^2.(N-1) + Z^2.p.q}$$

Dónde:

n : Es el tamaño de la muestra

N : Es el tamaño de la población.

Z : Es el nivel de confianza (1.96), es decir, 95% de confianza)

e : Es la precisión o el error (5% de error)

p : Probabilidad de éxito (0.5)

q : Probabilidad de fracaso (0.5)

Cálculo de la muestra:

N = 385

Z = 1,96 (95% de confianza)

e = 0,05 (5% de error)

p = 0.5

q = 0.5

Reemplazamos los valores:

$$n = \frac{385(1.96)^2 \times (0.50 \times (0.50))}{(0.05)^2 \times (385 - 1) + (1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}$$

$$n = \frac{365.990625}{1.910625}$$

n = 191.5554

n = 192

Por lo tanto, la muestra fue de 192 adultos mayores.



3.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación fue el no experimental de corte transversal que son aquellas que se realizan sin manipular, se caracteriza por la recolección de datos en un instante, ya que el investigador observa los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural y luego los analiza, (Hernandez S, 2019).

3.5. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

La investigación se desarrolló desde el enfoque cuantitativo, utilizando la recolección de datos para probar la hipótesis, la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar las hipótesis, (Hernandez S, 2019).

3.6. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, el estudio descriptivo recogió información de manera independiente sobre las variables. El estudio correlacional de la investigación tuvo como finalidad conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más variables. (Hernandez S, 2019).

3.7. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El método utilizado en la investigación fue hipotético - deductivo del paradigma cuantitativo, el cual fue esencial para cuantificar las observaciones del fenómeno a estudiar a partir del planteamiento de una hipótesis para explicar dichos fenómenos a través de la verificación o comprobación de la verdad de los enunciados deducidos a partir de la experiencia.

3.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.8.1. Técnicas

- **Encuesta:** Esta técnica permitió recopilar datos sobre las variables de la investigación, estos datos fueron precisos y fiables sobre la relación familiar



y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla. Pues, las técnicas fueron de valor significativo para realizar la encuesta, como se sostiene este es “el procedimiento sistemático e organizado para obtener datos permite medir una o más variable, (Córdova Baldeón, 2018, p. 28.).

3.8.2. Instrumento

- **El cuestionario:** Este instrumento fue utilizado para obtener información de los colaboradores, el cual consideró 39 preguntas formuladas. Córdova (2018) menciona que “es el medio físico o virtual que el investigador recolector datos que lleva a medir una serie de variables, las cuales podrían extraerse de formularios, entre otros.” (p. 31).

3.9. VARIABLES

X = Relación familiar.

Y = Calidad de vida.

3.10. ANÁLISIS DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS

Una vez obtenido los datos analizados, se utilizó el programa Excel y SPSS 26 con el fin de sacar mejor los resultados estadísticos. Además, se utilizó la descripción estadística de correlación de Pearson para probar lo planteado en la matriz de consistencia de la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RELACIÓN FAMILIAR Y CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DEL DISTRITO DE PAUCARCOLLA-PUNO 2020

A continuación, se prestan los resultados en base a los objetivos planteados en la investigación en la cual se realiza un análisis descriptivo de los datos y un análisis inferencial mediante el programa SPSS.

4.1.1. Unión y apoyo familiar.

Tabla 1: Unión y apoyo familiar en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Unión y apoyo familiar	Nunca		Casi Nunca		Algunas Veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Acostumbra hacer actividades en familia.	13	7%	11	6%	59	31%	60	31%	49	26%	192	100%
Mantiene un dialogo con franqueza.	2	1%	4	2%	34	18%	64	33%	88	46%	192	100%
Su familia es cálida y brinda apoyo.	16	8%	32	17%	51	27%	31	16%	62	32%	192	100%
Los miembros de la familia se apoyamos unos a otros.	11	6%	31	16%	41	21%	35	18%	74	39%	192	100%
Los alimentos en su hogar cumplen con dieta.	127	66%	26	14%	21	11%	8	4%	10	5%	192	100%
Promedio	33.8	18%	20.8	11%	41.2	21%	39.6	21%	56.6	29%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En la tabla 1, se observa en unión y apoyo familiar que un 66% de adultos mayores, afirman que los alimentos en su hogar nunca cumplen con dieta y un 1% de los adultos mayores manifestaron que nunca mantienen un dialogo con franqueza en su familia.

A partir de estos resultados se puede precisar que el adulto mayor del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla no cuenta con la unión y apoyo familiar en su hogar para cumplir con la dieta en la preparación de alimentos por lo tanto se evidencia que las relaciones familiares familiares no son cercanas en la realización de actividades en común y acciones recíprocas de ayuda y apoyo en el que mantienen una comunicación franca pese a que algunas veces se muestra cálida; por otro lado, es importante resaltar que la familia del adulto mayor no muestra mayor preocupación por la alimentación y dieta debido a que no acostumbrar a seguir dietas estandarizadas, existiendo desconocimiento y falta de capacitación en la familia, cabe resaltar que la dieta en el sector rural de nuestra región se caracteriza por el consumo de alimentos como papa, chuño, quinua, cañihua, habas, oca, trigo mas no consumen verduras por lo que los adultos mayores están acostumbrados a los alimentos que ellos mismos cultivan, así mismo los hijos al salir del sector rural a la ciudad modifican la dieta familiar a la que están acostumbrados incorporando productos agroindustriales: como pan, fideos, arroz y bebidas gaseosas. Constituyéndose de esta forma la falta de dieta adecuada para el adulto mayor en un problema de salud.

En este contexto familiar, se requiere que los adultos mayores cuenten con una adecuada alimentación, dieta y que los miembros de la familia jueguen un rol importante considerando los alimentos naturales que consumen y complementando con otros según orientación nutricional y que estos no solamente satisfagan su hambre, más bien que sean nutritivos y contribuyan a mantener un buen estado de salud y calidad de vida.



García (2017) precisa que la unión familiar es necesario y favorece el apoyo requerido para resolver las problemáticas propias, dejar atrás las dificultades, permite contar con la seguridad de los demás, captar las problemáticas de los otros, desarrollar las actividades afines, difundir los mismos fines y cooperar con el logro de las metas en común. Respecto a los aportes del autor, podemos decir que el adulto mayor necesita el apoyo de su familia para poder resolver aquellas problemáticas que le aquejan mientras más envejece; sin embargo, en contextos rurales con prácticas comunitarias de ayuda como el *ayni* aún las familias practican estas ayudas mutuas y de apoyo al adulto mayor en sus faenas agrícolas.

Moya y Ledo (2015) en su tesis influencia de las relaciones familiares en el sentimiento de abandono del adulto mayor institucionalizado del centro geriátrico Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato del Ecuador, mostró resultado que los adultos mayores institucionalizados manifiestan un tipo de relación familiar disarmónica en un 89% con una dinámica familiar deteriorada con escasa comunicación, atención, afecto por las familias hacia los adultos, se ha comprobado que los adultos mayores muestran sentimiento de abandono alto lo que perjudica el área familiar, interpersonal, social, física y conductual.



4.1.2. Expresión de emoción.

Tabla 2: Expresión de emoción en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Expresión de emociones	Nunca		Casi Nunca		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Acostumbran expresarse sin importar la edad.	10	5%	24	13%	49	26%	26	14%	83	43%	192	100%
Su familia es cariñosa conmigo.	13	7%	18	9%	39	20%	41	21%	81	42%	192	100%
Su familia le escucha.	13	7%	16	8%	34	18%	40	21%	89	46%	192	100%
Expresan libremente sus ideas en familia.	5	3%	18	9%	31	16%	26	14%	112	58%	192	100%
Su Familia aporta en las decisiones.	14	7%	34	18%	49	26%	37	19%	58	30%	192	100%
Mantienen constante dialogo con su familia sobre sus dudas.	4	2%	76	39%	29	15%	14	7%	66	34%	192	100%
Promedio	20.2	10%	31	16%	38.5	20%	30.7	16%	71.7	37%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”.



En la tabla 2, se observa en la dimensión expresión de emociones que un 58% de adultos mayores, afirman que siempre expresan libremente sus ideas y un 2% de los adultos mayores manifestaron que nunca mantienen un dialogo con su familia sobre sus dudas.

Este aspecto nos indica que en la familia los adultos mayores pueden expresarse libremente con sus ideas aportando sugerencias, soluciones a problemas, conocimientos que contribuyen con su sabiduría a enriquecer las actividades familiares y así contribuir a lograr metas y objetivos tanto personales y materiales, este aspecto destaca por lo tanto que los adultos mayores son un caudal de intelectualidad y sabiduría aspectos importantes que la familia reconoce y valora generando un respeto hacia el adulto.

Los adultos mayores expresan sus ideas gracias a la escucha oportuna de su familia, al respecto, Fonseca (2010) la expresión es transmitir sentimientos, pensamientos y expresiones de la realidad a través de gestos, palabras o actitudes, esta se representa mediante imágenes y símbolos de un acto de nuestra propia personalidad, y puede dirigirse o no a otra persona; en tal sentido, la unión familiar de los adulto mayores se caracteriza por la expresión de diversos signos o mensajes verbales y no verbales de apoyo.

García (2017) precisa que la unión familiar se muestra necesario para consolidar afectos, también la formación esencial del comportamiento apropiado del individuo. En esta se aprende valores y principios que determinan a los individuos como parte de la colectividad. Además, es tener armonía y enlace familiar cual permite intensificar los lazos, poner en común los mismos objetivos, apreciar los logros de sus familiares, recurrir en coyunturas de preocupación o fracaso. Por otro lado, Lozano (2019) indica que los adultos que hacen reconocer su manera de expresarse son distinguidos e incluidos “la persona los distingue de ser personas con buenas actitudes o algo bueno de reconocer”.



Huamán (2019) en la tesis: “Calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios y no beneficiarios del programa Pensión 65 del Centro Poblado de Kcauri de Cusco”, evidencia que el 65: 50% de los beneficiarios del programa tienen una mala calidad de vida, 42,6% muy mala calidad de vida, 5,5% con una mediana calidad de vida, 1,9% buena calidad de vida; a diferencia de este estudio, los adulto mayores del programa Pensión 65 del distrito de paucarcolla en sus relaciones familiares expresan y reciben de emociones positivas a partir de prácticas de expresión de ideas, afectos en el que son escuchados y se sienten libres de decir sus sentimientos y pensamientos en relación a problemas familiares y a la toma de decisiones en su cotidianidad y condición y calidad de vida.

4.1.3. Dificultad en la comunicación

Tabla 3: Dificultad de comunicación en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Dificultad comunicativa	Nunca		Casi Nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Disfruta pasando tiempo juntos en familia.	41	21%	32	17%	70	36%	17	9%	32	17%	192	100%
Dificultad de expresar mis emociones frente a la familia.	46	24%	64	33%	41	21%	14	7%	27	14%	192	100%
Su familia, se preocupa por los sentimientos.	22	11%	39	20%	76	40%	17	9%	38	20%	192	100%
El ambiente en su familia es agradable.	30	16%	67	35%	55	29%	20	10%	20	10%	192	100%
Tienen dificultad de comunicarse con su familia.	24	13%	55	29%	63	33%	27	14%	23	12%	192	100%
Algún problema de salud lo platica a su familia.	25	13%	16	8%	79	41%	21	11%	51	26%	192	100%
Promedio	43.3	22%	44.3	23%	59.1	31%	17.4	9%	28	15%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo.



En la tabla 3, se observa en la dimensión dificultad comunicativa que un 41% de adultos mayores, afirman sobre algún problema de salud lo platican a su familia algunas veces y un 7% de los adultos mayores casi siempre tiene dificultad de expresar emociones frente a su familia.

Dichos resultados nos muestran que los adultos no platican con la familia sobre los problemas de salud que ellos atraviesan, demostrando hacia la familia temor por miedo a convertirse en una molestia o que los vean con compasión, por lo que prefieren ocultar y silenciar las molestias que le ocasione alguna enfermedad sin darse cuenta que este aspecto afecta a su salud emocional y puede agravar la enfermedad, si también existe la creencia que los hijos pueden incomodarse y generar sentimientos negativos hacia ellos por temor a sufrir aislamiento en la familia. De esta manera vemos que es importante desarrollar relaciones familiares de confianza para logra una mejor calidad de vida en el adulto mayor.

Por otra parte, los adultos al enfrentar dificultades sin tener la ayuda de su familia se ven afectados en su estado físico o mental, García (2015) refiere que en esta se halla la jubilación, muerte de amigos o familiares, dolencias o deterioro de las destrezas físicas u intelectuales, hijos que se van del hogar (conocido como “nido vacío”).

Zamudio (2014) en su tesis: “Influencia de las relaciones familiares en la calidad de vida del adulto mayor, usuarios del centro del adulto mayor del distrito el Provenir, Provincia de Trujillo” demostró a partir del 78% de los entrevistados que las relaciones familiares afectan la calidad de vida del adulto mayor, favorecen la autonomía respecto a su libertad de decisión, en tomar la iniciativa en su vida diaria respecto al manejo de sus ingresos y alimentación diaria, sin embargo consultan a sus familiares más cercanos..

A partir de los resultados se puede expresar que los adultos mayores del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla aun cuentan con relación familiar en las que las



dificultades comunicativas no interfieren la calidad de la atmosfera familiar y la comunicación de sus emociones, en la comunicación de sus problemas de salud a pesar que pueden existir diferentes puntos de vista y de llegar a acuerdos familiares lo cual afectará positivamente en su calidad de vida



4.2. CALIDAD DE VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA PENSIÓN 65 DEL DISTRITO DE PAUCARCOLLA–PUNO

4.2.1. Inclusión social

**Tabla 4: Inclusión social en los adultos mayores del Distrito de Paucarcolla – Puno
2020**

Inclusión social	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Su familia le apoya cuando lo necesita.	27	14%	48	25%	51	27%	10	5%	56	29%	192	100%
El programa pensión 65 fomenta su participación en actividades.	6	3%	6	3%	26	14%	47	24%	107	56%	192	100%
Promedio	16.5	9%	27	14%	38.5	20%	28.5	15%	81.5	42%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo.



En la tabla 4, se observa en la dimensión inclusión social que un 56% de adultos mayores, afirman que siempre el programa pensión 65 fomenta su participación en actividades y un 3% nunca el programa pensión 65 fomenta su participación en actividades.

Estos resultados nos indican la importancia de contar con políticas y programas sociales a fin de contribuir a su calidad de vida a través de la participación entendiendo que participar activamente se constituye en un derecho del adulto mayor ya que por sus características debe recibir apoyo y cuidados de la familia como la protección del Estado. Así se tiene que en el programa pensión 65 los adultos tienen una participación activa ya en la estrategia para para la valoración del patrimonio cultural inmaterial a través de la transmisión intergeneracional de saberes de las personas adultas mayores a las nuevas generaciones, así en el distrito de Paucarcolla los adultos participan en ferias de saberes productivos en la que participan demostrando y compartiendo sus conocimientos y habilidades que poseen para el tejido, cocina, carpintería y labores agrícolas dicha participación hace que ellos se sientan satisfechos y contentos de compartir con los jóvenes de centros educativos.

El adulto mayor si es incluido en los asuntos familiares sin ser dejados de lado tiene una vida digna como refiere Reta (2018) quien precisa la inclusión social implica incluir a los desprotegidos, vulnerables y discriminados, lo cual permite lograr desarrollar una forma de vida de manera digna y estable.

De tal forma, estos resultados evidencian que el adulto es incluido y respetado, lo cual propicia que sus derechos se cumplan. Ivette (2020) indica que “se necesita entender los beneficios que conlleva el profundo respeto a los individuos de una sociedad. Apoyado por las leyes y haciendo valer con procedimientos de supervisión eficaz” (p.8).



Laura (2018) en su tesis: “Las relaciones familiares y su influencia en el abandono del adulto mayor, usuarios del programa nacional de asistencia solidaria Pensión 65, Azángaro” obtuvo como resultado que las relaciones familiares influyen significativamente en el abandono del adulto mayor del programa nacional de asistencia solidaria Pensión 65 de Azángaro, al respecto, un 27,9% afirmaron que las relaciones familiares que mantienen los miembros de la familia con el adulto mayor son indiferentes y están abandonados a nivel material, el adulto mayor siente estar desprotegido. A diferencia de este estudio, los adultos mayores del programa Pensión 65 reciben el apoyo de sus familiares se apoyan cuando tienen otras necesidades así mismo creen que el programa Pensión 65, ayuda a participar en distintas actividades comunales u sociales.



4.2.2. Bienestar emocional

Tabla 5: Bienestar emocional en los adultos mayores del Distrito de Paucarcolla – Puno 2020

Bienestar emocional	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Se siente satisfecho(a).	3	2%	11	6%	27	14%	38	20%	113	59%	192	100%
El apoyo que recibe del programa lo satisface.	2	1%	8	4%	24	13%	55	29%	103	54%	192	100%
Se presentan sentimientos de inseguridad	9	5%	15	8%	21	11%	72	38%	75	39%	192	100%
Promedio	4.67	2%	11.3	6%	24	13%	55	29%	97	51%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En la tabla 5, en relación a la dimensión bienestar emocional se evidencia que el 59% de la población de estudio de los adultos mayores indicaron que siempre se sienten satisfechos con ellos mismos, consideran que la familia les ayuda a enfrentar los desafíos y manejar su vida cotidiana a nivel familiar y social.

Sin embargo, el, 1% de la población de estudio mencionan que nunca están satisfechos con ellos mismos; por que la familia no satisface sus necesidades básicas como son la vivienda, techo y otros.

En tal sentido, los adultos mayores del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla presentan bienestar emocional ya que se sienten satisfechos consigo mismos; a pesar que algunas veces experimentan sentimientos de incapacidad o inseguridad, a la vez se identifica que el servicio de apoyo que le brinda el programa pensión 65 satisface sus expectativas con su familia lo cual influye positivamente en su calidad de vida.

Se considera que el bienestar emocional importante en la familia y ayuda a enfrentar nuevos desafíos, Gobaes (2020) precisa que propicia una experiencia de satisfacción, ayuda a manejar tu vida cotidiana a nivel social, familiar, y mirar el mundo positivamente. Permite tener confianza con el fin de enfrentar los desafíos y nuevas realidades. La mejor forma para lograr este equilibrio emocional es la propia fuerza de voluntad.

Flores (2017) en su tesis: “La familia en la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad rural de Soquesani del distrito de Pichacani” dio a conocer que en un 36,2% de los adultos mayores la familia no satisface las necesidades básicas como vivienda, alimentación no existe protección familiar digna y amorosa y su calidad de vida de los adultos mayores es inestable, así mismo, se encuentran en condición de soledad, la lealtad y el estado de salud en deterioro constante.

4.2.3. Bienestar material

Tabla 6: Bienestar material en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla –

Puno 2020.

Bienestar material	Nunca		Casi Nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Donde vive, lleva un estilo de vida saludable.	105	55%	61	32%	21	11%	1	1%	4	2%	192	100%
Dispone de otros recursos económicos.	72	38%	72	38%	26	14%	11	6%	11	6%	192	100%
La subvención, económica satisface sus necesidades.	14	7%	19	10%	60	31%	38	20%	61	32%	192	100%
Promedio	63.67	33%	50.67	26%	35.67	19%	16.67	9%	25.33	13%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En la tabla 6, referido a la dimensión bienestar material de los adultos mayores mencionaron que el 55% de la población de estudio revelan que nunca es agradable el lugar donde viven llevan un estilo de vida saludable en el medio rural ellos se dedican a la ganadería y agricultura, no disponen de los recursos económicos aparte del programa Pensión 65 y un 1% indican que casi siempre tienen bienestar material para satisfacer sus necesidades, teniendo como ingresos económicos como apoyo del Programa de Pensión 65.

En esta parte, se demuestra que los adultos mayores en relación a su bienestar material manifestaron que no disponen de recursos económicos propios o familiares, ellos dependen del bono económico del programa Pensión 65. Según Dávila (2016) el bienestar material es un componente significativo, es la capacidad que tiene un individuo para satisfacer sus necesidades y deseos; por lo expuesto, los adultos mayores del distrito de Paucarcolla no cuentan con los medios materiales y económicos para satisfacer sus necesidades materiales, teniendo como ingreso económico medio de satisfacción el bono del programa

Por otro lado, el bienestar material también guarda relación con los aspectos financieros, vestimentas Dávila (2016) menciona que involucra el nivel de ingresos, poder adquisitivo, vivienda, transporte, vestimenta, ahorros y otros; al respecto; los adultos mayores de Paucarcolla del programa Pensión 65 cuentan con condiciones materiales para tener un estilo de vida saludable sin ruidos, humos, olores, oscuridad, escasa ventilación, inaccesibilidad, ya que su ambiente es natural, así mismo, su principal recurso es el bono económico del programa Pensión 65, el cual creen que es suficiente.



4.2.4. Relaciones interpersonales

Tabla 7: Relaciones interpersonales en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020

Relaciones interpersonales	Nunca		Casi nunca		Algunas Veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Comparte el tiempo con sus amigos.	52	27%	23	12%	91	47%	9	5%	17	9%	192	100%
Recibe apoyo de su familia.	13	7%	13	7%	19	10%	22	11%	125	65%	192	100%
Promedio	32.5	17%	18	9%	55	29%	15.5	8%	71	37%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”.



En la tabla 7, referido a la dimensión relaciones interpersonales se evidencia que 65% de los adultos afirman que en las relaciones interpersonales siempre reciben apoyo de su familia y un 5 % indicaron que casi siempre comparte el tiempo con sus amigos.

Las relaciones interpersonales de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla es continua y permanente con sus amigos y vecinos, esta condición le permite mantener y fortalecer sus relaciones fuera del entorno familiar y ampliar sus redes comunitarias.

Los resultados muestran que los adultos mayores mantienen relaciones interpersonales con su familia, según Dávila (2016) las relaciones familiares “generan un sentimiento de bienestar ya que permite alcanzar objetivos necesarios para lograr el desarrollo dentro de una sociedad, esto hace que el individuo se sienta satisfecho al momento de evaluar su situación (p. 54).

Los adultos mayores identifican sus relaciones interpersonales con sus amigos, vecinos y son capaces de evaluar los momentos presentados en su entorno familiar, Clemente (2016) manifiesta que “esta capacidad de atribuir a los demás, los estados mentales y, en virtud a ellos, poseen competencia apropiada para poder dar explicación y dar en predicción la conducta ajena” (p. 10).

Las relaciones interpersonales de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla es continua y permanente con sus amigos y vecinos, esta condición le permite mantener y fortalecer sus relaciones fuera del entorno familiar y ampliar sus redes comunitarias.



4.2.5. Desarrollo personal

Tabla 8: Desarrollo personal en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Desarrollo personal	Nunca		Casi Nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Le proporcionan adquirir nuevas habilidades.	3	2%	16	8%	91	47%	26	14%	56	29%	192	100%
Adquiere nuevos aprendizajes para mejorar.	16	8%	21	11%	54	28%	34	18%	67	35%	192	100%
Adquiere conocimientos para la vida.	82	43%	31	16%	58	30%	10	5%	11	6%	192	100%
Promedio	33.7	18%	22.7	12%	67.7	35%	23.3	12%	44.7	23%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”.



En la tabla 8, referido a la dimensión desarrollo personal, se evidencia que un 47 % de adultos indican que algunas veces el programa pensión 65 les conducen a adquirir nuevas habilidades y un 2% de adultos nunca les proporciona a adquirir nuevas habilidades.

Por lo expuesto, los adultos mayores del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla expresaron que aún no lograron desarrollar habilidades comunicativas y matemáticas en su desarrollo personal, así mismo expresan que algunas veces consideran el programa Pensión 65 le da oportunidades adquirir nuevas habilidades.

Los adultos mayores poseen condiciones favorables para su desarrollo personal, los servicios de salud, capacitación y revaloración de los conocimientos del adulto mayor les permite sostener sus capacidades y conocimientos cotidianos en relación aspectos matemáticos y lectoescritura básica. Como menciona Fuenmayor (2019) “el desarrollo de la persona se basa en que los individuos den valor a sus habilidades y como también sus cualidades, en consideración a sus metas, objetivos con el fin de promover y acrecentar su potencial” (p.1). Asimismo, podemos decir; que esta permite desarrollar al individuo de manera satisfactoria, según Dávila (2016) “permite satisfacer necesidades a nivel individual, que permiten la superación del individuo, apoyado en el entorno que lo rodea” (p. 55).



4.2.6. Bienestar físico

Tabla 9: Bienestar físico en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Bienestar físico	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tiene acceso Médica para estar bien.	1	1%	5	3%	17	9%	22	11%	147	77%	192	100%
Puede desplazarse a ciertos lugares.	5	3%	8	4%	34	18%	60	31%	85	44%	192	100%
Tiene dificultad de visión para realizar sus actividades habituales.	8	4%	10	5%	51	27%	34	18%	89	46%	192	100%
Promedio	4.67	2%	7.667	4%	34	18%	38.67	20%	107	56%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”.



En la tabla 9, referido a la dimensión bienestar físico se evidencia que un 77 % de adultos mayores indican que siempre tienen acceso a asistencia médica; en el centro de salud para que tengan una mejor calidad de vidas de atención al adulto mayor.

Sin embargo, el, 1% de la población de estudio de los adultos mayores indica que nunca tienen problemas para asistir al centro de salud y sus actividades habituales desplazarse a ciertos lugares en su vida cotidiana.

Los adultos mayores evidencian un bienestar físico y esta tiene que ser permanente, así como menciona Westreicher (2020) la salud e integridad física de un individuo implica el acceso a un centro sanitario que tenga calidad de atención al adulto mayor. Por otro lado, en cuanto al estado de salud, Paredes & Preciado (2019) indica que es comprendida como carencia de enfermedad.

Guarda relación con la funcionalidad y los entornos socio familiares propicios y favorables que permita al adulto mayor su desarrollo personal. Todo ello parte de una decisión política de implementación y ejecución de las normas ya promulgadas que conducen al desarrollo de una cultura pertinente sobre el envejecimiento y la vejez, en donde la persona adulta mayor debe ser el actor principal de su vida. (Varela, 2016).

Los resultados evidencian que los adultos mayores tienen problemas visuales y de desplazamiento que pueden interferir en su calidad de vida. Estos adultos mayores requieren contar con servicios integrales de salud y seguimiento permanente, priorizando problemas visuales y de motricidad, alimentación adecuada.



4.2.7. Autodeterminación

**Tabla 10: Autodeterminación en los adultos mayores del distrito de Paucarcolla –
Puno 2020.**

Autodeterminación	Nunca		Casi nunca		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Organiza su propia vida.	9	5%	13	7%	25	13%	18	9%	127	66%	192	100%
Otros deciden cómo gastar su dinero.	85	44%	76	40%	16	8%	4	2%	11	6%	192	100%
Promedio	47	24%	44.5	23%	20.5	11%	11	6%	69	36%	192	100%

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En la tabla, 10 de la población de estudio en relación a la dimensión autodeterminación indican que un 66% de adultos mayores revelan que siempre organizan su propia vida y los quehaceres en el hogar ya que el individuo busca satisfacer sus necesidades para mejorar sus niveles de vida.

Por otro lado, solo el 2% de la población de estudio indican que algunas veces otras personas deciden sobre la forma como gastar su dinero ya que ellos administran el bono económico que reciben del programa.

Se evidencia que los adultos mayores se autodeterminación, lo cual es fundamental en ellos, según Dávila (2016) “la capacidad de autodeterminación juega un papel fundamental, ya que el individuo busca satisfacer sus necesidades, examinar los medios necesarios y lograr alcanzar sus metas, proporcionándole mejores niveles de calidad de vida” (p. 56).

Por otro lado, la autodeterminación debe de ser permanente en el desarrollo de la persona, Salazar & Gastélum (2020) manifiestan como proceso continuo e intencional, cuya raíz profunda se desarrolla en la edad temprana de la vida. Esta logra tomar varios modos, pero generalmente se vincula con la capacidad de lograr expresar inclinaciones y tomar decisiones, emprendiendo el sentido de autonomía tanto como persona y poder asumir alguna índole de control en el medio.

En tal sentido, podemos decir que el adulto mayor beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla organizan su vida, tienen autonomía para decidir cómo gastar su dinero, puede priorizar los medios y la satisfacción de sus necesidades y organizar su vida en función a las actividades cotidianas y actividades agrícolas y pecuarias.

4.3. CONTRASTACIÓN Y PRUEBA DE HIPÓTESIS DE LOS OBJETIVOS PLANTEADOS EN LA INVESTIGACIÓN.

Tabla 11: Escala para medir la correlación de Pearson

Rango de valores r_{xy}	Interpretación
$0.00 \leq r_{xy} < 0.10$	Correlación nula
$0.10 \leq r_{xy} < 0.30$	Correlación débil
$0.30 \leq r_{xy} < 0.50$	Correlación moderada
$0.50 \leq r_{xy} < 1.00$	Correlación fuerte

4.4. RESULTADO PARA EL OBJETIVO GENERAL

4.4.1. Prueba de hipótesis para el objetivo general

Se planteó:

- **Ha.** Existe la relación significativa entre relación familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- **Ho.** No existe relación significativa entre relación familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Tabla 12: Correlación entre la variable relación familiar y calidad de vida

		Relación familiar	Calidad de vida
Relación familiar	Correlación de Pearson	1	0,370**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	192	192
Calidad de vida	Correlación de Pearson	0,370**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	192	192

** . La correlación es significativa en el nivel 0,1 (bilateral).



Decisión:

Se puede observar según la prueba de correlación de Pearson es 0,370**, según la escala de Pearson, indica que existe una correlación moderada significativa con p valor de = 0.000 inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre relación familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020; Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **H₀** y afirmar la hipótesis alterna **H_a**. En conclusión, podemos evidenciar que existe una correlación, a mayor nivel de relación familiar, la calidad de vida de los adultos mayores será mejor.

4.5. RESULTADOS PARA LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4.5.1. Prueba de hipótesis para el objetivo específico 1

Se planteó:

- **H_a**. Existe una relación significativa entre la unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- **H₀**. No existe una relación significativa entre la unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020

Tabla 13: Correlación entre la dimensión unión, apoyo familiar y la calidad de vida

		Unión y apoyo familiar	Calidad de vida
Unión y apoyo familiar	Correlación de Pearson	1	,283**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	192	192
Calidad de vida	Correlación de Pearson	,283**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	192	192

** . La correlación es significativa en el nivel 0,1 (bilateral).

Decisión:

Se puede observar según la prueba de correlación de Pearson es 0,283**, según la escala de Pearson indica que existe una correlación débil significativa con p valor = 0.000, inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020; por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **H₀** y afirmar la hipótesis alterna **H_a**. En conclusión, podemos evidenciar que existe una correlación débil que, a mayor nivel de unión y apoyo familiar, la calidad de vida de los adultos mayores será mejor.

4.5.2. Prueba de hipótesis para el objetivo específico 2

Se planteó:

- **H_a**. Existe una relación significativa entre la expresión de emociones con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- **H₀**. No existe una relación significativa entre la expresión de emociones con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

Tabla 14: Correlación entre la dimensión expresión y calidad de vida

		Expresión de emociones	Calidad de vida
Expresión comunicativa	Correlación de Pearson	1	,246**
	Sig. (bilateral)		,001
	N	192	192
Calidad de vida	Correlación de Pearson	,246**	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	192	192

** . La correlación es significativa en el nivel 0,1 (bilateral).

Decisión:

Se puede observar según la prueba de correlación de Pearson es 0,246**, según la escala de Pearson, indica que existe de una correlación debil significativa con p valor = 0.001 inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre expresión de emociones con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020. Por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **H₀** y afirmar la hipótesis alterna **H_a**. En conclusión, podemos evidenciar que existe una correlación débil respecto a expresión de emociones, la calidad de vida de los adultos mayores será mejor.

4.5.3. Prueba de hipótesis para el objetivo específico 3

Se planteó:

- **H_a**. Existe una relación significativa entre la dificultad de comunicación y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.
- **H₀**. No existe una relación significativa entre la dificultad de comunicación y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.



Tabla 15: Correlación entre la dimensión dificultad y calidad de vida.

		Dificultad de comunicación	Calidad de vida
Dificultad	Correlación de Pearson	1	,292**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	192	192
Calidad de vida	Correlación de Pearson	,292**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	192	192

** . La correlación es significativa en el nivel 0,1 (bilateral).

Decisión:

Se puede observar según la prueba de correlación de Pearson es 0,292**, según la escala de Pearson, indica que existe una correlación débil significativa con p valor = 0.000 inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre dificultad de comunicación con calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020; por lo tanto, se procede a rechazar la hipótesis nula **H₀** y afirmar la hipótesis alterna **H_a**. En conclusión, podemos evidenciar que existe una correlación de dificultad de comunicación, la calidad de vida de los adultos mayores será mejor.



V. CONCLUSIONES

Primera: Se determinó según la prueba de correlación de Pearson es 0,370**, según la escala de Pearson, indica que existe una correlación significativa moderada entre relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020 con p valor = 0.000 inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$, debido a que las relaciones familiares evidencian unión y apoyo familiar al adulto, quien puede expresar emociones y tienen escasas comunicación, lo cual influye en la calidad de vida de los adultos mayores que manifiestan tener bienestar emocional, material, físico, autodeterminación principalmente. Los resultados evidencian que, a mayor nivel de relación familiar, la calidad de vida de los adultos mayores será mejor.

Segunda: En los resultados obtenidos de esta investigación precisa que la prueba de correlación de Pearson es 0,283**, según la escala de Pearson indica que existe una correlación débil significativa, inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020; el 66% de adultos mayores no cumplen con la dieta para su alimentación debido a que están distanciados de sus familias.

Tercera: Se puede observar según la prueba de correlación de Pearson es 0,246**, según la escala de Pearson, indica que existe una correlación débil significativa con p valor = 0.001 inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre expresión de emociones con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020. Por lo tanto, el 58% de los adultos mayores son escuchados sus



opiniones por los integrantes de su familia donde se evidenciar que existe una correlación débil respecto a expresión de emociones, la calidad de vida de los adultos mayores.

Cuarta: Se puede observar según la prueba de correlación de Pearson es 0,292**, según la escala de Pearson, indica que existe una correlación débil significativa con p valor = 0.000 inferior al valor teórico de $\alpha=0.05$ entre dificultad de comunicación con calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020; por lo tanto, el 41% de los adultos mayores manifestaron que algunas veces presentan problemas de salud y tienen la dificultad de comunicar a sus familiares. En conclusión, podemos evidenciar que existe una correlación débil de dificultad de comunicación, la calidad de vida de los adultos mayores.



VI. RECOMENDACIONES

1. Al programa Pensión 65 se sugiere incorporar en sus líneas de intervención acciones que promuevan el envejecimiento participativo, promoción de saberes productivos y entornos libres sin violencia. Fortaleciendo la participación de la familia para mejorar las relaciones familiares, también educar a la familia en la atención que requiere el adulto mayor para así generar conciencia del cuidado de la alimentación y dieta adecuada como uno de los elementos de la salud integral del adulto. Así mismo debe implementar la línea de acompañamiento familiar a fin de garantizar un envejecimiento con sostenibilidad emocional y acompañamiento para mejorar su calidad de vida.
2. Al gobierno local del distrito de Paucarcolla se le recomienda implementar talleres de actividades y nuevas políticas que van dirigidos atender las necesidades de los adultos mayores, brindar apoyo y unión familiar y acompañadas de capacitaciones que revaloren los productos naturales y la dieta balanceada para que ellos puedan satisfacer sus necesidades básicas y mejorar su calidad de vida.
3. Se recomienda a las familias, tener más cuidado con la alimentación, dieta y salud en general de los adultos mayores que se encuentran en casa y que por su avanzada edad viven el deterioro progresivo en su condición fisiológica lo cual demanda tener más cuidado y seguimiento al adulto mayor de la familia.
4. A la Facultad de Trabajo Social se le sugiere desarrollar propuestas orientadas a la formación profesional en políticas de salud y estrategias de intervención de familia y de promoción de salud para fortalecer la intervención a nivel del ámbito de salud, alimentación el acompañamiento familiar.



VII. REFERENCIAS

- Aguilar, J. (2015). La importancia de la unidad familiar por Laura Alvarez Alvarado. Noticias. . <http://elplayense.com/la-importancia-de-la-unidad-familiar-por-laura-alvarez-alvarado>.
- Alcivar, S. (2020). La familia en el cuidado de los adultos mayores. Cognosis. Obtenido de <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2324>
- Alvarado, Y., & Chavez, R. (2020). apoyo familiar y calidad de vida del adulto mayor. Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Trujillo.
- Aponte, V. C. (2015). Calidad de vida en la Tercera Edad. Universidad Católica Boliviana, San Pablo. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003
- Clemente, R. A. (2016). Relaciones interpersonales y desarrollo humano. Innovación Digital Castelló, s.l.u. Obtenido de https://documents.uji.es/alfresco/d/d/workspace/SpacesStore/47c1ec7c-bf2e-4f64-9659-ddcb38b1f48a/1516_es.pdf?guest=true
- Córdova Baldeón, I. (2018). Instrumentos de investigación. Lima: San Marcos.
- Delgado, W. (2018). Salud Bucal: Importancia en el adulto y adulto mayor. Diagnostico, 9. Obtenido de <http://142.44.242.51/index.php/diagnostico/article/view/75/85>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. International Journal of Psychology. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ijop.12136>
- Esistémicos. (2019). Inclusión y exclusión social del adulto mayor en Chile. 38. Obtenido de



https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/122257/Inclusion_y_exclusion_social_del.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Filardo, C. (2014). Trabajo social para la tercera edad. trabajo social.

Flores BI, C. M. (2018). Percepción de los adultos mayores acerca de su calidad de vida. Una. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=80647>

Flores, O. (2017). La familia en la calidad de vida del adulto mayor de la comunidad Rural de Soquesani del Distrito de Pichacani-2015. Universidad Nacional del Altiplano Puno, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/5649/Flores_Gomez_Olga.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Fonseca, M. S. (2010). Comunicacion Oral. Pearson Educacion. . Academia, <https://www.gestiopolis.com/comunicacion-expresion-lenguaje>. Obtenido de https://www.academia.edu/6596473/Escala_de_evaluaci%C3%B3n_de_las_Relaciones_Intrafamiliares

Fonseca, M. S. (2010). Comunicacion Oral. Pearson Educacion, Fonseca, M. S. (2010). Comunicacion Oral. P <https://www.gestiopolis.com/comunicacion-expresion-lenguaje/>. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/comunicacion-expresion-lenguaje/>

Fossa, P. V. (2017). La teoría de la expresión:Una aproximación holística al fenómeno del lenguaje humano. Chile. Obtenido de file:///C:/Users/ITELCOM%20TECHNOLOGIES/Downloads/La_teor%C3%ADa_de_la_expresi%C3%B3n_Una_aproximaci%C3%B3n_holisti.pdf



- Fuenmayor, J. A. (29 de Marzo de 2019). Desarrollo personal: Características e importancia. Obtenido de <https://jesusfuenmayor.com/2019/03/29/desarrollo-personal-caracteristicas-e-importancia/>.
- García, A. (22 de Agosto de 2017). La unión familiar. Obtenido de https://www.elnacional.com/opinion/columnista/union-familiar_199898/.
- García, F. (2014). Calidad de vida de adultos mayores hombres de una delegación del Municipio de Toluca. UAEM. Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/41351>
- García, L., Bolaños, I., Garrigós, S., Gómez, F., Hierro, M., & Tejedor, M. (2015). cómo resolver los conflictos familiares. B.O.C.M. Obtenido de https://eprints.ucm.es/id/eprint/10994/1/Guia_CM_Como_resolver_lso_conflictos_FF.pdf
- Gobaes. (Agosto de 2020). Mi bienestar emocional en el logro de metas. Obtenido de <http://www.cobaes.edu.mx/wp-content/uploads/2020/09/MI-BIENESTAR-EMOCIONAL-EN-EL-LOGRO-DE-METAS-con-formato-institucional.pdf>
- Gomez, L. D. (2016). Gómez, L. D. (2016). Envejeciendo juntos: familia y adulto mayor en el Municipio de Giraldo 2015-2016. Universidad de Antioquia Seccional Occident. http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14001/1/GomezLuisa_2016_EnvejeciendoJuntos.
- Hernandez S, R. (2019). Metodología de la investigación . Mexico: Mc Graw Hill.
- Hidalgo. (2016). Relaciones interpersonales entre cuidadores informales y adultos mayores. . Scielo0, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782016000200006. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27874/1/011%20GMC.pdf>



- Huamán, R. (2019). Calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios y no beneficiarios del programa pensión 65 del Centro Poblado de Kcauri, Cusco 2019. Universidad Andina del Cusco, Cusco. Obtenido de https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/2758/Roxana_Tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Inquilla, J. (2020). Impacto del programa social Pensión 65 sobre el gasto en alimentos, 2017-2018. Scielo. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0252-18652020000100215&script=sci_arttext#:~:text=El%20programa%20Pensi%C3%B3n%2065%20tiene,Focalizaci%C3%B3n%20de%20Hogares%20\(Sisfoh\)](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0252-18652020000100215&script=sci_arttext#:~:text=El%20programa%20Pensi%C3%B3n%2065%20tiene,Focalizaci%C3%B3n%20de%20Hogares%20(Sisfoh)).
- Ivette, A. (04 de Agosto de 2020). Inclusión social. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/inclusion-social.html>.
- Lalangui, A. S. (2019). la participación de la familia en el bienestar social de los adultos mayores en la Parroquia San Pedro de Vilcabamba. Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/21931/1/Anndy%20Soffia%20Lalangui%20Armijos.pdf>
- Laura, M. (2018). Las relaciones familiares y su influencia en el abandono del adulto mayor, usuarios del programa Nacional de asistencia Solidaria Pensión 65, Azángaro-2017. Universidad Nacional del Altiplano Puno, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8553/Laura_Condori_Maria_Amanda.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lozano, M. (04 de Octubre de 2019). Qué significa la expresión ser de buena familia. Obtenido de <https://conciliamiraflores.com/blog/2019/octubre/que-significa-la-expresion-ser-de-buena-familia.html>.



- Márquez, M. (2008). Emociones y envejecimiento. Madrid: Informes Portal Mayores, n° 84. Lecciones de Gerontología, XVI.
- Martin, M., Quintero, P., & Rivera, S. (2019). Influencia de las relaciones familiares en la primera infancia. Poises, <https://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/3196/2457>.
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2013). PLANPAM 2013 - 2017. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 76. Obtenido de <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/planpam3.pdf>
- Moya, A., & Álvarez, R. (2015). Influencia de las relaciones familiares en el sentimiento de abandono del adulto mayor institucionalizado del Centro Geriátrico Sagrado Corazón de Jesús de la ciudad de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/9318>
- Oliveros, V. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. Redalyc. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). La salud mental y los adultos mayores. OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Paredes, I. E., & Preciado, B. J. (2019). Calidad de vida y apoyo familiar en adultos mayores del Asentamiento Humano “Nueva Alianza, Chaclacayo”, Lurigancho-Chosica, 2018. Universidad Peruana Unión. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1776/Iris_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Paucar, L., & Quezada, V. (2012). El abandono familiar y su incidencia en el estado emocional del adulto mayor de la casa hogar Daniel Álvarez Sánchez de la ciudad



de loja. (Tesis de pregrado). Recuperado de:. Obtenido de
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/4081/1/PAUCAR%20PAUCAR%20LILIA%20IRALDA.pdf>

Pino Gotuzzo, R. (2018). Metodología de la investigación. San Marcos.

Reta, C. (2018). La inclusión y los derechos de las personas con discapacidad y su incidencia en las políticas públicas. Revista de Administracion. Obtenido de
<https://www.inap.mx/portal/images/pdf/rap145.pdf>

Rivera, M., & Andrade, P. (2010). Escala de evolucion de las relaciones familiares. Academia. Obtenido de
http://www.revistauricha.org/Articulos/Uaricha_14_012-029.pdf

Rodríguez, R. (2014). Manual de cuidados generales (Literatura y Alternativas en Servicios Editoriales SC ed.). Mexico. Obtenido de https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/09/Manual_cuidados-generales.pdf

Rondòn, L. M., & Aguirre, B. A. (2018). El significado de la relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. Revista Española Geriatria y Gerontologia.

Rondòn, L. M., Aguirre, B. A., & García, F. J. (2018). El significado de las relaciones sociales como mecanismo para mejorar la salud y calidad de vida de las personas mayores, desde una perspectiva interdisciplinar. Revista Española de Geriatria y Gerontologia, <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X18300118>.

Salazar, C. M., & Gastélum, G. (2020). Teoría de la autodeterminación en el contexto de educación física: Una revisión sistemática. Universidad Autónoma de Chihuahua. Obtenido de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:->



IuD4WNNiUEJ:<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7397391.pdf>+&cd=14&hl=es&ct=clnk&gl=pe

Satir, V. (1988). NUEVAS RELACIONES EN EL NUCLEO FAMILIAR . MEXICO.

Serrano, J. (2013). El papel de la familia en el envejecimiento activo. The family watch, 23. Obtenido de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Informe20132.pdf>

Sierra, L. A. (2018). La Familia ,la Comunicacion Humana y el Enfoque Sistemico en su Relacion con la Ezquizofrenia. Mexico: MEDISAN.

Suárez, P., & Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental1. Dialnet, 25. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6573534>

Valdés, C., & Emma, S. (2009). El bienestar personal en el envejecimiento. Redalyc, 19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2110/211014858003.pdf>

Valdez, M. (2017). Calidad de vida y apoyo familiar en adultos mayores adscritos a una unidad de medicina familiar. . Revistas UJAT. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v17n2/2007-7459-hs-17-02-00113.pdf>

Valdez, M., & Bocanegra, C. (2018). Calidad de vida y apoyo familiar en adultos mayores adscritos a una unidad de medicina familiar. Scielo. Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200113

Varela, L. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Scielo. Obtenido de [scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001)

Westreicher, G. (18 de Julio de 2020). Calidad de vida. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/calidad-de-vida.html>.



Zamudio, M. (2014). Influencia de las relaciones familiares en la calidad de vida del adulto mayor, Usuarios del Centro del Adulto Mayor. Distrito el Provenir, Provincia de Trujillo, 2013. Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo. Obtenido de <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/1518/ZAMUDIO%20BURGOS%20MELISSA%20IRENE%28FILEminimizer%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: Relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLÓGIA
<p>Problema general</p> <p>¿En qué medida la relación familiar tiene relación con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Relación familiar</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unión y apoyo familiar • Expresión de emociones • Dificultad de comunicación <p>Variable 2</p> <p>Calidad de vida</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclusión Social • Bienestar Emocional • Bienestar Material • Relaciones Interpersonales • Desarrollo Personal • Bienestar Físico • Autodeterminación 	<p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Tipo: Descriptivo - correlacional</p> <p>Población: 385 adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65.</p> <p>Muestra: 192 adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65.</p> <p>Técnicas e instrumentos</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>a) ¿Cuál es la relación entre la unión y apoyo familiar con la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?</p> <p>b) ¿Cuál es la relación entre la expresión de emociones y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?</p> <p>c) ¿Cuál es la relación entre la dificultad comunicativa y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>a) Identificar la relación que existe entre la unión y apoyo familiar con la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.</p> <p>b) Precisar la relación que existe entre la expresión y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.</p> <p>c) Demostrar la relación entre la dificultad comunicativa y calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>a) Existe relación significativa entre unión y apoyo familiar y calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del Distrito de Paucarcolla – Puno 2020.</p> <p>b) Existe relación significativa entre la expresión de emociones y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de Paucarcolla – Puno 2020.</p> <p>c) Existe relación significativa entre la dificultad comunicativa y la calidad de vida familiar de los adultos mayores beneficiarios del programa Pensión 65 del distrito de</p>		



	Paucarcolla – Puno 2020.	Paucarcolla – Puno 2020.		
--	-----------------------------	-----------------------------	--	--

Anexo 2. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Variable 1 Relación familiar	Unión y apoyo familiar	<ul style="list-style-type: none"> • Vínculo entre adulto mayor y familia • Actividad en conjunto • Apoyo y unión mutuo
	Expresiones de emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimiento de emociones • Diálogo permanente. • Facilidad de expresar nuestras opiniones
	Dificultad de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para ponerse de acuerdo • Dificultad para expresar lo que siente • Dificultad para comunicarse abiertamente
Variable 2 Calidad de vida	Inclusión Social	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyos • Integración • Participación
	Bienestar Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Satisfacción auto concepto • Alegría
	Bienestar Material	<ul style="list-style-type: none"> • Vivienda, • Ingresos • Empleos
	Relaciones Interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Amigos claramente identificados • Apoyo
	Desarrollo Personal	<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidades de aprendizaje • Habilidades desempeño. • Habilidades creatividad.
	Bienestar Físico	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Actividad de la vida diaria.
	Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Decisiones • Metas • Oportunidades



Anexo 3. Instrumentos de recolección de datos

Variable 1: Relaciones familiares

Estimado colaborador (a), a continuación, se le presenta un cuestionario con 37 preguntas para evidenciar la relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla-Puno, 2020. Para ello debe responderlas marcando una de las alternativas que acompaña a cada pregunta. Gracias por su colaboración.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Relación familiar		1	2	3	4	5
Nº	Dimensión: Unión y apoyo familiar					
1	Nuestra familia acostumbra hacer actividades en conjunto.					
2	En mi familia hablamos con franqueza.					
3	Mi familia es cálida y nos brinda apoyo.					
4	Los miembros de la familia de verdad nos ayudamos y apoyamos unos a otros.					
5	Las comidas en mi casa, usualmente cumplen con mi dieta.					
Nº	Dimensión: Expresión de emociones					
6	En casa acostumbramos a expresar nuestras ideas, no importando la edad.					
7	Mi familia es cariñosa conmigo.					
8	Mi familia me escucha.					
9	Los miembros de la familia nos sentimos libres de decir lo que traemos en mente.					
10	Cada miembro de la familia aporta algo en las decisiones familiares importantes.					
11	En mi familia acostumbramos discutir nuestros problemas.					
Nº	Dimensión Dificultad de comunicación					
12	Nuestra familia no hace las cosas juntos. Es difícil llegar a un acuerdo con mi familia.					
13	Me avergüenza mostrar mis emociones frente a la familia.					



14	En mi familia, nadie se preocupa por los sentimientos de los demás.						
15	La atmósfera de mi familia usualmente es desagradable.						
16	Los miembros de la familia no son muy receptivos para los puntos de vista de los demás.						
17	Generalmente nos desquitamos con la misma persona de la familia cuando algo sale mal.						
18	Cuando tengo algún problema de salud no se lo platico a mi familia.						
19	Es difícil saber cuáles son las reglas que se siguen en nuestra familia						



Variable 2 Calidad de Vida

Estimado colaborador (a), a continuación, se le presenta un cuestionario con 35 preguntas la relación familiar y la calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del programa pensión 65 del distrito de Paucarcolla-Puno, 2020. Para ello debe responderlas marcando una de las alternativas que acompaña a cada pregunta. Gracias por su colaboración.

Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nº	Dimensión 1: Inclusión Social	1	2	3	4	5
1	Su familia le apoya cuando lo necesita.					
2	Ud. Cree que el programa pensión 65 fomenta su participación en diversas actividades comunales.					
Nº	Dimensión 2: Bienestar Emocional					
3	Se siente Ud. Satisfecho(a) consigo mismo.					
4	Los servicios y el apoyo que recibe del programa pensión 65 satisfacen sus expectativas.					
5	Algunas veces a Ud. Se le presentan sentimientos de incapacidad o inseguridad					
Nº	Dimensión 3: Bienestar Material					
6	El lugar donde Ud. vive, impide llevar un estilo de vida saludable (Ruidos, Humos, Olores, Oscuridad, Escasa ventilación, inaccesibilidad, etc.).					
7	Dispone de los recursos económicos (aparte de Pensión 65) necesario para cubrir sus necesidades básicas.					
8	Ud. Cree que la Subvención que le entrega Pensión 65 es suficiente para satisfacer sus necesidades.					
Nº	Dimensión 4: Relaciones Interpersonales					
9	Recibe Ud. visitas de sus amigos					
10	Ud. mantiene buenas relaciones con sus vecinos.					
Nº	Dimensión 5: Desarrollo Personal					
11	En el servicio que acude Ud., le proporcionan la oportunidad de adquirir nuevas habilidades.					
12	Ud. Considera que posee los conceptos matemáticos básicos útiles para la vida cotidiana (Sumar, restar...).					



13	Ud. Puede leer información básica para la vida (carteles, periódicos, etc.).						
Nº	Dimensión 6: Bienestar Físico						
14	Ud. tiene acceso a la asistencia Médica que necesita para estar bien.						
15	Tiene Ud. problemas de Movilidad para poder desplazarse a ciertos lugares.						
16	Tiene Ud. dificultades de visión que le impiden realizar sus actividades habituales.						
Nº	Dimensión 7: Autodeterminación						
17	Ud. organiza su propia vida.						
18	Otras personas deciden por Ud. Sobre la forma como gastar su dinero.						