



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL

ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL



**ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACCION CON LA VIDA
DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO ADULTO MAYOR -
ESSALUD DE PUNO, 2021.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. LISBETH SHAROM QUISPE ACHATA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL

PUNO - PERÚ

2023



NOMBRE DEL TRABAJO

ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO ADULTO MAYORES

AUTOR

LISBETH SHAROM QUISPE ACHATA

RECuento DE PALABRAS

21094 Words

RECuento DE CARACTERES

103213 Characters

RECuento DE PÁGINAS

79 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 13, 2023 6:53 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 13, 2023 6:54 PM GMT-5


● 20% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 7% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)


Dra. Soledad Jackeline Zegarra Ugarte
DOCENTE
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL
UNA - PUNO



Dra. Ysabel C. Hito Montaña
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FTS - UNA



DEDICATORIA

Dedico de manera especial a mis padres ellos fueron el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, sentó en mi la base de responsabilidad y deseos de superación, en ello tengo el espejo en el cual me quiero reflejar pues sus virtudes infinitas y su gran corazón me llevan a admirarlos cada día más.

Gracias Dios por concederme la mejor los mejores padres.

Lisbeth Sharom Quispe Achata



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por abrirme las puertas y haberme permitido formarme académicamente para el servicio de la sociedad. A la plana docente y personal administrativo de la Facultad de Trabajo Social.

A mis padres por el apoyo económico y emocional continuo y desinteresado en mi formación profesional.

A mi asesora Dra. Soledad Zegarra Ugarte por la paciencia y empeño profesional para con sus asesoradas.

Al Centro del Adulto Mayor por brindarme un espacio para poder desarrollar mi investigación.

Lisbeth Sharom Quispe Achata



INDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
INDICE GENERAL	
ÍNCE DE TABLAS	
ÍNDICE ACRÓNIMOS	
RESUMEN	10
ABSTRACT.....	11
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1 Pregunta general.....	16
1.2.2 Preguntas específicas	17
1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	17
1.3.1 Hipótesis general	17
1.3.2 Hipótesis específicas	17
1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	18
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
1.5.1 Objetivo general	19
1.5.2 Objetivos específicos	19
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LA LITERATURA	
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	20



2.2	MARCO TEÓRICO	23
2.2.1	Envejecimiento.....	23
2.2.2	Teoría del envejecimiento	24
2.2.2.1	Factores que aceleran el envejecimiento.....	25
2.2.2.2	Factores que retardan el envejecimiento.....	26
2.2.3	Envejecimiento activo	26
2.2.3.1	Dimensiones del envejecimiento activo.....	27
2.2.4	Satisfacción con la vida.....	32
2.2.4.1	Teoría homeostática del bienestar.....	32
2.2.4.2	Dimensiones de la satisfacción con la vida.....	36
2.3	MARCO CONCEPTUAL	37
CAPÍTULO III		
MATERIALES Y MÉTODOS		
3.1	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	39
3.2	TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	39
3.2.1	Tipo de investigación	39
3.2.2	Método de investigación	40
3.2.3	Diseño de investigación	40
3.3	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS	41
3.3.1	Técnicas:	41
3.3.2	Instrumento	41
3.4	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	42
3.4.1	Población.....	42
3.4.2	Muestra.....	42
3.4.3	Procesamiento estadístico	42



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1	RESULTADOS DESCRIPTIVOS.....	44
4.1.1	Envejecimiento activo en adultos mayores	44
4.1.2	Satisfacción con la vida de los adultos mayores	50
4.2	RESULTADOS INFERENCIALES.....	53
4.2.1	Contrastación de hipótesis general.....	53
4.2.1.1	Prueba de hipótesis general.....	53
4.2.2	Contrastación de hipótesis específicas	56
4.2.2.1	Prueba de hipótesis específica 1.....	56
4.2.2.2	Prueba de hipótesis específica 2.....	58
4.2.2.3	Prueba de hipótesis específica 3.....	61
4.3	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	64
V.	CONCLUSIONES.....	68
VI.	RECOMENDACIONES.....	70
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
	ANEXOS.....	77

ÁREA: Desarrollo humano y calidad de vida

TEMA: Envejecimiento activo

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 20 de abril del 2023.



ÍNCE DE TABLAS

Tabla 1.	Dimensión salud física-mental del envejecimiento activo de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno	45
Tabla 2.	Dimensión participación social del envejecimiento activo de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno	47
Tabla 3.	Dimensión seguridad del envejecimiento activo de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno	49
Tabla 4.	Dimensión familiar de la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno	50
Tabla 5.	Dimensión social de la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno	52
Tabla 6.	Prueba de correlación de Rho Sperman para el envejecimiento activo y satisfacción con la vida	53
Tabla 7.	Prueba de correlación de Rho Sperman para la salud física – mental y satisfacción con la vida	56
Tabla 8.	Prueba de correlación de Rho Sperman para la participación social y satisfacción con la vida	59
Tabla 9.	Prueba de correlación de Rho Sperman para la seguridad y satisfacción con la vida.....	62



ÍNDICE ACRÓNIMOS

CAM	: Centro Adulto Mayor
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
INEI	: Instituto Nacional de Estadística e Informática
UNA	: Universidad Nacional del Altiplano
ONU	: Organización de las Naciones Unidas



RESUMEN

La investigación envejecimiento activo y satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor -EsSalud de Puno, 2021, Se formula una pregunta general: ¿en qué medida se relaciona el envejecimiento activo con la satisfacción con la vida de las personas mayores en Centro Adulto Mayor - Essalud de Puno?, el objetivo fue determinar la relación entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida en adultos mayores. La hipótesis de investigación es que existe una relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida entre los adultos mayores, el tipo de investigación es teórica o básico, el alcance de la relación es descriptivo correlacional, el diseño es no experimental, transversal y de método hipotético deductivo, el tipo de muestreo es por conveniencia una muestra no probabilística de 60 adultos mayores y la información se recolecta mediante cuestionarios de escala tipo Likert. Los resultados evidencian que los adultos mayores tienen dificultades en cuanto a su condición física-mental, además su participación social no ha sido buena en tanto que sus relaciones familiares fueron distantes y las relaciones con su entorno social ha disminuido puesto que ya no realizaron actividades de ocio, así mismo, estos adultos mayores no siempre se sienten seguros con su vida; concluyendo que existe relación positiva entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud; con un Rho Spearman de 0,495 es decir una correlación positiva moderada.

Palabras claves: Adultos mayores, Envejecimiento activo, Participación, Salud física-metal, Satisfacción con la vida, Seguridad.



ABSTRACT

The research on active aging and life satisfaction of the elderly at the Centro Adulto Mayor -EsSalud de Puno, 2021, asks a general question: to what extent is active aging related to the satisfaction with the life of the elderly in Centro Adulto Mayor -Essalud de Puno?, the objective was to determine the relationship between active aging and satisfaction with life in older adults. The research hypothesis is that there is a significant relationship between active aging and life satisfaction among older adults, the type of research is theoretical or basic, the scope of the relationship is correlational descriptive, the design is non-experimental, cross-sectional. and hypothetical deductive method, the type of sampling is for convenience a non-probabilistic sample of 60 older adults and the information is collected through Likert-type scale questionnaires. The results show that older adults have difficulties in terms of their physical-mental condition, in addition their social participation has not been good as their family relationships were distant and relationships with their social environment have decreased since they no longer carried out activities of leisure, likewise, these older adults do not always feel safe with their lives; concluding that there is a positive relationship between active aging and satisfaction with life of the elderly at the Centro Adulto Mayor – EsSalud; with a Rho Spearman of 0.495, that is, a moderate positive correlation.

Keywords: Older adults, Active aging, Participation, Mental-physical health, Life satisfaction, Safety.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde que nace hasta la vejez atraviesa diferentes etapas y cada una de ellas presenta características distintas, en las que el organismo se desarrolla y madura tanto a nivel físico como psíquico hasta el final de la vida, cuando alcanza su máximo crecimiento. Como menciona Arroyo (2017), existe una etapa de decadencia, en la cual las capacidades físicas e intelectuales van en constante declive y son vistas por muchos con temor, lo que muchos consideran un signo de muerte inminente, y que el ser humano conoce como vejez, sin embargo, durante este período en el que las personas mantienen intactas sus funciones intelectuales, aunque las funciones motoras se reducen, es el período de mayor expresión de la inteligencia generada a partir de las experiencias acumuladas adquiridas durante toda su vida.

En los últimos años, la población adulto mayor ha aumentado debido a los avances médicos, mejores condiciones de vida, estilos de vida más saludables y factores culturales, dando lugar a estudios y programas destinados a mejorar la calidad de vida de esta población, estos programas han desarrollado el concepto de “envejecimiento activo”, adoptado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que se refiere a la participación activa continua de las personas en cuestiones sociales, económicas, espirituales y civiles.

Durante la emergencia sanitaria, sin embargo, los adultos mayores han reducido las actividades que venían realizando desde la suspensión, pero a la vez cambiaron su vida activa, adoptar estrategias en casa les permite conocerse a sí mismos, compartir en familia y apreciar el significado de sus vidas, pero estar en prisión ha afectado su salud mental, causándole sentimientos de tristeza y ansiedad.



En tal sentido, la investigación tuvo como finalidad general determinar la relación entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno y como específicos identificar la relación entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores, también describir la relación entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores e establecer la relación entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno. En base a ello se da el trabajo de investigación se ha estructurado de la siguiente manera:

El primer ítem, se tiene la introducción, el planteamiento del problema, la formulación del problema, la hipótesis de la investigación tanto general como las específicas, la justificación del estudio y los objetivos generales y específicos de la investigación.

El segundo ítem, se expone la revisión de la literatura donde se aborda el marco teórico, el marco conceptual en función a las variables de estudio como son: envejecimiento activo y satisfacción con la vida, además, se tiene los antecedentes de la investigación relacionados referentes al tema de investigación.

El tercer ítem, comprende los materiales y métodos de la investigación, donde se integra la ubicación geográfica del estudio, el periodo de duración del estudio, la procedencia del material utilizado, la población y muestra utilizada en el estudio, además se tiene el diseño estadístico, los procedimientos y variables de estudio.

El cuarto ítem, son los resultados de la investigación y la discusión de acuerdo con los objetivos, que se presentan en tablas con sus respectivas interpretaciones y análisis.



Por último, se tiene las conclusiones a las que se arribó en la investigación que guarda relación con los objetivos e hipótesis planteados, así como las recomendaciones y las referencias bibliográficas utilizada.



1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento es un proceso fisiológico de una persona en el que se producen cambios biológicos, provocados por la edad a lo largo del ciclo vital, se convierten en limitaciones del adulto mayor junto con su entorno social mientras que hoy en día este grupo poblacional es considerado uno de los más vulnerables debido a que en muchos casos no cuentan con el apoyo social adecuado para satisfacer sus propias necesidades, tanto físicas como psíquicas, materiales y espirituales (Alvarado y Salazar, 2014).

Si bien es cierto según la OMS (2020) indica que el envejecimiento de la población es un éxito para la ciencia y un desafío para las políticas sociales, preocupadas en promocionar el envejecimiento activo es decir una calidad de vida activa y saludable. En tanto Navas y Vargas (2013), mencionan que es importante que las personas mayores se mantengan físicamente activas, ya que contribuyen a un mejor metabolismo, musculatura, flexibilidad, salud mental y su adaptación a la sociedad, manteniendo su función, así mismo, Martínez (2006) menciona que un buen envejecimiento es un envejecimiento activo, y básicamente significa tres condiciones: envejecimiento social, envejecimiento saludable y envejecimiento seguro. Al respecto decimos que mientras que el adulto mayor tenga una buena salud física y mental, tenga seguridad y sobre todo tenga una participación en diferentes ámbitos sociales, culturales, espirituales y económicos, los cuales permiten la inclusión del adulto mayor dentro de la sociedad este se sentirá satisfecho con su vida que lleva puesto que se sentirá realizado y no un estorbo en la sociedad.

En Perú, así como en otras partes del mundo, hay un aumento en la durabilidad de la gente, mientras que según el Fondo de las Naciones Unidas en Perú (2015) el número de adultos peruanos con más de 60 años son 3 millones. Mientras tanto el PLANPAM



(2017) reveló una serie de problemas en los que los ancianos vivían en Perú, incluido el acceso a servicios médicos, educativos y pensiones, así como el bajo nivel de participación social, baja violencia, y en toda la discriminación de la edad, problemas que no permiten que los adultos mayores vivan un envejecimiento activo, es decir, desarrollan independencia, participación activa y socialización con su entorno, puesto que no tendrán un bienestar total ya sea en lo social, mental y físico.

En el Centro Adulto Mayor – ESsalud de Puno, se tiene a un grupo de adultos mayores que participan en distintos talleres y viaje que les brinda la institución, por lo general son adultos jubilados que trabajaron en alguna institución pública, en tanto se observó que estos adultos mayores presentan algunos problemas de salud como problemas en los huesos y músculos, problemas con la memoria, tienen pensamientos negativos e incluso de resentimiento con su propia familia y por lo general vienen a los talleres con la finalidad de socializar y no sentirse solos, así mismo estos adultos mayores no necesariamente necesitan de apoyo material o económico puesto que ellos reciben alguna pensión de jubilación pero si de un apoyo emocional e informativo que nos les permiten envejecer activamente y por ende no se sientan satisfechos con la vida que llevan.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Pregunta general

¿En qué medida se relaciona el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021?



1.2.2 Preguntas específicas

- ¿En qué medida se relaciona la salud física - mental con la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021?
- ¿En qué medida se relaciona la participación social con la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021?
- ¿En qué medida se relaciona la seguridad con la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021?

1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021.

1.3.2 Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021
- Existe relación significativa entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021
- Existe relación significativa entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021.



1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Una persona mayor en esta etapa se enfrenta a diversas dificultades, como factores económicos, sociales y familiares, que impiden el proceso de envejecimiento activo, relacionándose directamente con la satisfacción con la vida que tiene el adulto mayor, ésta se refiere a todo aquello que pueda inducir un estado de felicidad, gusto o placer; la satisfacción con la vida de los adultos mayores se refiere a las experiencias positivas o negativas que cada persona tiene en su vida, en este caso, sin embargo, afectarán variables biológicas, psicológicas y sociales, haciendo que la persona tenga una percepción positiva y/o negativa de su vida, y quizás viceversa con aspectos objetivos y subjetivos como creencias y prácticas religiosas (Galvanovskis y Villar, 2000).

La investigación justifica su realización en la planeación de acciones concretas de prevención y promoción para que el adulto mayor tenga un envejecimiento activo y por ende estos estén satisfechos en esta etapa de su vida. Así mismo, su importancia es desde el punto de vista *teórico* contribuye a profundizar el conocimiento sobre el envejecimiento activo expresados en sus tres pilares que son salud física-mental, participación y seguridad así mismo la satisfacción con la vida de los adultos mayores; para el punto de vista *práctico* la información generada será utilizada con fines preventivos y promoción con propuestas de intervención para modificar actitudes desde el entorno familiar.

En el quehacer profesional del trabajador social, se busca analizar de una forma sistémica la situación del adulto mayor, evidenciando los cambios que se han generado hasta la actualidad para promover y trabajar en programas de autocuidado, voluntariado, recreación, actividades grupales y familiares. Así mismo, se tiene como objetivo crear mecanismos de prevención para el logro del bienestar individual y social, y se encarga de promover el desarrollo de capacidades de los grupos más vulnerables. Por tanto, este



trabajo pretende recoger nuestro propio conocimiento en el campo del trabajo social mediante el análisis del proceso de envejecimiento en acción y la satisfacción con la vida, que nos permita formular medidas normativas que apoyen el envejecimiento activo, a pesar de algunas limitaciones que puedan presentarse.

Así mismo, servirá para el Centro Adulto Mayor - EsSalud de Puno, para que conozcan la situación de los adultos mayores con respecto al envejecimiento activo y así plantear estrategias de promoción y prevención con apoyo de un equipo multidisciplinario. En consecuencia, es importante que las familias conozcan esta realidad para evitar consecuencias en la salud del adulto mayor y vivan una vida plena salud, participación y sobre todo seguridad.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar la relación entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021
- Describir la relación entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021
- Establecer relación entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Se presenta antecedentes referidos a las variables de investigación que son el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida del adulto mayor, en ese entender tenemos los siguientes.

Del Campo (2020), en su investigación: *Cómo alcanzar un envejecimiento activo y una vida saludable*, tuvo como objetivo identificar las claves que determinan que las personas mayores puedan alcanzar un envejecimiento activo. Fue una investigación de tipo cualitativo con revisión bibliográfica, llegando a la conclusión que, para alcanzar un envejecimiento activo y una vida saludable, es necesario fortalecer tres cuestiones clave: la autonomía, la independencia y la calidad de vida. Para ello, la persona mayor deberá mantener una dinámica de actividades en su vida diaria que posibilite un fortalecimiento de su salud física y cognitiva, una red social y familiar positiva, así como inclusión en la vida formativa, y de participación social.

Peña (2020), en su investigación: *Envejecimiento exitoso, bienestar y autonomía funcional en adultos mayores inmigrantes en la ciudad de Cuenca – Ecuador*, tuvo como objetivo evaluar los factores relacionados con el envejecimiento con éxito en inmigrantes extranjeros que residen en la Ciudad de Cuenca. Fue una investigación descriptiva con diseño transversal; llegando a la conclusión que la salud física y mental, apoyo de familiares y amigos, autocuidado físico, psicológico y social, soledad emocional y social, depresión y espiritualidad, fueron examinadas en un modelo adecuadamente ajustado que indica que la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico, con la esperanza como



interviniente. En tanto según los resultados, lo que más contribuye a su calidad de vida es el apoyo, esperanza y la ausencia de soledad, que también influye en el modelo.

Parra (2017), en su investigación: Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años, tuvo como objetivo ahondar en el conocimiento de la actividad física y el bienestar que desarrollan las personas mayores. Fue una investigación descriptiva, llegando a la conclusión los varones mayores activos tienen más habilidades funcionales que las mujeres, asimismo, las solteras se ven menos integradas socialmente y creen que no tienen muchas relaciones sociales frecuentes y no hay satisfacción como en las viudas o divorciadas. Por otro lado, otros aspectos como las habilidades funcionales y las actividades e intereses cambian (y muchas veces aumentan) dependiendo de la cantidad de actividad física que realicen.

Camero y Baigorri (2019), en su artículo: Envejecimiento activo y ciudadanía senior, tuvieron como objetivo obtener una aproximación teórica al origen y evolución del envejecimiento activo como marco político, así mismo determinar cómo van surgiendo otros términos del contexto sociodemográfico que afirma el peso creciente de la población mayor de 65 años y el papel social de las personas mayores como agentes del bienestar general y de la solidaridad entre generaciones; concluye que ante este tratamiento de la vejez como un problema nuevo, se han formado muchas iniciativas, tanto en el campo de la ciencia como en el de la política social, entre las que es fundamental acreditar la existencia de ancianos en buenas condiciones físicas e intelectuales, que entendían correctamente como un factor de prolongación de su vida por el estado de la herencia. Así, el concepto de envejecimiento activo ha reemplazado, como importante programa y acción pública, visiones obsoletas de las personas mayores. Asimismo, las políticas proactivas de envejecimiento han demostrado ser un recurso



público para mejorar las condiciones de vida, desde la salud, la seguridad, la participación y la formación de quienes envejecen cada día, aunque aún queda mucho camino por recorrer, pues aún falta institucionalización de las actitudes y prácticas discriminatorias, poco reconocimiento y respeto por los mayores.

Aldás y Contreras (2020), en su investigación: El envejecimiento activo y aislamiento social por Covid-19: Percepciones de los adultos mayores de la ciudad de Guayaquil y Santa Elena, tuvo como objetivo identificar los efectos del aislamiento social preventivo por causa del Covid-19 en adultos mayores. Fue una investigación de tipo cualitativa con nivel exploratorio; llegando a la conclusión que el período de la vejez es visto positivamente, pues es visto como un período de asombro, lleno de tranquilidad, de aprendizaje de los frutos de la cosecha de la vida, además de una sensación de gratificación con sus metas alcanzadas, aunque son conscientes de que no tienen todo lo que estaban destinados a hacer; también en la edad adulta es muy importante mantener relaciones interpersonales significativas ya que contribuyen al crecimiento personal y son vistas como un apoyo emocional; y finalmente, la salud mental de los adultos mayores se ve afectada al desarrollar emociones como tristeza, depresión y estrés. Estas condiciones son motivo de preocupación para los adultos mayores que buscan evitar la depresión prolongada en cautiverio.

Ravello (2018), en su investigación: Apoyo social y satisfacción con la vida en adultos mayores del Distrito de San Juan de Miraflores, tuvo como objetivo establecer la relación entre el apoyo social y la satisfacción con la vida en adultos mayores de San Juan de Miraflores. Fue una investigación correlacional y es de tipo no experimental transversal; llegando a la conclusión que los adultos mayores tienen un nivel de satisfacción con la vida promedio de 45,8%, alto 25% y bajo 14,6%, y tienen una relación



positiva significativa con la satisfacción con la vida y los aspectos de apoyo, apoyo emocional y físico, interacciones sociales y afectivas positivas.

Arroyo (2017), en su investigación, tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima y satisfacción con la vida de los integrantes del CAM de Trujillo. Fue una investigación observacional, prospectivo y analítico; de nivel relacional y diseño descriptivo correlacional transversal; llegando a la conclusión que los miembros del CAM de Trujillo, tienen un alto nivel de satisfacción con la vida producto de las relaciones mutuas que desarrollan en el programa que les permite cambiar sus percepciones, la conciencia de vida, así como la autoestima y satisfacción de los adultos mayores con la vida, está fuertemente relacionada con la cantidad y calidad de las relaciones de amistad, así como con el grado de socialización y participación de las mismas.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Envejecimiento

El envejecimiento es un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina progresivamente la pérdida de adaptabilidad. Además, no es claro indicar el período de la vida en el que se produce la vejez, y cada vez la idea se aleja más y más de la cronología y se estructura cada vez más del individuo y la sociedad (Alvarado y Salazar, 2014).

Según la OMS (2015), el término se refiere a la estructura social que define las normas, funciones y responsabilidades que se pueden esperar de una persona mayor, y se usa a menudo en un sentido desafortunado; mientras que anciano, según la misma organización, se refiere a una persona cuya edad está por encima de la esperanza de vida media y la esperanza de vida es el número medio de años



que puede vivir un infante, teniendo en cuenta la mortalidad dependiendo de la edad del período.

Envejecimiento, biológicamente hablando se define como la combinación de varios daños celulares y moleculares a lo largo de la vida, que conducen a una disminución de las capacidades físicas y mentales, aumento de las enfermedades y finalmente la muerte. Además, no solo los factores que contribuyen a la pérdida relacionada con la edad son importantes para la salud pública, sino también aquellos que pueden ayudar en la recuperación, la adaptación y el desarrollo psicosocial (OMS, 2020).

2.2.2 Teoría del envejecimiento

a) La teoría psicosocial de Erikson

A medida que la persona ingresa a la etapa final de la vida, Erickson refiere que es tener una visión coherente y global de sus vidas, en tanto que deben aceptar sus vidas tal como son y confiar en que lo que hicieron fue lo mejor. Si tienes éxito en esta búsqueda, desarrollaran la integridad del ego, esta sólo se puede lograr después de una lucha desesperada, puesto que cuando esta domina, el hombre temerá a la muerte y aunque despreciaba la vida, todavía anhelara resucitar. Cuando prevalece la honestidad, el hombre tiene el poder de los tiempos, que es la sabiduría y con esta un adulto puede aceptar las limitaciones. Un adulto sabio sabe cuándo aceptar el cambio y cuándo resistirlo, cuándo quedarse quieto y cuándo resistirse (Condo y Roque, 2017)

Así mismo, el paso a esta edad, siguen implicadas en asuntos mundiales durante mucho más tiempo. Cree que es más productivo y creativo que nunca.



Artistas, escritores de 80 años o músicos ya no serán especiales (Condo y Roque, 2017).

En su última publicación, Erikson argumenta que los ancianos deben afrontar sus vidas como han hecho frente a una muerte inminente. Anhelan una sensación de plenitud, consistencia y realización en la vida, en lugar de desesperarse por no poder experimentar la vida de manera diferente.

También aquellos que han tenido éxito en esta última tarea de integración, aprovechando los resultados de las crisis, adquieren un sentido más amplio de orden y significado para sus vidas en una sociedad más amplia, pasada, presente y futura. La “virtud” que se desarrolla en esta etapa es la sabiduría, un interés despreocupado y consciente por la vida justo antes de la muerte; incluye aceptar la experiencia sin mucho arrepentimiento por lo que pudo haber sido, incluso aceptar a los padres que dieron lo mejor de sí y por lo tanto merecieron amor, incluso cuando imperfectos, aceptando la muerte como el final inevitable de la vida. (Condo y Roque, 2017).

En tanto la adultez tardía es también una época de juego, de rescate de las cualidades necesarias para la creatividad infantil. El tiempo de generación ha pasado, pero la creación aún puede tener lugar. Aunque las funciones corporales disminuyen y la energía sexual puede disminuir, las personas aún pueden disfrutar de "una experiencia enriquecedora tanto física como mentalmente.

2.2.2.1 Factores que aceleran el envejecimiento

Los criterios son relativos y dependen de muchos factores, principalmente de la mente de cada persona. Considerando que estas teorías sobre las causas del envejecimiento tienen una base biológica,



influidas favorable o desfavorablemente por el entorno social en el que se encuentran (Moreno, 2005)

La etapa del envejecimiento tiene varios factores que pueden acelerar el mismo, como son el Stress, la hipertensión, el tabaquismo y alcoholismo, la obesidad, la soledad, la escasa participación en los social y laboral, el sedentarismo, la escasa actividad física y la mala alimentación o nutrición.

2.2.2.2 Factores que retardan el envejecimiento

Los factores que retardan el proceso de envejecimiento y ayudan a que el adulto mayor goce de una salud buena son el sueño tranquilo, la actividad física diaria, además de una adecuada nutrición y alimentación y la participación en lo social y laboral (Moreno, 2005).

2.2.3 Envejecimiento activo

El envejecimiento activo aparece no sólo como una respuesta a los cambios propios del de la edad, sino también como un referente para tener una buena la calidad y aumente la esperanza de vida de las personas mayores, mediante la formación de una amplia gama de hábitos, costumbres y la participación de toda la población.

Según se indica la OMS (2002) el envejecimiento saludable, se basa en un primer momento únicamente en la salud humana y no tiene en cuenta otras circunstancias como la participación y la socialización. Por ello, define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas adultos mayores.



Además, este proceso ocurre cuando las personas se sienten satisfechas con las situaciones cambiantes que se les presenta en su vida, en tanto como resultado, el término envejecimiento exitoso es impreciso, ya que la definición de "éxito" depende de la situación específica de la persona, los objetivos deseados o las circunstancias personales, como la enfermedad o la pérdida de la vida de un familiar (Sarabia y Castanedo, 2015).

El término "activo" se refiere a la participación en la vida social, económica, cultural, espiritual y cívica, en tanto que no solo es la capacidad de estar físicamente activo o de participar en el mercado laboral, se quiere hacer que envejecer se convierte en una experiencia positiva y tener una vida más larga (Alvarado y Salazar, 2014).

La OMS enfatiza la importancia de la diferenciación para referirse a los cambios biológicos que son comunes a la edad y no se ven afectados por enfermedades o su entorno social, el proceso de envejecimiento incluye factores como influencias ambientales, enfermedades, estilo de vida y otros. (Gión et al. 2012).

2.2.3.1 Dimensiones del envejecimiento activo

Según la OMS (2002), el envejecimiento activo ayuda a definir el día a día de las personas mayores, buscando todos los problemas que lo provocan para que cuando sean adultos mayores puedan encontrar mejores condiciones posibles. Entre ellos, tenemos los siguientes:

a. Salud física y mental

Según la OMS, es una condición de la que gozan todos los seres vivos en su bienestar físico, mental y social. En otras palabras, el concepto



de salud no solo considera la ausencia de enfermedades, sino que va más allá. Entonces, la idea de salud se explica cómo cuán eficientes es el metabolismo y las funciones de un organismo a escala micro y macro (Pérez y Merino, 2012).

Para Condo y Roque (2017), para gozar de una excelente salud física, la persona en cuestión debe tener una amplia gama de hábitos alimentarios y deportivos. Por tanto, para el primer aspecto, cabe destacar que la dieta debe ser nutritiva y equilibrada, omitiendo en lo posible la ingesta de alcohol y dejar de fumar.

En cuanto a la práctica del deporte, existen muchas materias que contribuyen a la buena forma física de cada individuo. Así se podrá practicar natación, ciclismo o footing. Sin embargo, lo cierto es que, en los últimos años, los deportes con un desarrollo más rápido son aquellos que no solo permiten una buena forma física sino también el equilibrio mental.

- **Actividad física:** Se debe desarrollar información y orientación sobre actividades físicas culturalmente apropiada y basada en la población adulta mayor, además de Brindar oportunidades accesibles, agradables y asequibles para que estén activos físicamente como áreas seguras para caminar y parques. También es necesario que los líderes y grupos de pares fomentan la actividad física regular y moderada para los adultos mayores y se debe de mantener informados a individuos y profesionales sobre la importancia de mantenerse activo a medida que uno envejece.



- **Nutrición y alimentación sana:** Se debe tener una nutrición adecuada durante toda la vida, especialmente durante la infancia y en mujeres en edad fértil. También se debe tener políticas de nutrición y planes de acción nacional que reconozcan a las personas mayores como una población vulnerable y se debe tomar medidas especiales para prevenir la desnutrición, asegurando una nutrición segura y saludable a medida que las personas envejecen (Condo y Roque, 2017).

b. Participación social

Para Condo y Roque (2017), el envejecimiento activo enfatiza la importancia de las relaciones, la participación y la productividad, en tanto el término activo es diferente a la palabra pasivo y se utiliza para superar la noción de que el envejecimiento es una etapa de trascendencia. Vivir una vida más saludable implica algo más que hacer ejercicio; también significa participar en la sociedad, ya sea en un contexto social o cultural, en la práctica religiosa o temas cívicos de interés.

En tanto se debe aceptar y alentar a las personas mayores a participar en el desarrollo económico, el empleo y el trabajo voluntario a medida que envejecen, de acuerdo con sus necesidades, intereses y capacidades.

- **Actividades de voluntariado:** Comprender el valor del voluntariado y ampliar las oportunidades para que los adultos participen, especialmente para aquellos que quieren ser voluntarios, pero no pueden debido a problemas de salud o de viaje.



Así mismo para Durán et al. (2015), al participar los adultos mayores en organizaciones sociales pueden aprovechar mejor su tiempo libre para mejorar su calidad de vida. en tanto que permite a las personas mayores conectarse con su grupo de edad y compartir. Una parte importante del rasgo parece ser muy sensible al proceso de construcción social, por lo que los mitos creados en torno a ellos contribuyen significativamente a ello.

En tanto, la integración social depende de la red de apoyo de las personas mayores, pero considéralas como relaciones significativas que ellas forman a diario y para toda la vida, especialmente con familiares cercanos, amigos, compañeros de trabajo, parejas, etc. Por lo general se ha observado que estas redes a menudo brindan apoyo emocional para superar posibles crisis y juegan un papel importante para las personas mayores, puesto que se le reconoce como seres humanos y mejoran su autoestima, su eficacia personal y su identidad.

- **Las relaciones sociales en las personas adulto mayor**

Después de la jubilación, como indica Ballester (2012) la mayoría de las personas mantienen un entorno social estable ya sea amigos cercanos y familiares que son confiables para el apoyo social continuo y tienen un gran impacto en su vida, para bien o para mal.

La mayoría de las personas adulto mayor tienen amigos cercanos y son ellos con ese círculo activo de amigos quienes son más saludables y felices, en tanto que los amigos reducen de alguna manera los efectos del estrés en la salud física y mental, además que tienen alguien en quien tener



confianza de sus sentimientos y pensamientos, como también tienen amigos a quien contar sobre sus preocupaciones y dolores. Estos son los que están mejor capacitados para hacer frente a los cambios en el envejecimiento y las crisis para mejorar su calidad de vida.

Por ello, en una vida plena, los adultos mayores deben involucrarse más socialmente a través de la comunicación telefónica abierta y en la asesoría para dar facilidades y puedan fortalecer sus redes sociales. En tanto las redes sociales y la integración social ayudaran a tener la conciencia y la sensación de control sobre las situaciones, reduciendo el riesgo de morbilidad, mortalidad y hospitalización de los adultos mayores, considerando que los cambios físicos, que son el resultado de la disminución del funcionamiento biológico, además, conllevan a una lenta pérdida de autonomía y al aumento de la dependencia.

c. Seguridad

Para Condo y Roque (2017), garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas adultos mayores aborda la necesidad y los derechos sociales, financieros y de seguridad física de este grupo de personas a medida que envejecen.

- **Seguridad social:** Apoyar el establecimiento de redes de seguridad social para las personas adulto mayor pobres que viven por lo general solos, así como iniciativa de protección social para proporcionar un ingreso estable y digno para la vejez. Así también, disminuir la desigualdad de los derechos de seguridad y brindar seguridad social es decir el apoyo financiero.

2.2.4 Satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida de una persona se trata de que esta evalúe la calidad general de su vida personal. En otras palabras, cuánto le agrada o gusta a una persona la vida que lleva. En tanto la Psicología positiva centra su pensamiento en el envejecimiento satisfactorio, lo que supone una alteración en el modelo, que pasa de describir esta etapa como un grado de retroceso y deterioro, identificando factores que ayuden a incrementar la calidad de vida (Flecha, 2015). En tanto la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo son dos conceptos emocionales que se encuentran como resultado del complejo proceso de autorregulación del individuo (Fernández et al. 2009).

En las personas mayores, la satisfacción con la vida se entiende como una percepción positiva del envejecimiento, aceptación de lo ha vivido y lo que vive (López, 2017). Si bien en estudios se asumía que los adultos mayores tendrán una baja satisfacción con la vida, debido a las diversas situaciones estresantes como la pérdida de un familiar, enfermedad, jubilación y otros, se encontró altos niveles de satisfacción con la vida u otros un nivel promedio (Rosillo, 2016)

Inga y Vara (2006), identificaron predictores más fuertes de la satisfacción con la vida en los adultos mayores como el apoyo familiar siendo una fuente importante de apoyo que brinda apoyo emocional, seguridad y cuidado; por lo general el apoyo viene de los hijos.

2.2.4.1 Teoría homeostática del bienestar

Adoptando la teoría homeostática del bienestar subjetivo propuesta por Cummins, Eckersley, Pallant y Davern (2002), teoría cuyo principal indicador es la satisfacción con la vida. Esta teoría establece que el



bienestar subjetivo opera en un nivel abstracto e indefinido, que se puede medir (en el caso de la satisfacción) mediante la pregunta "¿Qué tan satisfecho estás con toda tu vida?". A pesar de la generalidad de la pregunta, las respuestas que dan las personas reflejan su bienestar subjetivo general, el cual es el nivel en el que el sistema homeostático trabaja como una consecuencia de la adaptación.

Para las personas con un sistema de homeostasis funcional normal, su bienestar subjetivo general mostrará poca relación con los cambios en sus condiciones de vida crónicas. El papel del sistema de homeostasis es inducir una sensación de bienestar positiva, no específica y altamente subjetiva, preocupada solo por el bienestar percibido del individuo que realiza la evaluación y solo en sentido general.

Debido a su alto grado de abstracción, la estimación general de la satisfacción con la vida como indicador del bienestar subjetivo no puede proporcionar información sobre los componentes de la vida que también contribuyen al bienestar, en tanto es necesario evaluar la satisfacción en diferentes áreas de la vida (Arita, 2005).

a) Satisfacción con la vida como componente del bienestar

El bienestar es un componente de la salud que se expresa en comportamientos que conducen al mantenimiento de la salud física y mental, pero el bienestar subjetivo forma parte de la salud en el sentido más general y se manifiesta en todos los ámbitos de la actividad humana. Mientras que la satisfacción con la vida se entiende como el componente cognitivo de la construcción de bienestar subjetivo y se define como un



sentimiento de bienestar en relación con uno mismo en la propia vida, es así que el bienestar subjetivo se conceptualiza como una valoración global que hace una persona sobre su vida (Ly, 2004).

Cuando se habla de bienestar humano, nos referimos a indicadores objetivos y subjetivos, desde un punto de vista objetivo, se tiene en cuenta las condiciones de vida, modo de vida, desarrollo económico y nivel de vida y desde un punto de vista subjetivo se tiene la vivencia subjetiva, individual, no sólo de “estar” bien (que sería lo objetivo), sino de “sentirse” bien (que sería lo subjetivo). En tanto Diener y Suh brindan una visión más holística del bienestar subjetivo, porque la ven como un juicio que hacen las personas sobre su vida, la que implica respuestas cognitivas y reacciones afectivas (estados de ánimo y emociones), donde lo afectivo y lo cognitivo se encuentran estrechamente relacionados. Así mismo, Plantearon componentes del bienestar subjetivo como: afectividad placentera, afectividad displacentera reducida y satisfacción con la vida en diferentes áreas de la vida, como por ejemplo el trabajo y la recreación. Así, las personas que se sienten satisfechas con su vida se las arreglan bien y no sufran de psicosis (Reyes, 2017)

La investigación sobre el bienestar psicológico se ha distinguido entre la dimensión afectiva y la cognitiva. La dimensión afectiva se relaciona con los sentimientos (felicidad, ansiedad, aburrimiento), mientras que la dimensión cognitiva se relaciona con los juicios sobre la satisfacción por la vida en su general. Por lo tanto, la satisfacción global por la vida se refiere a una evaluación general sobre la calidad de vida de una persona que se sitúa por encima de las evaluaciones de ámbitos



específicos (familia, amigos, escuela, uno mismo). Es por ello que para analizar la satisfacción con la vida es necesario mencionar el término “bienestar” que lleva implícitamente a la experiencia personal (Reyes, 2017).

El bienestar a menudo se asocia con la felicidad y la satisfacción con la vida, es una experiencia humana conectada con el presente, pero también con proyección al futuro. En este sentido el bienestar surge del equilibrio entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente), por lo tanto, los ámbitos en los que los sujetos se preocupan más en cuanto a su bienestar son: el trabajo, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, las relaciones sexuales y afectivas con la pareja y las relaciones con la familia.

Estudios sobre el bienestar subjetivo han ido aumentando en los últimos años, identificándose dos componentes de influencia positiva e influencia negativa y un componente cognitivo conocido como satisfacción con la vida. Los diferentes componentes del bienestar subjetivo reflejan las evaluaciones que las personas hacen de sus vidas y son una medida de la calidad de vida de individuos y sociedades, ellos son el efecto positivo, el efecto negativo y la satisfacción vital, los cuales poseen evidentemente aspectos comunes, pero mantienen cierto grado de independencia entre sí, por lo que se suelen estudiar independientemente (Mikkelsen, 2009).



2.2.4.2 Dimensiones de la satisfacción con la vida

Prado y Sojo (2010) mencionan que la satisfacción con la vida se refleja con un buen desarrollo económico, afectivo, familiar e individual, nivel de vida, salud, la calidad y cantidad de servicios y recursos, así como los ingresos o salarios y la satisfacción de necesidades, componente que no siempre son duraderos. Tomando en cuenta ello se toma en cuenta dos dimensiones de estudio de la siguiente manera:

a) Satisfacción con la vida en lo familiar

La familia como construcción social es una de las acciones humanas más importantes para el desarrollo de libertades interiores, emociones y sentimientos, valores y creencias, en un ambiente íntimo y cercano para la felicidad en interacción con otro ser humano, permitiendo el crecimiento personal y el desarrollo de su madurez beneficiándose del bienestar resultante. En tanto no hay vínculo más importante para el ser humano que aquel que necesita y adquiere muy pronto en su medio familiar y que mantiene a lo largo de todo su desarrollo vital (Rodríguez et al., 2018)

En tanto el tener una satisfacción con la vida en lo familiar es de vital importancia, puesto que la familia pueda mantener un recorrido duradero, para que pueda servir de modelo saludable no solo para su descendencia, si no para cuando uno entra a la etapa de envejecimiento donde se necesita una mayor interacción con su ambiente familiar. En tanto un adulto mayor se sentirá satisfecho con su vida en tanto que tendrá un mejor bienestar físico y psicológico, una mejor calidad de vida,



emociones positivas, sentimientos de felicidad y buenas relaciones familiares.

b) **Satisfacción con la vida en lo social**

El tener una satisfacción con la vida no solo el no presentar condiciones de pobreza y vulnerabilidad, el haber obtenido un aumento de sueldo, confiar en cinco o más amistades y la participación en redes sociales. Pues esta implica una condición lograda, expresada en varios aspectos de la vida de la persona que son recogidos evaluando el nivel logrado en la satisfacción de las necesidades sociales fundamentales como son salud, educación, vivienda, bienes de consumo, desarrollo urbano, seguridad y en todos los aspectos relacionados con el medio ambiente (Vargas, 2020).

2.3 **MARCO CONCEPTUAL**

Adulto mayor: Adulto Mayor es un término que se utiliza para describir a las personas mayores de 65 años, así como a aquellas que han alcanzado ciertos hitos desde el punto de vista biológico, social y psicológico. Estos individuos son un signo de estatus, distinción y fuente de sabiduría.

Tercera edad: La tercera etapa de la vida, que comienza alrededor de los 65 años y puede variar dependiendo de la salud y el bienestar de la persona, así como de su estado emocional, se denomina etapa terciaria de la vida.

Envejecimiento: El envejecimiento humano es un proceso multifacético que comienza con la concepción, continúa a lo largo de la vida y termina con la muerte. Se distingue por ser heterogénea, intrínseca e irreversible. Es un proceso complejo de



cambios psicológicos y biológicos que atraviesan las personas a lo largo del tiempo al interactuar con la vida social, económica, cultural y ecológica de sus comunidades.

Vejez: Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

Vida activa: Vivir una vida activa es aprovechar todo lo que la vida tiene para ofrecer y, al mismo tiempo, preocuparse por su salud y bienestar y hacer pequeños ajustes para llevar una vida saludable. Además, uno comprende la importancia de descansar lo suficiente, controlar el estrés y reservar tiempo para disfrutar del tiempo con la familia y los amigos.

Salud: El estado de "buena salud" se refiere a que todos tengan una sensación inquebrantable de bienestar físico, mental y social, que va más allá de simplemente no tener enfermedades o infecciones.

Satisfacción: representa la sensación de satisfacción que tienen las personas después de cumplir un deseo o satisfacer una necesidad. Es un aspecto subjetivo de cada persona porque no todas las personas estarán satisfechas con resultados similares.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

Este estudio se ejecutó en el Centro Adulto Mayor –EsSalud de Puno que presta servicios de orientación, desarrollo de habilidades, ubicado en el departamento de Puno, provincia de Puno y distrito de Puno con dirección en el Jr. Benjamín Pacheco Vargas N 156.



3.2 TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Tipo de investigación

El estudio fue se planteó desde un enfoque cuantitativo de tipo teórico o básico con un alcance descriptivo correlacional; en tanto que se estableció la relación que existe entre dos o más variables en una muestra, en tanto que se sabe que dos conceptos o variables están correlacionados tendrá cierto grado de valor descriptivo (Hernández et al., 2014). En tanto se determinó la relación entre las dos variables de

estudio que son: envejecimiento activo y satisfacción con la vida de la persona adulto mayor.

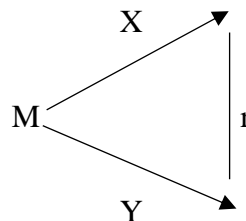
3.2.2 Método de investigación

En el estudio el método usado fue el hipotético – deductivo, dicho método condujo a la investigación cuantitativa, a comprobar las hipótesis que derivan de la teoría para intentar refutar o invalidar dichas hipótesis a partir de los hechos observados (Hernández et al., 2003).

3.2.3 Diseño de investigación

En el estudio el diseño fue no experimental transversal, en tanto que se desarrolló sin la manipulación deliberada de las variables de estudio y se observaron los fenómenos en su contexto natural para luego estudiarlos (Hernández *et al.*, 2014)

El diagrama del diseño de investigación se ilustra de la siguiente manera:



Donde:

M= Adultos Mayores socios del CAM- EsSalud de Puno

X= Variable envejecimiento activo

Y= Variable satisfacción con la vida

r = Relación entre las variables envejecimiento activo y satisfacción con la vida.

Así mismo, fue transversal porque los datos se recolectan instantáneamente,



en un solo tiempo. El objetivo fue caracterizar las variables del estudio y analizar su correlación entre las variables en estudio. (Hernández *et al.*, 2010)

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS

3.3.1 Técnicas:

Las técnicas que se utilizaron, están acorde a las características del estudio y son las siguientes:

- *Encuesta:* Esta se aplicó para recolectar la información de los adultos mayores socios del CAM, como menciona Figueroa y Moreno (2003) es aquella en la que se tiene un conjunto de preguntas para una muestra representativa o a la totalidad de la población, para conocer las opiniones y las características de una variable que se va a medir.
- *Revisión Bibliográfica:* Se revisó distintas fuentes bibliográficas como tesis, revistas, libros, etc., para tener aportes teóricos, que permitió la interpretación, además que estuvo presente en todo el proceso y análisis del estudio.

3.3.2 Instrumento

En nuestra investigación aplicaremos se aplicó como instrumento de recolección de los datos el cuestionario:

- *Cuestionario:* Permitted tener datos cuantitativos de la población en estudio, con una escala de tipo Likert. Como menciona Figueroa y Moreno (2003), este nos ayudara a obtener información necesaria para conocer la relación de dos variables y como o por qué ocurre.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.4.1 Población

La población estuvo integrada por el total de 100 adultos mayores inscritos entre varones y mujeres, de las edades entre 65 a 85 años, de las cuales solo 60 de los socios son activos es decir aquellos que participan de los talleres y actividades que brinda el Centro Adulto Mayor –EsSalud de Puno.

3.4.2 Muestra

Para el estudio se consideró el muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia del investigador, como menciona Hernández et al. (2014), es la selección de factores y no depende de una probabilidad, sino de causas relacionadas con los objetivos que plantea el investigador; en tanto se trabajó con los 60 socios entre varones y mujeres en calidad de activos es decir aquellos que participan y asisten a las distintas actividades del Centro Adulto Mayor –EsSalud de Puno

3.4.3 Procesamiento estadístico

El diseño estadístico se estableció para determinar si existe o no la relación entre las variables de estudio. Hernández, *et al.* (2003), define que para analizar la información se necesita una prueba estadística que evalúe las hipótesis correlacionales.

- Selección de la prueba:

Para verificar la hipótesis se utilizó el estadístico no paramétrico de correlación de Rho de Spearman, en tanto que esta medirá la correlación de variables en un nivel ordinal, generalmente son utilizadas para relacionar estadísticamente escalar de tipo Likert (Hernández *et al.*, 2014)

a. Hipótesis estadística:

$H_0: R_{xy} =$ (quiere decir que NO existe algún grado de relación entre las variables)



$H_1: R_{xy} \neq$ (quiere decir que existe algún grado de relación entre las variables)

b. *Estadístico de prueba*

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Donde

r_s : Coeficiente de correlación por rangos de Spearman

n : Numero de datos

d_i : Diferencia entre los rangos de rangos X e Y

c. *Nivel de significancia:*

$$\alpha = 0.05 \text{ ó } 5\%$$

d. *Regla de decisión:*

Para la aceptación de hipótesis, el coeficiente de correlación de rangos de Spearman deberá puntuar entre el -1.0 y +1.0 y la interpretación de valores será expresado a través de la tabla de correlaciones.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados se presentarán de acuerdo a las variables de estudio como son: envejecimiento activo, salud física y mental, participación social, seguridad y satisfacción con la vida de los adultos mayores. Así mismo, en este estudio se determinó la relación entre las variables que se presentan a través de tablas estadísticas que responden a los objetivos, como también para la comprobación de hipótesis tanto general como específicas se utilizó R de Spearman. En tanto el análisis se realizó un análisis descriptivo como inferencial mediante el programa SPSS 25, posteriormente se realizó la interpretación y discusión de los resultados obtenidos.

4.1 RESULTADOS DESCRIPTIVOS

4.1.1 Envejecimiento activo en adultos mayores

- Salud física - mental del adulto mayor

La salud es un conjunto de condiciones físicas y mentales en la que se encuentra una persona en un momento dado, en tanto la salud es considerada como el factor más importante en el cual una persona debe sentirse satisfecha, sin embargo, los problemas de salud son generalmente en las personas que ven su vida como un poco insatisfechos. (López, 2017).

Tabla 1

Dimensión salud física-mental del envejecimiento activo de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno

Dimensión salud física- mental	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi nunca		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Con que frecuencia realiza algún tipo de actividad física (ejercicios)?	13	22	17	28	23	38	7	12	0	0	60	100
¿Tiene problemas físicos para movilizarse algún lugar?	0	0	3	5	24	40	14	23	19	32	60	100
¿Piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	2	3	4	7	53	88	1	2	0	0	60	100
¿Tiene dificultad para seguir una conversación porque no oye bien?	0	0	8	13	28	47	12	20	12	20	60	100
¿Tiene dificultades de visión que no le permiten realizar sus tareas diarias?	0	0	4	7	31	52	14	23	11	18	60	100
¿Tiene una alimentación saludable y balanceada?	20	33	29	48	11	18	0	0	0	0	60	100
¿Puede realizar sus actividades de la vida diaria con total normalidad?	17	28	28	47	15	25	0	0	0	0	60	100
¿Cree que necesita tratamiento médico para tener una vida diaria normal?	0	0	6	10	37	62	15	25	2	3	60	100
¿Tiene problemas para recordar información importante para la vida cotidiana?	0	0	0	0	24	40	21	35	15	25	60	100
¿Se siente inútil y siente que su vida no tiene sentido?	0	0	0	0	23	38	26	43	11	18	60	100
¿Tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?	0	0	4	7	25	42	19	32	12	20	60	100
¿Acepta su apariencia física actual?	58	97	2	3	0	0	0	0	0	0	60	100
¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?	0	0	2	3	6	10	12	20	40	67	60	100
PROMEDIO	8	14	8	14	23	38	11	18	9	16	60	100

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 1, se observa que el 40% de adultos mayores a veces presentan dificultades para desplazarse de un lugar a otro, además el 47% tiene dificultades al oír y el 52% tiene dificultades de visión, es decir no todos los adultos mayores están en las condiciones físicas óptimas, puesto que por la etapa en la que se encuentran ya su cuerpo se ha ido degenerando, a pesar de que el 38% realizan actividad física y el 48% llevan una alimentación saludable. En cuanto a su salud mental el 40% de adultos mayores a veces tienen problemas para recordar



información, el 43% casi nunca se sienten inútiles y el 42% de ellos a veces tienen pensamientos negativos de tristeza, desesperanza, ansiedad y depresión.

Para la OMS, la salud es la condición de todo ser vivo para gozar del bienestar físico, mental y social, lo que significa que no es sólo una manifestación de la enfermedad, sino que va más allá (Pérez y Merino, 2012). Además, como menciona Condo y Roque (2017), para tener un envejecimiento activo es importante la práctica del deporte puesto que contribuye a que el individuo esté en buena forma y más aún en esta etapa se tiene que promover la actividad física regular y moderada para las personas adultas mayores, así como informar y educar sobre la importancia de mantenerse activo a medida que envejece; también menciona el autor que el asegurar una adecuada nutrición y alimentación sana a lo largo de la vida ayudara a tener personas saludables a medida que estas envejecen.

En tanto la salud física y mental ya no es la misma como cuando estaban en la etapa de la adultez puesto que con el pasar de los años se van degenerando, a pesar de la actividad física que realizan y la alimentación saludable que estos adultos mayores llevan, además es importante mencionar que esta condición no le impide desarrollar sus actividades cotidianas con total normalidad. Por otro lado, en cuanto a las condiciones mentales, se puede decir que estos adultos mayores se sienten bien consigo mismos a pesar de que a veces suelen olvidar información cotidiana y tienen sensaciones de tristeza, desesperanza, ansiedad y depresión.

- **Participación social del adulto mayor**

El envejecimiento activo enfatiza la importancia de las relaciones sociales, la participación social y la productividad, mientras que tener un estilo de vida

activo implicará más actividad física; también incluye la participación en la sociedad, ya sea relacionándose con los demás, en eventos sociales y culturales de la sociedad, en las prácticas religiosas o en asuntos de interés de los ciudadanos. Todo ello repercutirá en la satisfacción con la vida que tengan los adultos mayores al tener una vida participativa en la sociedad.

Tabla 2

Dimensión participación social del envejecimiento activo de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno

Dimensión participación social	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi nunca		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Tienes una buena relación con tus hijos?	13	22	16	27	28	47	3	5	0	0	60	100
¿Tienes una buena relación con otros familiares (hermanos, cuñados, sobrinos)?	11	18	18	30	25	42	6	10	0	0	60	100
¿Tienes una buena relación con sus compañeros del CAM al que acudes?	57	95	3	5	0	0	0	0	0	0	60	100
¿Realiza actividades que te gustan con otras personas de tu entorno social?	14	23	16	27	25	42	5	8	0	0	60	100
¿Participas en actividades de ocio que te interesan?	8	13	15	25	27	45	10	17	0	0	60	100
PROMEDIO	21	34	14	23	21	35	5	8	0	0	60	100

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 2 podemos observar que en cuanto a la participación social de los adultos mayores el 47% tienen a veces una buena relación con sus hijos, el 42% tienen a veces una buena relación con otros familiares ya sea hermanos, cuñados, sobrinos; además, el 95% mencionan que siempre tienen una buena relación con sus compañeros, así mismo el 45% a veces realizaron actividades de ocio con su entorno social.

En tanto para Condo y Roque (2017) reconocer y facilitar la participación activa de la persona en el desarrollo económico, el trabajo formal e informal y las actividades voluntarias a medida que envejecen, de acuerdo con sus necesidades,



preferencias y su capacidad; además, según Durán et al. (2015), el participar en organizaciones sociales permite a las personas adultas mayores distribuir adecuadamente su tiempo libre para ayudar a mejorar su calidad de vida. Esta integración permite que estas personas se conecten con sus amigos y puedan compartir distintas situaciones. Así mismo, el tener buenas relaciones familiares construyen y se fortalecen comunicándose con confianza, además, deben construirse conociéndose, dedicando tiempo y dejando de lado las preferencias por compartir. Esto ayuda a las personas mayores a estar cerca de quienes los cuidan. Puede ayudar a manejar sus problemas y preocupaciones, ayudando así a mejorar su calidad de vida.

Entonces la participación social que tienen los adultos mayores en referente a la relación que mantengan con sus hijos o algún familiar no siempre es buena, en tanto que muchos de sus hijos por tener una familia o contar con un trabajo tuvieron que migrar a distintos lugares, fuera su entorno familiar. Además, por tiempos de pandemia sus actividades de ocio han disminuido, puesto que sus reuniones solo se realizan a veces y la mayor parte la pasaban en sus casas ya sea con su pareja o algún familiar.

- **Seguridad del adulto mayor**

La seguridad social se da para que la persona adulta mayor tenga una protección adecuada frente a situaciones de riesgo que este tenga, la seguridad se debe dar en las prestaciones económicas como sanitarias, es decir que deben de tener acceso a los servicios de seguridad como una persona consumidora y que tenga participación en la vida pública, que está sumamente relaciona con la satisfacción de la vida que tienen los adultos mayores.

Tabla 3

Dimensión seguridad del envejecimiento activo de los adultos mayores del CAM

– EsSalud de Puno

Seguridad	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi nunca		Nunca		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Sientes seguridad en tu vida diaria?	13	22	21	35	26	43	0	0	0	0	60	100
¿Te sientes satisfecho con el apoyo que obtienes de sus amigos?	40	67	14	23	6	10	0	0	0	0	60	100
¿Te sientes querido por las personas importantes para ti?	17	28	23	38	20	33	0	0	0	0	60	100
¿Tiene suficiente dinero para cubrir tus necesidades básicas?	15	25	45	75	0	0	0	0	0	0	60	100
¿Le dan o facilitan información, noticias, consejos u orientación que a usted le interesa?	8	13	21	35	31	52	0	0	0	0	60	100
¿Le escuchan cuando usted tiene algún problema, preocupación o necesidad?	11	18	16	27	26	43	7	12	0	0	60	100
¿Recibe atención o compañía agradable y que le hace sentir bien?	15	25	19	32	21	35	5	8	0	0	60	100
¿Te sientes satisfecho con el ambiente físico dónde vives?	48	80	6	10	6	10	0	0	0	0	60	100
¿Te sientes satisfecho con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	49	82	10	17	1	2	0	0	0	0	60	100
PROMEDIO	24	40	19	32	15	25	1	2	0	0	60	100

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 3 se observa que en cuanto a la seguridad el 43% a veces sienten seguridad en su vida diaria, el 38% casi siempre se sienten queridos por las personas importantes para ellos, al 52% a veces les facilitan información, les dan consejos u algunas otra orientación que les interesa, al 43% a veces los escuchan cuando estos se sienten preocupados o tienen algún problemas, el 35% indican que a veces reciben atención agradable que les hace sentir bien; además cabe recalcar que el 80% están satisfechos con el ambiente en donde viven puesto que al ser su casa propia estos cuentan con todos los servicios básicos.

Para Sarasola (2012), envejecer seguro, participar, contribuir, formar y educar significa vivir seguro con apoyo social, jurídico y sanitario; además de ser respetado y requerido para aportar a la sociedad. Así mismo, Condo y Roque

(2017), indican que, para garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas adultas mayores, debemos tener en cuenta la necesidad de seguridad social, económica y física a medida que van envejeciendo.

En tanto podemos decir que estos adultos mayores no siempre se sienten seguros en su vida diaria, en tanto que sus familiares más cercanos no se encuentran cerca a ellos, en tanto que muchas veces no tienen a quien contar sus preocupaciones, no siempre reciben una atención agradable y solo cuando los visitan sienten ese cariño de familia.

4.1.2 Satisfacción con la vida de los adultos mayores

La satisfacción con la vida de una persona se trata de que esta evalúe la calidad general de su vida personal, es decir cuánto le agrada o gusta a una persona la vida que lleva. En las personas mayores, la satisfacción con la vida se entiende como una percepción positiva del envejecimiento, aceptación de lo ha vivido y lo que vive.

Tabla 4

Dimensión familiar de la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno

Dimensión familiar	Insatisfecho		Poco satisfecho		Ni satisfecho ni insatisfecho		Satisfecho		Muy satisfecho		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación que tiene con sus hermanos?	2	3.3	9	15.0	28	46.7	13	21.7	8	13.3	60	100
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación con su pareja?	0	0.0	2	3.3	15	25.0	31	51.7	12	20.0	60	100
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación que tiene con sus hijos?	0	0.0	14	23.3	27	45.0	15	25.0	4	6.7	60	100
¿Cuán satisfecho se encuentra con su situación económica actualmente?	0	0.0	18	30.0	25	41.7	14	23.3	3	5.0	60	100
PROMEDIO	0.5	0.8	10.75	17.9	23.8	39.6	18.3	30.4	6.8	11.3	60	100

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”



En la tabla 4 se observa que en cuanto a la dimensión familiar de la satisfacción con la vida el 46.7% de adultos mayores indicaron que no se sienten insatisfechos ni satisfechos con las relaciones que tienen con sus hermanos, así mismo el 51,7% de adultos mayores mencionaron que se sienten satisfechos con la relación que tienen con su pareja, también el 45% de los adultos mayores indicaron que no se sienten insatisfechos ni satisfechos con la relaciones que tienen con sus hijos y por último el 41.7% de adultos mayores mencionaron que no se sienten insatisfechos ni satisfechos con la situación económica que tienen actualmente.

La familia como construcción social es una de las acciones humanas más importantes para el desarrollo de libertades interiores, emociones y sentimientos, valores y creencias, en un ambiente íntimo y cercano para la felicidad en interacción con otro ser humano, permitiendo el crecimiento personal y el desarrollo de su madurez beneficiándose del bienestar resultante. En tanto no hay vínculo más importante para el ser humano que aquel que necesita y adquiere muy pronto en su medio familiar y que mantiene a lo largo de todo su desarrollo vital (Rodríguez et al., 2018)

En tanto decimos que el tener una satisfacción con la vida en lo familiar es de vital importancia, puesto que la familia pueda mantener un recorrido duradero, para que pueda servir de modelo saludable no solo para su descendencia, si no para cuando uno entra a la etapa de envejecimiento donde se necesita una mayor interacción con su ambiente familiar. En tanto un adulto mayor se sentirá satisfecho con su vida en tanto que tendrá un mejor bienestar físico y psicológico, una mejor calidad de vida, emociones positivas, sentimientos de felicidad y buenas relaciones familiares.

Tabla 5

Dimensión social de la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM

– EsSalud de Puno

Dimensión social	Insatisfecho		Poco satisfecho		Ni satisfecho ni insatisfecho		Satisfecho		Muy satisfecho		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto al nivel de educación que ha alcanzado?	0	0.0	3	5.0	16	26.7	29	48.3	12	20.0	60	100
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a su religiosidad?	0	0.0	0	0.0	24	40.0	22	36.7	14	23.3	60	100
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación con sus amistades?	0	0.0	3	5.0	30	50.0	17	28.3	10	16.7	60	100
¿Cuán satisfecho se encuentra con su estado de salud?	0	0.0	10	16.7	26	43.3	18	30.0	6	10.0	60	100
PROMEDIO	0	0.0	4	6.7	24.0	40.0	21.5	35.8	10.5	17.5	60	100

Fuente: “Elaborado por el equipo de trabajo”

En la tabla 5 podemos observar que en cuanto a la dimensión social de la satisfacción con la vida de los adultos mayores el 48,3% mencionaron que se sienten satisfechos con el nivel de educación que alcanzaron, así mismo, se tiene al 40% de adultos mayores que no se sienten satisfechos ni insatisfechos con respecto a su religiosidad, como también se tiene al 50% de adultos mayores que no se encuentran satisfechos ni insatisfechos con respecto a la relación que mantienen con sus amistades, por último se tiene al 43.3% de adultos mayores que mencionaron que no se sienten satisfechos ni insatisfechos con respecto a su estado de salud puesto que presentan dolencia y algunas enfermedades.

El tener una satisfacción con la vida no solo el no presentar condiciones de pobreza y vulnerabilidad, el haber obtenido un aumento de sueldo, confiar en cinco o más amistades y la participación en redes sociales. Pues esta implica una condición lograda, expresada en varios aspectos de la vida de la persona que son recogidos evaluando el nivel logrado en la satisfacción de las necesidades sociales

fundamentales como son salud, educación, vivienda, bienes de consumo, desarrollo urbano, seguridad y en todos los aspectos relacionados con el medio ambiente (Vargas, 2020).

4.2 RESULTADOS INFERENCIALES

4.2.1 Contrastación de hipótesis general

4.2.1.1 Prueba de hipótesis general

Planteamiento de Hipótesis

H₀: No existe relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

H_a: Existe relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

Estadístico de Prueba

Tabla 6

Prueba de correlación de Rho Spearman para el envejecimiento activo y satisfacción con la vida

CORRELACIÓN RHO SPEARMAN		ENVEJECIMIENTO ACTIVO	SATISFACCION CON LA VIDA
ENVEJECIMIENTO ACTIVO	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,495**
	N	60	60
SATISFACCION CON LA VIDA	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,495**	1,000
	N	60	60

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaborado por el equipo de trabajo



Decisión:

Acorde a los resultados obtenidos entre las variables de estudio, se tiene la prueba de correlación de Rho Spearman con un $R = 0,495$, teniendo como interpretación cualitativa que se tiene una correlación POSITIVA MODERADA entre las variables, con un nivel de significancia de 0.000. En tanto decimos que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM– EsSalud de Puno, 2021.

En tanto podemos decir que los adultos mayores en estudio tienen un promedio regular en cuanto a su envejecimiento activo y su satisfacción con la vida, puesto que presentan dificultades con respecto a su condición física y mental ya sea con la visión, audición, se les es un poco dificultoso recordar información a todo momento y a esto se suma los sentimientos de tristeza y desesperanza que los llevo a depresión en algún momento; en cuanto a su participación social tienen un promedio regular en tanto que sus relaciones familiares no fueron tan buenas debido a que la comunicación y relaciones con los hijos y otros familiares ha sido escasa, considerando también que las relaciones con su entorno social ha disminuido puesto que ya no realizaron actividades de ocio, todo ello por el mismo hecho de que tuvieron que guardar confinamiento por ser población vulnerable. Así mismo, estos adultos mayores no siempre se sienten seguros con su vida, por los acontecimientos sucedidos, y por el mismo sentimiento de soledad considerando que algunos son viudos y no tienen una buena compañía a quien contar sus problemas, preocupaciones.



La OMS (2012) menciona que el envejecimiento activo es el proceso donde se optimiza las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas en su proceso de envejecimiento. Así mismo, es una forma saludable de envejecer activamente porque se fundamenta en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y la promoción de su propia salud; la participación, el apoyo y la seguridad son la base de las intervenciones sociales encaminadas a reducir los factores de riesgo personales, comportamentales y del entorno, en donde se fortalecen los factores de protección y permiten que las personas disfruten de años y con mejor calidad (Monteagudo, et al. 2016). El envejecimiento activo en tanto está relacionado con la satisfacción con la vida de este grupo poblacional puesto que se muestra como una opinión positiva relacionada a que tan satisfecho se encuentra la persona en este proceso de envejecimiento, por lo tanto, qué tan cómoda se siente una persona frente a su vida. (Barrett y Murk, 2006). En tanto, estudios demuestran que, a pesar de sentirse débiles o enfermos, estos tienen alta satisfacción con la vida (Inga y Vara, 2006)

En tanto decimos que, mientras los adultos mayores tengan un envejecimiento activo bueno, es decir tengan salud física mental, participación social y seguridad social buena son adultos mayores que tendrán una buena satisfacción con la vida. A pesar que se suponía que los adultos mayores presentarían niveles bajos en la satisfacción vital como estudios de Rosillo (2016), ya sea por distintas situaciones estresantes por las que pasan como las pérdidas familiares, enfermedades, jubilación, escasa participación en actividades de ocio, escasa comunicación con la

familia, no tener una persona de confianza a quien contar sus preocupaciones y problemas y otras vivencias que pasaron durante tiempos de pandemia, el estudio realizado demuestra que presentan entre niveles regulares y buenos de satisfacción con la vida.

4.2.2 Contrastación de hipótesis específicas

4.2.2.1 Prueba de hipótesis específica 1

Planteamiento de Hipótesis

Ho: No existe relación significativa entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

Ha: Existe relación significativa entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

Estadístico de Prueba

Tabla 7

Prueba de correlación de Rho Spearman para la salud física – mental y satisfacción con la vida

CORRELACIÓN RHO SPEARMAN		SALUD FISICA Y MENTAL	SATISFACCION CON LA VIDA
SALUD FISICA Y MENTAL	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,624**
	N	60	60
SATISFACCION CON LA VIDA	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,624**	1,000
	N	60	60

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaborado por el equipo de trabajo

Decisión:

Acorde a los resultados obtenidos entre las variables de estudio, se tiene la prueba de correlación de Rho Spearman con un $R = 0,624$, teniendo como interpretación cualitativa que se tiene una correlación POSITIVA ALTA entre las variables, con un nivel de significancia de 0.000. En tanto decimos que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM– EsSalud de Puno, 2021.

En tanto decimos que los adultos mayores en estudio tienen un promedio regular se sus condiciones de salud física -mental regular y su satisfacción con la vida, es decir que por la misma etapa en la que se encuentran su cuerpo se fue degenerando en tanto que tienen dificultades de visión y audición, además algunas veces suelen olvidar información importante y suelen tener sensaciones de tristeza y desesperanza, cabe recalcar que esto no ha sido impedimento para que puedan desarrollar sus actividades cotidianas con total normalidad; pero no se siente satisfechos totalmente con su vida en tanto que les gustaría realizar muchas cosas más.

Para Andrade y Pizarro (2013), mencionan que a medida que las personas envejecen experimentan una disminución de la masa y fuerza muscular, lo que contribuye a mayores índices de fatiga, lo que se traduce en una menor actividad física en esta población, pero cabe recordar que la actividad física previene este deterioro ayudando a mantener la movilidad y mejorando flexibilidad, velocidad al caminar y equilibrio, en tanto es importante destacar que para alcanzar una excelente salud física, las



personas adultos mayores necesitan adoptar una amplia gama de hábitos nutricionales y deportivos. (Condo y Roque, 2017). Por otro lado, también es importante señalar que en esta etapa aumenta el riesgo de enfermedades mentales, siendo la depresión un ejemplo concreto, además, debido a que gran parte de esta población está aislada, otro factor que influye en la salud es la pérdida de inteligencia y capacidad cognitiva, en tanto los factores psicológicos son predictores importantes del envejecimiento activo (Navas y Vargas, 2013). Todo ello tiene relación con la satisfacción con la vida del adulto mayor puesto que esta según López (2017), esta es una percepción positiva del proceso de envejecimiento que tiene el adulto mayor, en tanto que acepta lo vivido, de lo que vive y de cómo se siente.

Entonces, mientras los adultos mayores tengan una adecuada salud física y mental, es decir tengan una buena alimentación, realicen actividad física, existe la ausencia de estrés, depresión, afectos negativos o ansiedad son adultos mayores que tendrán una buena satisfacción con la vida. Entonces en los adultos mayores en estudio se tiene, que estos por la edad avanzada que tienen presentan ya problemas de salud física y mental pero no a una gran intensidad debido a que algunas realizan actividad física y tienen una alimentación saludable y en cuanto a su salud mental perdieron regularmente su capacidad cognitiva en tanto que suelen olvidar información, todo ello de alguna manera hace que el adulto mayor no se sienta satisfecho con su vida con totalidad debido a que alguna de estos problemas afecta sus actividades de vida cotidiana.

4.2.2.2 Prueba de hipótesis específica 2

Planteamiento de Hipótesis

H₀: No existe relación significativa entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

H_a: Existe relación significativa entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021.

Estadístico de Prueba

Tabla 8

Prueba de correlación de Rho Spearman para la participación social y satisfacción con la vida

CORRELACIÓN RHO SPEARMAN		<i>PARTICIPACION SOCIAL</i>	<i>SATISFACCION CON LA VIDA</i>
<i>PARTICIPACION SOCIAL</i>	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,508**
	N	60	60
<i>SATISFACCION CON LA VIDA</i>	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,508**	1,000
	N	60	60

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaborado por el equipo de trabajo

Decisión:

Acorde a los resultados obtenidos entre las variables de estudio, se tiene la prueba de correlación de Rho Spearman con un $R = 0,508$, teniendo como interpretación cualitativa que se tiene una correlación POSITIVA MODERADA entre las variables, con un nivel de significancia de 0.000. En tanto decimos que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre la participación



social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM–EsSalud de Puno, 2021.

Al respecto se tuvo que los adultos mayores en estudio tienen un promedio regular de participación social y satisfacción con la vida; puesto que estos no tienen buenas relaciones con sus hijos y otros familiares, en tanto que muchos de sus hijos tuvieron de migrar a otra provincia o departamento por motivos de trabajo y otros porque ya tienen formado una familia, además durante estos tiempos de confinamiento su participación social, no ha sido la misma puesto que son personas vulnerables y más propensos al contagio, en tanto raras veces solían reunirse para realizar actividades de ocio; todo ello hizo que los adultos mayores se sientan regularmente satisfechos con su vida puesto que tenían que cuidarse más.

Como menciona Ballester (2012), después de la jubilación la mayoría de las personas mantienen un entorno social estable ya sea amigos cercanos y familiares que son confiables para el apoyo social continuo y tienen un gran impacto en su vida, para bien o para mal. La mayoría de las personas adulto mayor tienen amigos cercanos y son ellos con ese círculo activo de amigos quienes son más saludables y felices, en tanto que los amigos reducen de alguna manera los efectos del estrés en la salud física y mental, además que tienen alguien en quien tener confianza de sus sentimientos y pensamientos, como también tienen amigos a quien contar sobre sus preocupaciones y dolores. Estos son los que están mejor capacitados para hacer frente a los cambios en el envejecimiento y las crisis para mejorar su calidad de vida. Así mismo, Inga y Vara (2006), identificaron predictores más fuertes de la satisfacción con la vida en los



adultos mayores como el apoyo familiar siendo una fuente importante de apoyo que brinda apoyo emocional, seguridad y cuidado; por lo general el apoyo viene de los hijos.

En tanto decimos que, mientras los adultos mayores tengan una adecuada salud participación social es decir tengan buenas relaciones familiares, relaciones sociales, actividades grupales son adultos mayores que tendrán una buena satisfacción con la vida. Entonces es importante recalcar que la participación en este grupo de adultos mayores es uno de los factores cruciales contribuyentes al mantenimiento de la salud y que estos se sientan satisfechos con su vida, puesto que es aquí donde se crean redes amicales donde pueden confiar sus sentimientos y emociones, además de compartir actividades de ocio que los mantiene activos, considerando que las familias no siempre se encuentran cuando ellos los necesitan.

4.2.2.3 Prueba de hipótesis específica 3

Planteamiento de Hipótesis

H₀: No existe relación significativa entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

H_a: Existe relación significativa entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021

Estadístico de Prueba

Tabla 9

Prueba de correlación de Rho Spearman para la seguridad y satisfacción con la vida

CORRELACIÓN RHO SPEARMAN		<i>SEGURIDAD</i>	<i>SATISFACCION CON LA VIDA</i>
<i>SEGURIDAD</i>	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	1,000	,464**
	N	60	60
	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,464**	1,000
<i>SATISFACCION CON LA VIDA</i>	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	,000	.
	N	60	60

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaborado por el equipo de trabajo

Decisión:

Acorde a los resultados obtenidos entre las variables de estudio, se tiene la prueba de correlación de Rho Spearman con un $R = 0,464$, teniendo como interpretación cualitativa que se tiene una correlación POSITIVA MODERADA entre las variables, con un nivel de significancia de 0.000. En tanto decimos que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, concluyendo que existe relación significativa entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM– EsSalud de Puno, 2021.

Al respecto se tuvo un promedio regular de la seguridad y la satisfacción que tienen con su vida de los adultos mayores; es decir que no muchos se sienten seguros en su vida diaria, por el temor de que en algún momento puedan tener problemas de salud y estos puedan complicarse, además que muchos de ellos viven solos y no tienen una compañía



agradable que pueda escucharlos para que puedan contar su preocupaciones y problemas, generando en ellos que no puedan estar satisfechos con su vida.

Para Lob-Hüdepohl (2006), la seguridad es una necesidad humana básica, debido a que es un estado en el que el ser humano se libera de situaciones que amenazan su existencia, libre de preocupaciones materiales, miedos, temores por sí mismos y a su propio reconocimiento y dignidad. Además, es una condición en la que las personas se sienten protegidas de lesiones graves a la integridad física y psíquica provocadas por enfermedades o situaciones de violencia. En tanto en el adulto mayor la seguridad proporciona una sensación de tranquilidad y confianza en sí mismos, de elemental importancia para una vida acertada y digna. Así mismo, Condo y Roque (2017), indican que, para garantizar la protección, la seguridad y la dignidad de las personas adultas mayores, debemos tener en cuenta la seguridad social, económica y física y los derechos de este grupo de personas. En tanto la satisfacción con la vida es el grado en que una persona evalúa positivamente la calidad de vida que lleva en su conjunto, es decir, lo mucho que a una persona le gusta su vida (Blanco y Díaz, 2005).

En tanto decimos que, mientras los adultos mayores tengan una adecuada seguridad social es decir tengan apoyo y acompañamiento de su familia y amigos además de tener un buen ambiente físico donde vivir son adultos mayores que tendrán una buena satisfacción con la vida. Entonces es importantes recalcar que los adultos mayores del estudio tienen una seguridad regular en tanto que al no vivir con su familia más cercana, estos



no se sienten el cariño, no reciben la atención necesaria y no siempre tienen a alguien con quien compartir sus inseguridades, problemas y preocupaciones, sintiéndose algunas veces aislados de su entorno familiar todo ello afectando a su satisfacción con la vida.

4.3 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Esta investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre el envejecimiento activo y satisfacción con la vida que tienen las personas adultas mayores como menciona Arroyo (2017), el estar en la tercera edad significa una etapa donde sus capacidades físicas e intelectuales del ser humano tienden a disminuir. Pero como se ha visto a lo largo de este estudio hoy en día el tema de envejecimiento activo es uno de los ejes cruciales de la sociedad actual debido a aumento de este grupo poblacional por los distintos avances médicos, las mejores condiciones de vida, estilos de vida saludable por los distintos programas que están dedicados a mejorar la calidad de vida de este grupo poblacional desarrollando en ellos un envejecimiento activo es decir un adulto que tenga una salud física y mental buena, tenga una participación social activa y que se sientan seguros en el ambiente donde viven todo ello para estar satisfechos consigo mismos y por ende con su vida. De este modo, podemos verificar resultados según los objetivos e hipótesis planteados en la investigación:

En el estudio, se pudo verificar que la salud física-mental es un factor que se relaciona con la satisfacción con la vida de los adultos mayores con un Rho de 0,624, considerando que el tener una buena salud física-mental es decir que mientras la persona adulto mayor tenga buena alimentación, realice actividad física, no presente signos de estrés, no tengan depresión o ansiedad el adulto mayor se sentirá satisfecho con su vida, puesto que se sentirá realizado y podrá realizar sus actividades cotidianas independientemente, así mismo, en la investigación de Peña (2020), encontró que la salud



física y mental, apoyo de familiares y amigos, autocuidado físico, psicológico y social, soledad emocional y social, depresión y espiritualidad, son aquellas que inciden que el adulto mayor tenga una satisfacción con la vida y por ende un bienestar psicológico; en tanto según los resultados, podemos comprobar que el tener una buena salud física y mental, de alguna manera ara que el adulto mayor se sienta activo si la necesidad de depender de otros y pueda sentirse realizado a pesar de que su estado físico y mental no se encuentre no sea el más óptimo.

Además, en el envejecimiento activo se enfatiza la importancia el tener una participación social puesto que ara que el adulto mayor se sienta más satisfecho, en el estudio se comprobó que existe una relación entre las dos variables con un Rho de 0,508; en tanto como menciona Ballester (2012), que las personas adultas mayores que tienen un entorno social estable como amigos o familiares cercanos, serán personas más saludables, felices y por ende estarán satisfechos con su vida, puesto que los amigos de alguna manera reducen los efectos del estrés, además que son personas en quien se puede contar preocupaciones o algún malestar que este tenga. En el estudio de Aldás y Contreras (2020), también menciona que es muy importante mantener tener una participación social y relaciones interpersonales significativas ya que contribuyen al crecimiento personal y son vistas como un apoyo emocional puesto que ayudara a que no se desarrollen emociones como tristeza, depresión y estrés. Por otro lado, Arroyo (2017), indica que la satisfacción de los adultos mayores con la vida, está fuertemente relacionada con la cantidad y calidad de las relaciones de amistad, así como con el grado de socialización y participación de las mismas. Considerando entonces que mientras exista una buena participación social del adulto mayor se tendrá una buena satisfacción con la vida.

Por otro lado, el envejecimiento activo también implica tener en cuenta la seguridad para que la persona adulto mayor pueda tener una protección adecuada frente



a las situaciones riesgo, las prestaciones económicas y sanitarias, consecuentemente sintiéndose satisfechos con su vida. en el estudio se comprobó que existe una relación con la seguridad y la satisfacción social que tiene la persona adulta mayor con un Rho de 0,464, en tanto como mencionan autores como Lob-Hüdepohl (2006) la seguridad es una necesidad humana puesto que es un estado donde el hombre pueda estar libre de situaciones que puedan amenazar su existencia es decir todo aquello que pueda causar lesiones graves de integridad física y mental, en tanto se debe tener que para garantizar una protección, seguridad y dignidad se debe tener en cuenta la seguridad social, económica y física de este grupo de personas, que los lleve a tener una satisfacción con la vida y por ende una calidad de vida buena.

Por último, existe una relación entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida del adulto mayor con un Rho de 0,495, entendiendo que el tener un envejecimiento activo implica tener una buena salud física mental, su participación social sea activa y tenga una buena seguridad social, teniendo en cuenta que estar en la tercera edad no solo implica los cambios físicos que uno puede tener si no es una etapa donde muchas veces como indica Rosillo (2016) en su investigación, es donde se tiene que enfrentar situaciones estresantes como las pérdidas familiares, enfermedades, la jubilación, la escasa participación en grupos sociales u actividades de ocio, tener una escasa comunicación familiar y muchas veces tener que enfrentar la soledad, afectando de una u otra manera en la satisfacción con la vida del adulto mayor. En los estudios de Del Campo (2020), indican que para tener un envejecimiento activo la persona mayor deberá mantener una dinámica de actividades en su vida diaria que posibilite un fortalecimiento de su salud física y cognitiva, una red social y familiar positiva, así como inclusión en la vida formativa, y de participación social. Así mismo, Cambero y Baigorri (2019), menciona que las políticas proactivas de envejecimiento han demostrado ser un recurso



público para mejorar las condiciones de vida, desde la salud, la seguridad, la participación y la formación de quienes envejecen cada día, aunque aún queda mucho camino por recorrer, pues aún falta institucionalización de la actitudes y prácticas discriminatorias, poco reconocimiento y respeto por los mayores.

Así mismo, se encontró estudios realizados en un Centro Integral del Adulto Mayor de Zegarra (2019), donde menciona que la pertenencia al CIAM, permitió integrarse a un grupo y esto incide sobre los tres componentes fundamentales de la autoestima, como son el cognitivo, afectivo y conductual, se activan, lo que garantizaría que las personas mayores puedan hacer frente diferentes contrariedades de la vida en el envejecimiento. En comparación a los resultados obtenidos en el Centro Adulto Mayor se pudo constatar que la pertenecía a dicho centro ayuda a tener un mejor envejecimiento activo en tanto que se les brinda una atención para mejorar su salud, participación y seguridad para que así se sientan satisfechos con su vida, pero los tiempos de Covid no ha sido muy favorable puesto que las reuniones que ellos realizaban no se daban puesto que debían guardar confinamiento afectando negativamente a su salud, participación y seguridad.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud; con un Rho Spearman de 0,495 es decir una correlación positiva moderada. La percepción de los adultos mayores con respecto a su salud mental no es tan buena puesto que presentan dificultades, además su participación social no ha sido buena y sus relaciones con su entorno social ha disminuido, en tanto los adultos mayores no siempre se han sentido satisfechos con su vida.

SEGUNDA: Existe relación significativa entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud; con un Rho Spearman de 0,624 es decir una correlación positiva alta. Teniendo en cuenta que por la misma etapa en la que se encuentran su cuerpo se fue degenerando en tanto que tienen dificultades de visión y audición, además algunas veces suelen olvidar información importante y suelen tener sensaciones de tristeza y desesperanza, cabe recalcar que esto no ha sido impedimento para que puedan desarrollar sus actividades cotidianas con total normalidad; incidiendo en la satisfacción total con su vida.

TERCERA: Existe relación significativa entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud; con un Rho Spearman de 0,508 es decir una correlación positiva moderada. Considerando que estos adultos mayores no tienen buenas relaciones con sus hijos y otros familiares, en tanto que sus hijos tuvieron de migrar a otra provincia o departamento por motivos de trabajo y familia, además durante estos tiempos de confinamiento su participación social ha sido mínima en tanto que ya no asistían a sus reuniones sociales y actividades de ocio, ello hizo que los adultos mayores se sientan regularmente satisfechos con su vida.



CUARTA: Se concluye que existe relación significativa entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del CAM – EsSalud de Puno; con un Rho Spearman de 0,464 es decir una correlación positiva moderada. Teniendo en cuenta muchos no se sienten seguros en su vida diaria, por el temor de que en algún momento puedan tener problemas de salud y estos puedan complicarse, además que muchos de ellos viven solos y no tienen una compañía agradable que pueda escuchar sus preocupaciones y problemas, generando en ellos que no puedan estar satisfechos con su vida.



VI. RECOMENDACIONES

1. Al Centro de Adulto Mayor del EsSalud, se le recomienda realizar campañas de sensibilización a las familias, para fortalecer los lazos familiares para tener adultos mayores activos, también realizar actividades recreación entre los miembros activos del CAM, con la finalidad de aumentar su actividad física.
2. Al Centro de Adulto Mayor del EsSalud, se le recomienda brindar, actividades mediante programas psicológicos y grupales para fortalecer la autoestima, las habilidades sociales, motivación y sobre todo el empoderamiento en la tercera edad que les permitirá compartir experiencias entre los integrantes y así generar vínculos más cercanos.
3. A la Escuela de Trabajo Social, se le recomienda realizar trabajos de investigación en esta población vulnerable, relacionados al envejecimiento, además de implementar cursos de gerontología para poder implementar proyectos que sean en beneficio de este grupo poblacional.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldás, O y Contreras, F. (2020). *El envejecimiento activo y aislamiento social por Covid-19: Percepciones de los adultos mayores de la ciudad de Guayaquil y Santa Elena* [Tesis de grado, Universidad Católica Santiago de Guayaquil]. Archivo digital. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/15635>
- Alvarado, A. y Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*. 25(2),57-62. <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Andrade, F. y Pizarro, J. (2013). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor*. [Tesis de grado, Universidad Austral de Chile]. Archivo digital. [http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202007/%20BENEFICIOS%](http://medicina.uach.cl/saludpublica/diplomado/contenido/trabajos/1/Osorno%202007/%20BENEFICIOS%20)
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121-126. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>
- Arroyo, B. (2017). *Autoestima y satisfacción con la vida de los integrantes del centro del adulto mayor del Hospital Regional Docente de Trujillo, 2017* [tesis de grado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Archivo digital. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/2173>
- Ballester C. (2012). *La importancia de la interacción social en los mayores*. <http://www.novaire.es/blog/la-importancia-de-la-interaccion-social-en-los-mayores/>
- Barrett, A. J. y Murk, P. J. (2006). *Índice de satisfacción con la vida para la tercera edad (LSITA): una medida del envejecimiento exitoso*. Isaac (ed.).
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589. <https://www.psicothema.com/pdf/3149.pdf>
- Camero, S. y Baigorri, A. (2019). Envejecimiento activo y ciudadanía senior. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales*. (43), 59-87. <https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299>



- Condo, J. y Roque, Y. (2017). *Las relaciones sociales y su influencia en el envejecimiento activo de los adultos mayores atendidos en el centro integral del adulto mayor de la Municipalidad Distrital De Cayma- Arequipa 2016* [Tesis de grado, Universidad nacional de San Agustín de Arequipa]. Archivo digital. <https://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5755/statistics>
- Cummins, R., Eckersley, J., Pallant, J. y Davern, M. (2002). *Índice de Bienestar de la Unidad Australiana*. Deakin University and Australian Unity Limited.
- Del Campo, N. (2020). *Cómo alcanzar un envejecimiento activo y una vida saludable. Un meta estudio* [Tesis de grado, Universidad de Valencia]. Archivo digital. <https://roderic.uv.es/handle/10550/75246>
- Durán, T., Aguilar, R., Martínez, M., Rodríguez, T., Gutiérrez, G. y Vázquez, L. (2015). Depresión y función cognitiva de adultos mayores de una comunidad urbano marginal. *Enfermería Universitaria*, 10(2), 36-42. <https://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v10n2/v10n2a2.pdf>
- Fernández, R. (2009). *La Psicología de la vejez*. Editorial de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Figuroa, C. y Moreno, A. (2003). *Técnicas e instrumentos para la recolección de información*. Editorial Santiago de Cali.
- Flecha-García, A. (2015). Subjective psychological well-being of senior residents in nursing homes. *Revista Interuniversitaria*, 25, 319-341. https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.14
- Fondo de Población de las Naciones Unidas – Perú (2015). *Adultos mayores en el Perú*. <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/UNFPA-FichaAdultos-Mayores-Peru.pdf>
- Galvanovskis, A. y Villar, E. (2000). Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el periodo de jubilación. *Geriatrka*, 16, 40-47. <https://ibecs.isciii.es/cgi->



bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=IBEC&lang=e&nextAction=lnk&exprSearch=9451&indexSearch=ID

- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2003) *Metodología de la investigación*, 3. Ed. McGraw-Hill.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2010) *Metodología de la investigación*, 5. Ed. McGraw-Hill.
- Hernández, R.; Fernández, C. & Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*, 6. Ed. McGraw-Hill.
- Inga, J., y Vara, A. (2006). Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima-Perú. *Universitas Psychologica*. 5 (3), 475-485.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000300004&script=sci_arttext
- Izquierdo, Á. (2005). Psicología del desarrollo de la edad adulta. Teorías y contextos. *Revista Complutense de Educación*, 16(2), 601-619. <https://links.uv.es/JYaUL5L>
- Jiménez, M. G., Izal, M. y Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma Psicológica*, 23(1), 51-59. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-791451>
- Lob-Hüdepohl, A. (2006). *La seguridad social en una tercera edad en peligro Principios ético-sociales y perspectivas político-sociales*.
https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Ponencia_Prof_Andreas_LobHudephol.pdf
- López, C. (2017). *Resiliencia y Satisfacción con la Vida en adultos mayores que asisten a CAM's en Lima Metropolitana* [Tesis de grado, Universidad Peruana De Ciencias Aplicadas]. Archivo digital.
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/622941>



- Ly, G. (2004). *Atribuciones Causales de la Satisfacción con la vida en un grupo de adultos de Lima*. Editorial PUCP.
- Martínez, M. (2006). El desarrollo psicosocial del ser humano y calidad de vida. *Revista de Postgrado FACE-UC*. Vol. 6 (11), 85-95.
<http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj11/art7.pdf>
- Martínez, T. (2006). Envejecimiento activo y participación social en los Centros Sociales de Personas Mayores. *Serie Documentos Técnicos de Política Social*. (17), 47-61.
<http://www.acpgerontologia.com/documentacion/centrosocialespersonasmayoresasturias.pdf>
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Editorial PUCP.
- Monteagudo, García, y Ramos. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3), 330-337. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014
- Moreno, A. (2005). *Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 222-237. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.pdf>
- Navas y Vargas. (2013). Envejecimiento activo: Revisión de un fenómeno mundial. *Revista Cúpula*, 27 (2), 51-64.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v27n2/art4.pdf>
- OMS (2020). Envejecimiento Activo: un marco político. *Revista Geriátrica y Gerontología*, 37(S2), 74-105. <https://ir.uv.es/AAIFAd2>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*.
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf.



- Organización Mundial Salud. (2002). *Envejecimiento activo: un marco político. ¿Qué es el «envejecimiento activo»?*.
http://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- Ortiz, R. y Tapia, L. (2013). *Apoyo Social Y Satisfacción con la Vida en Adultos Mayores* [Tesis de grado, Universidad Católica de Santa María]. Archivo digital.
<https://hdl.handle.net/20.500.13067/544>
- Parra, M. (2017). *Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años* [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche]. Archivo digital.
<http://dspace.umh.es/handle/11000/4457>
- Peña, E. (2020). *Envejecimiento exitoso, bienestar y autonomía funcional en adultos mayores inmigrantes en la ciudad de Cuenca – Ecuador* [Tesis de doctorado, Universidad de Valencia]. Archivo digital.
<https://roderic.uv.es/handle/10550/76638>
- Pérez, M. y Merino, E. (2012). *Activando el envejecimiento activo*. Editorial IMSERSO
- PLANPAM (2017). *Promoviendo el envejecimiento activo y saludable*. Editorial MIMP.
- Prado A. y Sojo A. (2010) *Envejecimiento en América Latina: sistemas de pensiones y protección social integral*. CEPAL.
- Pressman, S. D. y Cohen, S. (2005). ¿El afecto positivo influye en la salud?.
Psychological Bulletin, 131, 925-971. <https://psycnet.apa.org/buy/2005-15687-004>
- Ravello, I. (2018). *Apoyo social y satisfacción con la vida en adultos mayores del Distrito de San Juan de Miraflores* [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú]. Archivo digital. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/544>
- Reyes, P. (2017). Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral en docentes de instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 20(1), 119–134. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i1.13527>



- Rodríguez, H., Luján, I., Díaz, C. Rodríguez, J. y González (2018). Satisfacción familiar, comunicación e inteligencia emocional. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 117-128. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349855553013/html/#:~:text=La%20satisfacci%C3%B3n%20familiar%20es%20de,para%20su%20descendencia%20y%20entorno.>
- Rosillo, E. (2016). *Relación entre Satisfacción Vital y La Calidad De Vida del Adulto Mayor del Caserío De Realengal* [Tesis de grado, Universidad Católica de Chimbote]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/20.500.13032/2437>
- Sarabia, M. y Castanedo, C. (2015). Modificación de estereotipos negativos en la vejez en estudiantes de enfermería. *Gerokomos*, 26(1), 10-12. <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2015000100003>
- Sarasola, A. (2012). *Personas mayores, participación social y calidad de vida: El caso de los Bancos del Tiempo*. [Tesis de Doctorado, Universidad Pablo de Olavide]. Archivo digital. <https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/7204/sarasola-fernandez-tesis-18-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología positiva: una introducción. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-001>
- Vargas, B. (2020). Bienestar social, Satisfacción de la vida y Características personales de violencia. *VERTIENTES Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 23(1), 22-30. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2020/vre201-2c.pdf>
- Zegarra, G. (2019). *El envejecimiento activo en personas adultas mayores que participan del programa – centro integral del adulto mayor – CIAM factores que la favorecen*. [Tesis de doctorado, Universidad De Valencia]. <https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/sunedu/2229987/1/ZegarraBegazoGP.pdf>



ANEXOS

ANEXO 01: MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION DEL DATO
Variable X EVEJECIMIENTO ACTIVO	El envejecimiento activo es el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida en la vejez. Más específicamente, es el proceso que permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de su ciclo de vida y, al mismo tiempo, participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, seguridad y cuidado cuando necesitan ayuda (OMS, 2002).	Salud física y mental	Actividades físicas	1	ORDINAL (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre
			Dolores físicos	2 y 3	
			Visión y audición	4 y 5	
			Alimentación saludable	6	
			Actividades de vida diaria	7	
			Atención sanitaria	8	
			Memoria y aprendizajes	9	
			Estabilidad emocional	10, 11 y 12	
		Participación	Consumo de sustancias	13	
			Relaciones familiares	14 y 15	
			Relaciones sociales	16, 17 y 18	
			Actividades grupales	19 y 20	
			Apoyo	21,22,23,24 y 25	
Seguridad	Acompañamiento	26 y 27			
	Ambiente físico	18 y 29			
Variable Y SATISFACCION CON LA VIDA	La satisfacción con la vida es una experiencia relativamente duradera y positiva que resulta de experiencias pasadas y presentes (Fernández, 2009)	Familiar	Relación con los hermanos	1	ORDINAL (1) Insatisfecho (2) Poco satisfecho (3) Ni satisfecho ni insatisfecho (4) Satisfecho (5) Muy satisfecho
			Relación con pareja	2	
			Relación hijo	3	
			Situación económica	4	
		Social	Nivel de educación	5	
			Religiosidad	6	
			Relación de amistad	7	
			Estado de salud	8	

ANEXO 2: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACCION CON LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO ADULTO MAYOR - ESSALUD DE PUNO, 2021.

Planteamiento de problema	Hipótesis	Objetivos	Variables	Dimensiones	Método	Estadística
<p>Pregunta general ¿En qué medida se relaciona el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021?</p>	<p>Hipótesis General: Existe relación significativa entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021</p>	<p>ENVEJECIMIENTO ACTIVO (X)</p>	<p>Salud física y mental</p> <p>Participación social</p> <p>Seguridad</p>		
<p>Preguntas específicas ¿En qué medida se relaciona la salud física - mental con la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021? ¿En qué medida se relaciona la participación social con la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021? ¿En qué medida se relaciona la seguridad con la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021?</p>	<p>Hipótesis Específicas: Existe relación significativa entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021 Existe relación significativa entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021 Existe relación significativa entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021</p>	<p>Objetivos específicos Identificar la relación entre la salud física - mental y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021 Describir la relación entre la participación social y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021 Establecer la relación entre la seguridad y la satisfacción con la vida de los adultos mayores del Centro Adulto Mayor – EsSalud de Puno, 2021</p>	<p>SATISFACCION CON LA VIDA (Y)</p>	<p>Social</p> <p>Familiar</p>	<p>Hipotético deductivo</p>	<p>Rho de Spearman.</p>



ANEXO 3. INSTRUMENTO

ENCUESTA PARA DETERMINAR EL EMVEJECIMIENTO ACTIVO Y LA SATISFACCION CON LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL CAM –ESSALUD DE PUNO

La presente encuesta tiene por finalidad obtener información para determinar la relación entre el envejecimiento activo y la satisfacción con la vida de los adultos mayores. Marque según usted crea conveniente con una (x), la información será eminentemente confidencial y serán utilizados con fines académicos, agradeciéndole anticipadamente su apoyo y sinceridad.

I. ENVEJECIMIENTO ACTIVO

SALUD FISICA Y MENTAL	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
1. ¿Con que frecuencia realiza ejercicios?					
2. ¿Tiene problemas físicos para movilizarse algún lugar?					
3. ¿Piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?					
4. ¿Tiene dificultades para oír?					
5. ¿Tiene dificultades de visión?					
6. ¿Tiene una alimentación saludable y balanceada?					
7. ¿realiza actividades de vida cotidiana?					
8. ¿Cree que necesita tratamiento médico para tener una vida diaria normal?					
9. ¿Tiene inconvenientes para recordar información importante?					
10. ¿Se siente inútil y siente que su vida no tiene sentido?					
11. ¿Presenta sentimientos negativos, como tristeza, desesperanza, ansiedad, depresión?					
12. ¿Acepta su apariencia física actual?					
13. ¿Con que frecuencia consume bebidas alcohólicas?					
TOTAL					

PARTICIPACION SOCIAL	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
14. ¿Tienes una buena relación con tus hijos?					
15. ¿Tienes una buena relación con otros familiares (hermanos, cuñados,					



sobrinos)?					
16.¿Tienes una buena relación con sus compañeros del CAM al que acudes?					
17.¿Tienes dificultades para relacionarte con tus demás compañeros del CAM al que acudes?					
18.¿Participas de forma voluntaria en alguna actividad del CAM al que acudes?					
19.¿Realiza actividades que te gustan con otras personas de tu entorno social?					
20.¿Participas en actividades de ocio que te interesan?					
TOTAL					

SEGURIDAD	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
21.¿Sientes seguridad en tu vida diaria?					
22.¿Te sientes satisfecho con el apoyo que obtienes de sus amigos?					
23.¿Te sientes querido por las personas importantes para ti?					
24.¿Tiene suficiente dinero para cubrir tus necesidades básicas?					
25.¿Le dan o facilitan información, noticias, consejos u orientación que a usted le interesa?					
26.¿Le escuchan cuando usted tiene algún problema, preocupación o necesidad?					
27.¿Recibe atención o compañía agradable y que le hace sentir bien?					
28.¿Te sientes satisfecho con el ambiente físico dónde vives?					
29.¿Te sientes satisfecho con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?					
TOTAL					



II. SATISFACCION CON LA VIDA

	Muy satisfecho	Satisfecho	Ni satisfecho ni insatisfecho	Poco satisfecho	Insatisfecho
FAMILIAR					
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación que tiene con sus hermanos?					
Si actualmente tiene pareja ¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación con su pareja?					
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación que tiene con sus hijos?					
¿Cuán satisfecho se encuentra con su situación económica actualmente?					
SOCIAL					
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto al nivel de educación que ha alcanzado?					
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a su religiosidad?					
¿Cuán satisfecho se encuentra con respecto a la relación con sus amistades?					
¿Cuán satisfecho se encuentra con su estado de salud?					



ANEXO 3. BASE DE DATOS

N	ENVEJECIMIENTO ACTIVO																				SATISFACCION CON LA VIDA																	
	SALUD FISICA Y MENTAL										PARTICIPACION SOCIAL										SEGURIDAD																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30								
1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	5	1	3	2	5	4	3	3	5	4	4	3	5	4	3	5	3	5	2	2	4	4	4	4	4	5		
2	4	2	3	2	2	5	4	3	1	3	3	5	2	4	4	5	3	3	5	5	3	4	4	3	3	5	4	5	4	2	2	3	3	3	3	4		
3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	5	2	3	3	5	5	3	4	5	3	4	3	3	4	5	5	5	5	2	2	3	3	3	3	4	5	
4	4	2	3	2	2	5	4	2	1	2	3	5	1	3	3	5	3	4	3	5	3	4	4	5	3	4	5	4	5	2	2	3	3	3	3	4	5	
5	5	1	2	1	1	5	5	2	1	2	1	4	1	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	
6	4	2	3	2	2	5	3	3	3	1	2	5	2	3	4	5	3	4	3	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	2	2	3	3	4	3	3	5	
7	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	5	1	3	2	5	5	3	3	5	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	
8	4	3	3	3	3	5	4	3	3	2	2	5	2	4	4	5	5	4	4	5	4	4	3	3	3	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	5	
9	5	1	3	1	1	5	5	2	1	2	1	5	1	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	
10	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	1	5	2	3	3	5	3	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	5	2	4	5	
11	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	5	2	3	2	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	5	3	5	3	3	4	3	5
12	4	3	3	4	1	3	4	3	3	1	2	5	1	5	3	5	3	3	3	4	4	4	3	3	3	5	4	5	4	4	1	3	3	4	4	4	5	
13	5	1	3	4	3	5	5	3	1	1	1	5	1	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	
14	5	1	4	3	1	4	5	3	3	2	2	5	1	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	4	5	5	
15	5	2	3	1	2	5	4	2	1	1	2	5	1	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	1	2	5	5	4	5	5	5	
16	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	1	3	3	5	5	2	4	5	4	4	3	3	3	5	5	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	
17	3	2	5	3	4	5	3	1	3	2	3	5	2	3	2	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	5	
18	3	3	3	4	3	4	5	3	2	3	2	5	1	4	3	5	3	2	3	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	4	3	4	4	5	3	3	4	
19	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	5	4	2	4	5	4	3	3	5	3	4	3	2	3	5	5	5	5	2	2	3	3	3	3	3	5	
20	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	5	1	3	4	5	3	3	3	3	4	4	3	3	5	5	5	5	5	3	3	4	4	4	2	3	3	
21	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	5	3	3	3	5	2	2	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	
22	4	2	3	2	3	5	4	2	2	3	3	5	1	5	3	5	3	5	3	5	5	4	3	3	3	5	4	5	4	2	3	3	2	5	4	3	3	
23	5	1	3	1	1	5	5	2	1	2	1	5	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	4	5	5	
24	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	5	3	3	5	5	4	3	4	5	4	4	3	2	2	3	5	3	5	3	3	4	4	4	5	3	5	
25	2	1	3	1	2	4	3	2	1	2	3	5	1	3	3	5	2	4	3	5	3	4	4	3	3	5	5	5	5	1	2	3	2	3	3	3	5	
26	5	1	3	3	1	5	5	2	1	1	2	5	1	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	3	1	5	5	4	5	5	5	
27	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	4	1	4	4	5	3	4	4	5	4	4	3	4	2	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	5	
28	3	1	3	3	3	5	4	4	3	3	2	5	1	3	3	5	3	3	5	4	3	4	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	3	3	



29	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	5	3	3	5	5	3	3	3	5	4	5	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	5
30	2	1	3	3	1	5	4	3	2	2	4	5	1	5	3	5	2	3	3	4	3	5	3	5	4	5	5	5	5	5	3	1	3	3	3	5	3	3
31	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	5	1	3	5	5	3	2	4	5	4	4	3	3	3	5	5	5	5	2	3	3	4	4	3	3	5	
32	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	5	1	5	3	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	3	5	3	5	3	3	4	3	3	5	5	3	
33	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	1	5	1	3	3	5	3	3	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	4	2	3	3	4	5	3	3	5	
34	5	1	3	1	1	5	5	4	1	1	1	5	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5
35	3	2	3	3	1	4	5	3	3	2	2	5	1	4	4	5	2	3	4	5	3	5	4	3	3	5	3	5	3	3	1	4	3	3	4	4	5	
36	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	3	3	5	5	3	4	3	3	4	4	3	2	4	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3	3	4	
37	4	1	3	1	3	4	3	3	2	2	3	5	1	4	3	5	3	2	4	5	4	5	3	3	4	5	5	5	5	1	3	4	4	4	5	4	5	
38	3	4	3	3	1	4	4	3	2	3	3	5	1	3	4	5	3	3	3	3	3	4	4	3	3	5	5	5	5	3	1	3	3	3	4	3	4	
39	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	5	2	5	3	5	5	2	4	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	3	4	4	
40	3	1	3	1	3	4	4	3	2	3	3	5	1	2	2	5	3	3	3	5	3	5	4	3	3	5	5	5	5	1	3	3	3	3	4	4	5	
41	5	2	3	2	2	5	5	3	2	1	1	5	1	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	2	5	5	5	4	5	5	
42	5	2	3	3	3	4	5	3	2	1	3	5	2	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	3	3	5	5	5	4	5	5	
43	3	2	3	3	3	5	3	2	2	2	5	1	3	3	5	4	2	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	3	3	3	3	4	3	3	4	
44	3	3	3	1	2	5	4	3	3	2	3	5	1	3	3	5	3	3	3	4	3	4	3	3	3	5	5	5	5	1	2	3	4	3	4	4	5	
45	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	5	2	3	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	5	5	5	5	3	2	4	3	3	3	4	4	4	
46	2	1	3	3	2	3	5	3	3	2	3	5	1	4	4	5	5	3	3	4	4	5	3	3	4	4	5	5	5	3	2	3	3	4	4	4	5	
47	5	1	3	1	3	4	5	3	2	1	2	5	1	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	
48	5	1	3	1	2	4	5	3	1	1	2	5	1	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	
49	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	1	4	3	5	3	3	3	5	3	5	4	3	3	5	5	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	
50	4	3	3	3	4	3	4	3	2	2	2	5	2	3	3	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	4	3	4	5	
51	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	5	1	4	3	5	4	3	3	5	3	4	3	3	3	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	3	4	
52	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	1	3	3	5	5	2	4	5	4	4	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	5		
53	3	2	5	3	4	5	3	1	3	2	3	5	2	3	2	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	5	2	3	4
54	3	3	3	4	3	4	5	3	2	3	2	5	1	4	3	5	3	2	3	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	3	3	4	4	4	2	4	5	
55	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	5	4	2	4	5	4	3	3	5	3	4	3	2	3	5	5	5	5	3	3	3	3	5	2	4	5	



56	3	3	3	3	3	4	4	3	1	2	1	5	1	3	4	5	3	3	3	3	4	4	3	3	5	5	5	5	5	2	3	4	4	3	2	5	5
57	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	5	3	3	3	5	2	2	4	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	3	5	2	3	5
58	4	2	3	2	3	5	4	2	2	3	3	5	1	5	3	5	3	5	3	5	5	4	3	3	3	5	4	5	5	4	3	3	2	3	3	3	4
59	5	1	3	1	1	5	5	2	1	2	1	5	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5
60	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	5	3	3	5	5	4	3	4	5	4	4	3	2	2	3	5	5	5	5	3	4	4	5	3	5	5



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo LISBETH SHAROM QUISPE ACHATA
, identificado con DNI 73034878 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

TRABAJO SOCIAL
, informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

" ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACCION CON LA VIDA DE LOS ADULTOS

MAYORES DEL CENTRO ADULTO MAYOR - ESSALUD DE PUNO, 2021.

" Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 14 de ABRIL del 2023

FIRMA



Huella



AUTORIZACION PARA EL DEPOSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo LISBETH SHAROM QUISPE ACHATA
identificado con DNI 73034878 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

TRABAJO SOCIAL

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación para la obtención de Grado
 Título Profesional denominado:

"ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SATISFACCION CON LA VIDA DE LOS ADULTOS MAYORES DEL
CENTRO ADULTO MAYOR - ESSALUD DE PUNO, 2021."

" Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 14 de ABRIL del 20 23

FIRMA



Huella