

2019

Perspectiva desde terapia ocupacional sobre el bienestar psicológico en las personas mayores que participan en talleres de calidad de vida, del programa universitario para adultos mayores

de Lusarreta, Bárbara Ximena

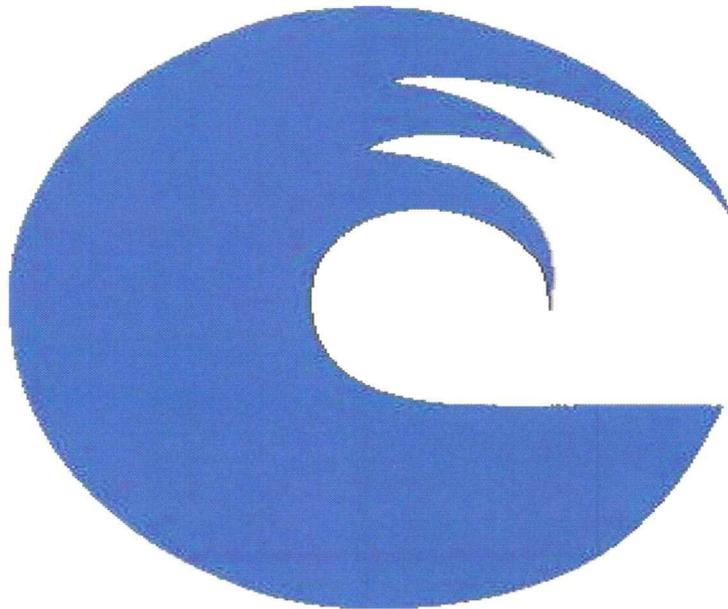
Universidad Nacional de Mar del Plata, Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social

<http://kimelu.mdp.edu.ar/xmlui/handle/123456789/821>

Downloaded from DSpace Repository, DSpace Institution's institutional repository

Tesis de Grado

**PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE
EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES
QUE PARTICIPAN EN TALLERES DE CALIDAD DE VIDA, DEL
PROGRAMA UNIVERSITARIO PARA ADULTOS MAYORES**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA. FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD Y TRABAJO SOCIAL.
LICENCIATURA EN TERAPIA OCUPACIONAL.

Autor:

de Lusarreta, Bárbara Ximena

Mar del Plata. Bs. As. Argentina.

Agosto, 2019

DIRECTORA DE TESIS

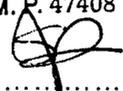
Terapia Ocupacional


MÓNICA SGALIA
TERAPISTA OCUPACIONAL
MAT. N.º 259
Sgalia, Mónica
MP:289

CO-DIRECTORA DE TESIS:

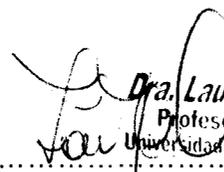
Lic. en Psicología

Lic. SILVANAL PIANCIOLA
Psicóloga
M. P. 47408


Pianciola, Silvana
MP: 47408

ASESOR METODOLÓGICO:

Dra. en Trabajo Social


Dra. Laura Adriana Cabero
Profesora Investigadora
Universidad Nacional de Cuyo del Plata
Laura A, Cabero
MP:4788

AUTOR:

de Lusarreta, Bárbara Ximena


D.N.I: 22.823.300

El presente trabajo de investigación se ha regido por las normas APA, desarrolladas por la Asociación Americana de Psicología, 6ta. edición. (APA 2016)

Agradecimientos

A mi querida mamita, gracias, que siempre me apoyó con su amor incondicional, alentándome, con su presencia, empujándome, enseñándome a ser mejor persona, por haberme dado alas y dejarme volar confiando en mis decisiones. A mi papá, gracias, por haberme brindado el camino del valor y la constancia del estudio. Gracias a la vida, de haber encontrado en mi mejor amigo, mi pareja, compañero, un ser incondicional, lleno de comprensión, amor y paciencia.

A mis queridas directoras de tesis, la Terapista Ocupacional Mónica Sgalia y la Lic. Silvana Pianciola, su guía en este proceso de mi vida. Las cuales aceptaron el desafío de guiarme depositando su confianza, alentándome, motivándome y brindándome con paciencia para realizar dicho trabajo. Me permitieron descubrir nuevas aristas en éste área profesional.
¡Gracias!

Al Lic. David Zolotow, quién facilitó su población, del taller de Calidad de Vida del PUAM, para la muestra de dicha investigación, además de brindar información enriquecedora. ¡Gracias!

A mi asesora metodológica, la Dra. Trabajo Social Laura Cabero, gracias por dedicar su tiempo.

Gracias, al jurado que intervino en este proyecto de investigación, por su tiempo, compromiso y generosidad.

A mis referentes profesionales de la carrera que me han iniciado en el descubrimiento y amor por la profesión permitiendo hacer mi recorrido: Graciela Bacigalupo, Ana Panebianco, Ingrid Ostrowski, al profe José Luis Campos, Norma Gordillo, Claudia Miranda y Mariana Soria. Agradecida en que hayan compartido sus conocimientos enriqueciendo mi experiencia estudiantil.

Agradecida a mis amigos, siempre incondicionales, con sus palabras y abrazos de aliento, contención, incentivo. Y además a mis amistades que hice durante mi camino académico, Kari, Vala, Lau, Vero, Mari, Luján, Nuri, que siempre estuvieron.

Agradezco a las personas mayores que concurren al Taller de Calidad vida en el PUAM, que participaron de manera anónima, e hicieron posible la toma de los datos necesarios para este trabajo de investigación.

Agradezco a los colaboradores para la realización de dicha investigación brindando su tiempo e información: Dr. P. Hirsch, Dr. F. Manes, Dr. Pássera, señora y P. Farinato

Dedico mi tesis a mis queridos abuelitos, Nelly, Zoilo, Angelita y Tata, que tanto amé. Me enseñaron a valorizarlos con su sabiduría, ya que mi sangre y la vuestra, fluye a pesar de la distancia..... Y a mis padres por darme la vida y la oportunidad de realizarme como persona de bien! GRACIAS

INDICE

Parte 1:

| | |
|-----------------------------------|---|
| Introducción..... | 1 |
| Estado Actual de la Cuestión..... | 4 |

Parte 2: Marco teórico

Capítulo1: Vejez

| | |
|--|----|
| Concepto de la vejez y envejecimiento..... | 14 |
| La Vejez en la historia..... | 19 |
| Evolución de paradigmas de la vejez..... | 23 |
| Enfoque Actual de la vejez..... | 26 |
| Curso Vital..... | 26 |
| Envejecimiento Activo..... | 33 |

Capítulo 2: Bienestar

| | |
|------------------------------------|----|
| Perspectiva del bienestar. | 37 |
| Caracterización del bienestar..... | 41 |
| Paradoja de la Vejez..... | 45 |
| Capital Psíquico..... | 46 |

Capítulo 3: Talleres de Calidad de Vida del PUAM

| | |
|---|----|
| Concepto de calidad de vida..... | 49 |
| Calidad de vida en Personas Mayores..... | 51 |
| Características de Talleres de C.V. del PUAM..... | 53 |
| Perspectiva del MOHO en relación a los Talleres de C.V. del PUAM | 57 |

Parte 3: Aspectos Metodológicos

| | |
|--|----|
| Tema..... | 61 |
| Problema..... | 61 |
| Objetivos..... | 61 |
| Diseño de investigación..... | 62 |
| Definición y dimensión de la variable..... | 64 |
| Muestra..... | 67 |
| Técnica de recolección de datos..... | 69 |
| Procedimiento..... | 71 |
| Análisis de datos..... | 72 |
| Conclusión de la investigación..... | 79 |

Parte 4:

| | |
|-------------------|-----|
| Bibliografía..... | 84 |
| Referencias..... | 103 |
| Anexo..... | 111 |

INTRODUCCIÓN

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

En el marco de la aprobación de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social, de la Universidad Nacional de Mar del Plata, se realizó el presente plan de tesis.

El tema de investigación es “Bienestar Psicológico de las personas mayores que participan en talleres de calidad de vida del PUAM”

La elección del tema de investigación surge a partir de la experiencia que se obtuvo de la primera práctica clínica en la Institución Geronto- Psiquiátrica “San Agustín Salud” de la ciudad de Miramar y en el Programa Universitario de Adultos Mayores (PUAM) en el taller de Calidad de Vida, en donde nace el interés por conocer el bienestar psicológico que presentan las personas mayores que concurren a dichos talleres. Desde una visión holística del hombre, como futura Lic. Terapia Ocupacional, se considera de interés la necesidad de evaluar el bienestar psicológico en la mencionada población. Según Ortiz y Castro en 2009, definen al **bienestar psicológico** “percepción o apreciación subjetiva de sentirse bien o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho, haciendo énfasis en que el estado, depende tanto de las condiciones sociales, personales y la manera como los individuos se enfrentan a ellas, tomando en cuenta que todo sucede en el contexto de una sociedad y que los seres humanos conviven e interactúan con otros.” (Martínez Girón, 2015) p.26

Por lo tanto, en el presente trabajo se indagará, mediante la aplicación de un cuestionario sociodemográfico, la observación participante y la escala BIEPS-A (Casullo, 2002), cómo es el bienestar psicológico de las personas mayores que

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

concurrer a los talleres de calidad de vida del Programa Universitario de Adultos Mayores, perteneciente a la Universidad Nacional de Mar del Plata, Buenos Aires, Argentina.

El PUAM (Programa Universitario de Adultos Mayores), es un Programa de Extensión, dependiente de la Facultad de Ciencias de la Salud y Servicio Social de la Universidad Nacional de Mar del Plata. La metodología que se emplea es la de Taller/ Curso enmarcado en el principio democrático de la *Educación Continua* o permanente: educación para todos a lo largo de toda la vida. Dicha perspectiva se sustenta en un enfoque participativo, grupal con una función social orientada a proponer espacios de capacitación y promoción cultural para adultos mayores.

Los talleres son coordinados por docentes con habilidad y experiencia en sus disciplinas, los cuales a la vez que imparten conocimientos generan un espacio que contribuye a la interacción superadora del alumno. Abarca actividades corporales hasta las propuestas humanistas, científicas y artísticas que hacen a la formación y enriquecimiento de la persona. Los requisitos son ser mayor de 45 años y vivir en la ciudad de Mar del Plata y la zona. Se cursa una vez a la semana por taller, con una carga horaria de una hora y media.

A partir de la consulta realizada en la base de datos de la biblioteca de la Universidad Nacional de Mar del Plata, en la Asociación Marplatense de Terapeutas Ocupacionales (AMTO), en los XIV XV Congresos Argentino de Gerontología y Geriatría 2017/2018, Internet y libros varios, obtuve la información y material para dicho trabajo de investigación. Autores como: Lic. Miranda, C. (2005) "*La Ocupación en la vejez*"; Dr. Hirsch, P. (2017) "*Inteligencia para el*

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

bienestar"; Lic. Arias, C. & Soliveres, C. (2009) *"Análisis Dimensional y global del bienestar psicológico en Adultos mayores en la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar"*; Baltes, P.B. (1983) *"Psicología evolutiva del Ciclo Vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría"*; Neugarten, B.L & Datan, N. (1999) *"Perspectivas Psicológicas del Ciclo Vital"*; Krzemien, D. (2013) *"El campo multidisciplinario de la Gerontología"*; Iacub, R. (2011) *Identidad y envejecimiento*"; Fernández Ballesteros, R. (1999) *"La psicología de la Vejez"*; Seligman, M. (2016) *"Teoría del Bienestar o Modelo PERMA. Crecimiento positivo"*; Cabero, L. (2018) *"Calidad de vida en el transcurso de la vida. Una mirada gerontológica."* CEPAL, (2003). *Calidad de vida de las personas mayores: Instrumentos para el seguimiento de políticas y programas en el marco de la implementación regional del plan de acción internacional del envejecimiento, Madrid 2002. Módulo 3*

ESTADO ACTUAL DE LA CUESTIÓN

de Lusarreta Bárbara Ximena

*"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"*

A fin de obtener material científico para la presente investigación, se realizaron consultas en la Biblioteca de la Universidad Nacional de Mar del Plata, Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud y Trabajo Social, Biblioteca del Centro Médico de la ciudad de Mar del Plata, en la Asociación Marplatense de Terapistas Ocupacionales (A.M.T.O), en los XIV y XV Congresos Argentino de Gerontología y Geriatría 2017 y 2018, Internet (Revistas electrónicas), material de prácticas académicas cursadas en la Lic. en T.O. pasadas, CEPAL y libros varios. Como resultado de esta revisión se pudo observar que en las últimas décadas se percibe un creciente interés desde las Ciencias de la Salud y la Psicología respecto al desarrollo del Bienestar y la Calidad de vida de las personas mayores.

En la realización de la búsqueda bibliográfica se han utilizado palabras claves: Bienestar, Personas Mayores, Curso Vital Calidad de Vida.

Se citan a continuación los artículos más relacionados y actuales de nuestro país y del mundo:

➤ En un artículo de la Revista Campus del periódico La Sabana en Colombia, el año 2017, la coordinadora administrativa de posgrados de la Facultad de Medicina Carolina Bohórquez, escribe en una nota titulada **Repensar la sociedad para los adultos mayores**. En el artículo describe un encuentro entre Francia y Colombia, en el cual se realizó un convenio entre ambos países con el objetivo de iniciar una especialización médica de Geriatría. La especialización médica en Geriatría, se inició a fines de mayo

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

y principios de junio del año 2017, será apoyada por una institución francesa de París. “La idea de un programa como este es formar médicos especialistas en Geriátrica que puedan ayudar a los adultos mayores a que se reincorporen a la vida social, familiar, personal.”

➤ En el año 2016, María Guadalupe Jiménez, María Izal e Ignacio Montorio en España presentaron en la revista Suma Psicológica un artículo de un trabajo piloto denominado: **Programa piloto basado en la psicología positiva destinado a incrementar el bienestar emocional de las personas mayores**. El diseño de investigación fue experimental, con grupos de intervención y control. La muestra estuvo compuesta por 67 adultos de 60 a 89 años de edad. El programa consistió en nueve sesiones de 1.5 horas de duración y frecuencia semanal. Los temas incluyeron fortalezas de carácter, emociones positivas y regulación emocional. Se evaluó el afecto, el nivel de felicidad, el nivel de preocupación, el optimismo y la presión arterial. Los resultados indicaron que los participantes del programa incrementaron significativamente su nivel de felicidad y disminuyeron el nivel de preocupación y la presión arterial sistólica. El incremento del nivel de felicidad en personas mayores favorece la construcción de recursos personales y la implicación con objetivos y proyectos que les acercan al envejecimiento activo y saludable. Los resultados, limitaciones y mejoras de este trabajo son discutidos en el contexto de la psicología positiva y la psicología de la vejez.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

➤ Ana Fernández-García, José Luis García Llamas y Gloria Pérez Serrano en el año 2015 efectuaron una investigación, presentada en la *Revista Complutense de Educación* en el año 2016 denominada **Grado de Satisfacción de los adultos con los Programas Universitarios**. Los autores describen en la investigación el grado de satisfacción de los Programas Universitarios para Adultos-Mayores (PUM) de todo el Estado Español, presentando una muestra de una 874 alumnos/as. La investigación se enmarca dentro de la psicología positiva, específicamente en la propuesta de Martin Seligman, creador de este movimiento, quien propugna que el principal objetivo de esta rama de la ciencia psicológica es investigar los aspectos saludables de la vida del ser humano.

La metodología utilizada es mixta. El grado de satisfacción, recogido a través de la técnica de la encuesta, fue analizado mediante el programa estadístico SPSS 20.0 (análisis de segmentación- CHAID) para la información cuantitativa; y el programa Atlas. Ti 6.0 (análisis textual y conceptual) para la información cualitativa. Los datos analizados revelan que el alumnado se encuentra altamente satisfecho con el Programa, el profesorado y sus compañeros/as. La discusión corrobora estos resultados, dado que también se han puesto de relieve en otros estudios.

➤ En enero de 2015, la Mg. Arias, C. en un artículo de la Revista *Kairós Gerontología* titulado: **La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital**. Arias describe que La red de apoyo social es de gran

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

importancia en la vejez. Amplias evidencias empíricas muestran su relación con el bienestar biopsicosocial en esta etapa de la vida. Sin embargo, se ha considerado que la red de apoyo social sufre severas disrupciones en la vejez que pueden afectar su funcionalidad y sus posibilidades de respuesta frente a necesidades de ayuda. En este artículo se efectúa un análisis de la disponibilidad de vínculos de apoyo en la vejez, y de los cambios que se producen en la red de apoyo social a lo largo del curso vital basándonos en diversos hallazgos de investigación. El recorrido por diversos estudios muestra que en la vejez se producen numerosas pérdidas de vínculos. Sin embargo, se mantienen y optimizan relaciones que han sido establecidas en etapas anteriores de sus vidas y además se generan nuevos vínculos que son incorporados a las redes. Se concluye que la coexistencia de pérdidas y de ganancias en la vejez propuesta por la teoría del curso vital también está presente en la red de apoyo social. Además, la misma posee un gran dinamismo, mostrando variaciones tanto en su estructura como en su funcionalidad y en los atributos de los vínculos que la componen.

➤ En el año 2014, en la Universidad Nacional de la Matanza, en Buenos Aires bajo un eje temático de Políticas públicas para la promoción y la inclusión social, un grupo de investigadores Lic. Nicolás Martínez. Lic. Roberto Acuña y. Lic. María Juana Tuzzi realizaron un Programa de Extensión Universitaria. Depto. de Actividades Socioculturales y Extracurriculares: **“Adultos mayores: inclusión social, participación y**

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

autonomía”. Este programa surge como una necesidad a cubrir en los adultos mayores de la comunidad matancera dando respuesta a esta demanda a través de talleres abiertos. Consideraron que el modo de envejecer va definiendo el modo en que trascurrirán esa etapa de vida los adultos mayores en cada cultura. La concepción con la que enfocaron su práctica, es reconocer el potencial creativo, la necesidad de aprender, de compartir, de disfrutar que tiene el adulto mayor, su rol como productor y promotor de un legado cultural. La ponencia se refirió a la implementación paulatina de los diversos proyectos que conforman el Programa de AM. Los objetivos perseguidos y los efectos que se produjeron en la población de referencia; cómo impactó en la Universidad éste programa.

➤ En el año 2011, en la ciudad de Santiago de Chile un grupo de profesionales: Ximena Alvarado San Román, María Cecilia Toffoletto, Juan Carlos Oyanedel Sepúlveda, Salvador Vargas Salfate, Katuska Lidice Reynaldos Grandón (Doctores en Enfermería, Derecho y de manera conjunta con la Universidad de Girona y de Santiago de Chile) se realizó una investigación acerca de **Factores asociados al bienestar subjetivo en los adultos mayores**. (Publicado el artículo en año 2017); El objetivo de dicha investigación fue identificar los factores asociados al bienestar subjetivo en los adultos mayores, con una muestra de 20.351 personas mayores. El tipo de estudio fue analítico, transversal en Chile, el cual las personas mayores debían responder una pregunta sobre la satisfacción

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

vital global en la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional, 2011. El bienestar subjetivo fue correlacionado con indicadores, sociales, demográficos y de salud. Se aplicaron comparaciones de medias, correlaciones y regresiones, mediante el programa SPSS. Los resultados a que arribaron luego de dicho estudio, se refirieron a que la satisfacción con la vida se asoció con ser mayor de 60 años, ser hombre; participación en organizaciones sociales, buena percepción del estado de salud y una mejor atención sanitaria. Estar conviviendo con la pareja o estar casado, tener estudios superiores y mayores ingresos. Concluyeron que el paso de los años refuerza la satisfacción con la vida, pero que en confluencia con una adecuada percepción de salud e ingresos favorece que presenten una calidad de vida óptima.

➤ En el año 2009, las docentes: Luz Marina Alonso Palacio, Ana Liliana Ríos, Sara Caro de Payares, Ana Maldonado, Laura Campo, Diosenith Quiñonez, Yorladys Zapata, describieron en una investigación acerca de la percepción **del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla Colombia**, presentándola en la Revista Salud Uninorte, en el año 2010. El objetivo de dicha investigación fue determinar las percepciones sobre el bienestar y el envejecimiento que presentaban las personas mayores en el Hogar Geriátrico de San Camilo Ciudad de Barranquilla. El tipo de estudio tuvo un enfoque cualitativo, aplicando una

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

entrevista semi-estructurada, a 40 personas. El método de análisis fue por el análisis de categorías de expresiones más frecuentes y consenso de los observadores (las categorías que se analizaron fueron en función a referentes teóricos de envejecimiento). Como resultado encontraron percepciones en común: “que *no se sienten viejos/as*”, “*que se sienten bien porque siempre fueron activos*”, “*Sienten que su experiencia y madurez pueden ser de gran aporte a la sociedad*”, en las mujeres “*el envejecimiento está asociado a la menopausia*”, La percepción está influenciada por la idiosincrasia, la familia y la espiritualidad. Se encontraron que unos de cada diez tenían una mirada negativa de la vejez. Aquellos que presentaban mejor percepción de bienestar fueron aquellos que hicieron referencia a que tuvieron una vida activa previa y una buena relación familiar. Arribaron a la conclusión que el envejecimiento se percibe como un proceso de carácter multidimensional. La percepción del envejecimiento está influenciada por la salud, el apoyo social, la espiritualidad. Respecto al tema del bienestar están conformes la mayoría con los éxitos, logros y los recursos con los que cuentan, de manera positiva.

➤ La Revista **Iberoforum** de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, de México, publicó en el año 2009, el artículo escrito **El bienestar personal en el envejecimiento** escrito por Sandra Emma Carmona Valdés. La investigación consistió en analizar el bienestar personal de las personas mayores y analizar los factores que contribuyen a

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

predecir y mantener el mismo en la ciudad de Monterrey México. Los factores considerados para dicha investigación fueron: el género, el estrato socioeconómico, la edad, el estado civil, la escolaridad, la autonomía y falta de ella y la presencia o ausencia de enfermedad y las interacciones sociales que interfieren con el bienestar personal. En el concepto de bienestar describió la satisfacción actual, las experiencias vividas, el estado de ánimo y la percepción del tiempo. Se construyó una escala de interacción social y una escala de bienestar personal, el puntaje de autonomía/sin autonomía y el puntaje de presencia/ausencia de enfermedades, con una muestra de 1056 personas mayores, de mujeres y varones, entre 65 y 99 años. La autora concluyó que los resultados indican una relación predictiva significativa de las interacciones sociales, la escolaridad, la salud y autonomía con el bienestar personal de las personas mayores. El género, estrato socioeconómico, la edad y el estado civil no contribuyen significativamente al bienestar personal en las personas mayores.

➤ En el año 2004 La Mg. Claudia Arias realizó una investigación de **“Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad”** el cual profundiza acerca de la conformación y funcionamiento de las redes de apoyo social en personas de edad y su relación con el bienestar psicológico, efectuando aportes para enriquecer las intervenciones con los mismos. Concluyó que son varios los indicadores o factores que influyen en

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

el bienestar psicológico de las personas mayores y destaca la importancia de la presencia de los apoyos sociales en los logros personales de dichas personas. Concibió que es necesario realizar una adecuada evaluación de los apoyos que disponen las personas mayores, tanto de la variada composición y funcionalidad de las redes, como teniendo en cuenta la propia perspectiva que tiene la persona mayor, lo cual le va a permitir comprender el proceso de envejecimiento y vejez.

➤ En la facultad de Psicología de Sevilla Marín Sánchez M. y García González A. J., en el año 2001/2002 realizaron una investigación titulada: **Calidad de vida en la tercera edad desde la salud y el estado de bienestar psicosocial**. Presentando dicho artículo en el año 2004 en la revista *MAPFRE MEDICINA*, En dicho estudio se pretendió analizar en qué medida influyen las redes de apoyo social (formales y 10 informales) en el incremento de la calidad de vida de las personas mayores. Hay varios autores que definen la calidad de vida a través de indicadores tales como el estado de salud y bienestar psicosocial que posee la población objeto de estudio. Para la realización del estudio se ha partido de una muestra que constituye el total de los senectos que forman parte del Programa de Alojamiento de estudiantes universitarios de la Universidad de Sevilla. A partir de los resultados obtenidos se realizó un análisis correlacional-descriptivo de los mismos, junto con el análisis de tablas de contingencia para aquellas variables que aportaron resultados muy significativos de cara

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

a la contratación de datos referentes a la población antes y durante el desarrollo del Programa de Alojamiento. Dichos análisis indicaron que los ancianos que cuentan con redes de apoyo social (como el Programa de Alojamiento) ven incrementado su nivel de calidad de vida, traducido en indicadores basados en un mayor goce de un buen estado de salud, así como en una percepción de un mejor estado de bienestar psicosocial.

➤ Manuel Vázquez Clavijo y Cristina Fernández Portero, en el año 1999, presentaron un artículo acerca de una experiencia realizada en Sevilla, España en el año 1998, titulado: **Aprendizaje universitario y personas mayores. El Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla.** El artículo refiere a que la enseñanza universitaria para personas mayores en España es muy reciente, justificando que dicha formación se realizó debido al aumento demográfico poblacional de dicho sector que demandan una formación y una educación que no han podido recibir y que trasciende a la mera alfabetización. El informe está dividido en cuatro apartados que recogen los aspectos relacionados con esta enseñanza universitaria: la historia de los Programas Universitarios de Mayores, su definición, su concreción en España y un ejemplo concreto de la actividad: el Aula de la Experiencia de la Universidad de Sevilla.

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1: Vejez

Concepto de vejez y envejecimiento

Actualmente se encuentran diferentes tipos de definiciones de Vejez y envejecimiento. Existen campos multidisciplinarios que han profundizado el tema de la Gerontología.

A pesar de la diversidad de criterios hay que tomar en cuenta que el envejecimiento es un proceso que abarca todo el curso de la vida humana y la vejez es una etapa del desarrollo que presenta sus diferentes potenciales.

Cotidianamente se suele confundir el término *Viejo* con *Envejecimiento*. Mientras que el primero se refiere a la última etapa de la vida, representada por la construcción e imagen social que se tiene, en la cual se acumulan cambios, necesidades, pérdidas, oportunidades y fortalezas humanas, el otro concepto, es un proceso que se experimenta desde el nacimiento, atravesando todas las facetas de la vida, en los distintos planos psíquico, físico y emocional, con cambios funcionales de variadas consecuencias, las cuales se asocian con interacciones dinámicas y permanentes entre el sujeto y su medio

Iacub (2011), en el libro "*Identidad y Envejecimiento*" ha profundizado una serie de investigaciones, sobre el envejecimiento activo, paradigma del curso vital desde una psicología social, que se desarrollarán posteriormente. Describe una serie de etimologías sobre el término Viejo y

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

su trayectoria en idioma español. Dabove Caramuto, (2002) Desde el año 1068 se registra la palabra "Viejo" del latín *Vetulus*, significando "de cierta edad, algo viejo o viejecito" que vulgarmente se denominaba *vetus*. Hacia fines del siglo XIII comienza a usarse los términos "vejez" y el verbo "envejecer", así también en el siglo XV "envejecido" "envejecimiento". Y en el siglo XVIII aparecen derivados burlescos "vejestorio" y "vejete". En el siglo XIX, entre los cultísimos del Clásico *vetus* se encontraron términos despectivos como "vetusto" y "veterinario", derivado del latín *veterinae*, que significa "bestia de carga, animal viejo, impropio para montar, que necesita más del veterinario que los demás".

Relacionado con esta nominación en el siglo XVI, se encuentra "vejar" del latín "vexar", que significa "sacudir violentamente, maltratar", de ahí deviene la raíz lingüística de muchas palabras "vejestorio", "vejete" y finalmente "Vejez". Existen múltiples de términos para referirse a esta franja etaria. En la primera mitad del siglo XIII estaba el vocablo "anciano" destacando la relación del sujeto con el tiempo y su grupo social, dándole un significado diferente. El valor de lo antiguo refleja, a diferencia de lo viejo, lo que el tiempo enriquece. Se asocia el respeto a los mayores que se refleja en la Biblia. A mediados del siglo XVII se le adjudica "Senil" a lo "propio de la vejez", derivando del latín *Senilis* de "senectud", también relacionado con el Senado Romano que era el lugar de reservado para los *senex*, aquellos que tenían entre 60 y 65 años, los cuales eran calificados

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

para ser parte de esta institución y era altamente positivo a nivel político.

Con el paso del tiempo se fue modificando el sentido de la palabra y en el siglo XIX a partir de lecturas médicas se identifica como en enfermedades de la vejez. (Corominas y Pascual, 1980)

Actualmente, en diferentes países desarrollados y en vías de desarrollo hay una variedad de términos para denominar a la Vejez, “tercera edad”, “adultos mayores”, “personas mayores” “personas de edad” “jubilados”. El término “tercera edad” hace referencia a las políticas sociales en el siglo XX dirigidas a las personas mayores. Comienza a realizarse centros de jubilados con la instauración de una serie de actividades, socio-recreativas y pedagógicas

Ribera Casado, (1995) define a la Vejez como “el resultado de una acumulación de cambios diversos que se producen en el organismo y en el funcionamiento del cuerpo humano”

Según CEPAL, en el año 2011 declara que desde un enfoque jurídico “promueve el empoderamiento de las personas mayores y una sociedad integrada desde el punto de vista de la edad.” “Las Personas Mayores son sujetos de derecho, no solo beneficiarios que disfrutan de ciertas garantías y tienen determinadas responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones.” (CEPAL, 2011). Se destaca la construcción social, ya que los Derechos Humanos consideran a las Personas Mayores como sujetos de Derechos y de Autonomía. En 1973, las

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Naciones Unidas resolvieron a partir de una Asamblea General la necesidad de proteger el bienestar y los derechos de las personas mayores. Luego en 1990, reconociendo la rapidez y la complejidad del aumento poblacional del envejecimiento mundial, se necesitaba una base y marco de referencia para promover y proteger los derechos de las personas de edad. En 2013 CEPAL, destacó un escrito de 1991, el cual aportó la siguiente afirmación: “Se adoptó la resolución 46/91 sobre los Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de Edad en 5 temas: Independencia, Participación, Cuidados Autorrealización y Dignidad”. (CEPAL, 2013)

Desde 2012 la Organización de los Estados Americanos, promueve, protege y asegura el reconocimiento de las personas mayores en condiciones de igualdad, en pleno goce de ejercicio de los derechos humanos y libertades a fin de contribuir a la inclusión, integración y participación en la sociedad. Define a la “Persona mayor: como aquella de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años, este concepto incluye, entre otros, el de persona adulta mayor.

A sí mismo se destaca, que la persona mayor tiene los mismos derechos humanos y libertades fundamentales que otras personas y que estos derechos, incluido el de no verse sometida a discriminación fundada en la edad ni a ningún tipo de violencia, dimanen de la dignidad y la igualdad que son inherentes a todo ser humano” (OEA, 2012). En el año 2017, en la Argentina, se elaboró un proyecto de reforma integral del régimen jubilatorio, se reformuló la ley 27.260

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Sistema Previsional de Pensiones y Jubilaciones. Modificando estructuras económicas y financieras, extender la edad jubilatoria. En el Plenario de Comisiones de Presupuesto y Hacienda y de Trabajo estableció que la actividad laboral se aumente de 5 años más allá de lo que la ley establece actualmente y una extensión voluntaria de la edad jubilatoria. De manera optativa la edad jubilatoria se extendió hasta los 70 años tanto a hombres como mujeres. (Antiguamente era 65 para el hombre y 63 para la mujer). (Cámara Argentina de Comercio y Servicios, 2017)

Las políticas nacionales y los aspectos específicos de cada trabajo influyen en la edad que deben retirarse. El trabajo puede someter a los trabajadores a condiciones insalubres, provocando tensiones físicas, emocionales y peligrosas que hacen que hacen que deben retirarse antes de lo esperado. Actualmente se toman en cuenta las condiciones y medio ambiente privilegiando a la persona. (Berger, 2009)

Cada contexto histórico-social-cultural construye una imagen de las personas mayores, denominándose de diferentes maneras Viejos, Adultos mayores, tercera edad, ancianos, dándoles un valor determinado, desde lo social, cultural y económico, la edad como una categoría para diferenciar el adulto con el joven y los diferentes roles. Según Butler y Lewis (1982), piensan que el objetivo de la vejez es encontrar un sentido, profundizar y aclarar para lo que se haya logrado en el aprendizaje y la adaptación en etapas previas de la vida. (Sánchez Salgado, 2005)

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Muchas disciplinas de la salud, (sociología, psicología, etc.) estudian a las personas mayores, su comportamiento y diferentes actividades debido al incremento poblacional que hay de ellos. Hacen referencia que la Vejez es tomada como la última etapa de la vida. El común de la sociedad la asocia al avance de la edad o con ciertos deterioros. Incluso han surgido nuevas profesiones las cuales han ayudado a comprender mejor, como por ejemplo la Gerontología.

Históricamente el término Gerontología fue acuñado por el biólogo y sociólogo Michel Elie Metchnikoff para designar el estudio científico de la vejez, en el año 1903. (Birren, 1996). Este concepto, empieza a tener fuerza a mediados del siglo XX cuando comienza haber un fenómeno mundial: un incremento de envejecimiento poblacional. Esto se supone que se debe a la disminución en la tasa de mortandad en esta etapa de vida. Esta ciencia ha sido influenciada por la Geriátrica, término usado por Ignatz Leo Nascher, desde un punto de vista de la medicina para referirse a los aspectos biológicos del envejecimiento, orientando su estudio a la prevención y tratamiento de patologías de esta etapa. Reconociendo a esta disciplina como especialidad médica primero en Inglaterra y luego EEUU. (Krzemien, 2013)

La Vejez en la historia

Cada contexto histórico-social construye una imagen y rol de las personas mayores. En oriente, precisamente, Japón se tiene un concepto de respeto y honra del anciano, seres de sabiduría ganada por la experiencia. En algunos

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

pueblos antiguos eran preponderados con dones de decir la verdad y anticipar el futuro, guías de ceremonias y consejeros. En otras culturas se los consideraba Chamanes, que eran hombres mayores honorables también venerados en cuanto sus dotes y conocimientos para la salud, siembra y cosecha.

Antiguamente en el mundo hebreo también hubo un *Consejo de ancianos* portadores de misiones sagradas, que luego de un tiempo fueron destituidos ya que se sostenía que sus características de deterioro impedían llevar la conducción del pueblo. (Pierucci, 1989)

Para Aristóteles la Vejez es una etapa de Sabiduría, Oportunidad y Conocimiento. (Fernández Ballesteros, 2004)

Entre los griegos, Sócrates dudaba de prolongar su vida ante el temor de verse obligado a pagar el tributo de la vejez: ser ciego, sordo, torpe de ingenio, con dificultad para aprender y rapidez para olvidar. Sin embargo, Platón, en La República, hace grandes elogios a la vejez, pues considera que conduce a la armonía y es el momento en el que alcanzan su cima la prudencia, la discreción, la sagacidad y la capacidad de juicio. En el teatro griego, los ancianos integraban el coro que repetía a los actores una serie de reflexiones que en su conjunto representaban la sabiduría del pueblo, la justicia y equidad que la experiencia proporciona (Méndez, 1995). Cicerón, en su famoso libro sobre la vejez: De Senectute, adopta una postura intermedia: “lo importante es saber si el anciano es

de Lusarreta Bárbara Ximena

*"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"*

o no dueño de sí mismo, lo cual depende, según él, de su carácter". (Peniche & Bates, 2002)

Diferentes autores han definido los distintos tipos de envejecimiento, normal, patológico y óptimo. Según F. Ballesteros, el envejecimiento normal sería aquella persona que no padece ninguna patología inhabilitante, pero que puede presentar un riesgo de padecerla, aunque presente alteraciones físicas, sociales y cognitivas (no patológicas). El envejecimiento patológico es cuando presenta alguna enfermedad inhabilitante. Rowe, & Kahn, (1997) definieron Envejecimiento óptimo como "baja probabilidad de enfermedad y discapacidad asociada, alto funcionamiento cognitivo y capacidad física funcional y compromiso activo con la vida".

El envejecer es algo biológico de todas las especies y al ser humanos, también es cultural lo cual de alguna manera está regulado y modulado por los factores exógenos.

La carga genética y diferentes factores ambientales, son base de investigaciones recientes para poder promocionar la salud y prevenir la enfermedad y discapacidad en la vejez. "Se puede envejecer "bien" a través del aprendizaje de estilos de vida, comportamientos y hábitos saludables." (Fries, 1989)

La forma de envejecer con éxito, es a través de la búsqueda de comportamientos saludables, previsión sobre los estilos de vida, un adecuado

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

funcionamiento cognitivo, educativo, la capacidad vital y la auto-eficacia. “Confiar en las propias capacidades para realizar y organizar las acciones, favorecen a futuras situaciones. Este concepto está ligado al potencial de aprendizaje, es la capacidad que presenta el sujeto en mejorar su rendimiento cognitivo cuando se lo somete a una prueba. La realización de actividad física mejora el funcionamiento corporal y cognitivo retrasando el declive.” (Bandura, 1995)

“Las personas mayores constituyen, un sector poblacional de importancia, que presiona a la sociedad para que se le garantice una buena calidad de vida, el desempeño de “roles” que den sentido a su existencia y actitudes positivas que modifiquen la marginalidad social a la que están sometidos”. (Stefani, 2005) De esta manera la vejez, desde una perspectiva social desarrolla una imagen con nuevos modos de encarar la vida, como recursos productivos aprovechables con fines sociales.

Otro aspecto importante es el compromiso con la vida, se conoce la teoría sociológica sobre la vejez y el envejecimiento de la desvinculación, la cual postula el proceso de la retirada de la persona mayor de la vida activa, lo cual lo prepara para la desvinculación con diferentes estructuras sociales (pares, familia, trabajo) y hasta el momento de la muerte. Los 2 tipos de desvinculación más importantes son: la desvinculación social referida al trabajo y su círculo social y la desvinculación psicológica que hace que el sujeto se retraiga de su compromiso emocional con el otro y la sociedad. (Havighurst, Neugarten y Tobin, 1968). En todos los momentos de la vida es necesario redes de apoyo social, en dicha etapa

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

es importante ya que favorecen el intercambio, la comunicación y es un papel protector contra la enfermedad, produciendo un efecto positivo en la salud. (F. Ballesteros, 1998)

Evolución de paradigmas de la Vejez

Diferentes autores han descrito una mirada negativa, discriminatoria y con prejuicios acerca de la vejez. Diferentes factores psicológicos, sociales y físicos llevan a las personas mayores al aislamiento, identificándolos como sujetos carentes de emociones, roles y oportunidades.

Hacia el año 1968 Bulter, (como se cita en un trabajo de Golpe, 2003) utilizó el término Edaísmo para definir al “prejuicio que los jóvenes experimentan hacia los viejos”. Frente al proceso de envejecimiento, provoca una suerte de discriminación de las personas mayores, como portadores del estigma corporal del paso del tiempo y significa así el futuro temido por las personas de más corta edad” representa el retrato del futuro inmediato de las próximas generaciones” (p.33). Así mismo el *Viejismo* es un término también estudiado por el mismo autor, en la década del 70, el cual lo describe como una conducta social compleja con dimensiones históricas, psicológicas, culturales, sociales e idiosincrásicas para devaluar consciente o inconscientemente a las personas mayores desde una perspectiva social llevando a la construcción de un prejuicio respecto a las mismas. Esto quiere decir que la población joven tiene una mirada negativa,

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

discriminatoria del adulto mayor respecto a la edad que éstos presentan. (Guerrini, 2010).

La teoría Epigenética de Erikson (1968), fue desarrollada para comprender y explicar los fenómenos propios de la etapa de la Adulthood. Se plantea en esta etapa el conflicto entre *Generatividad* y *Estancamiento*. *Generatividad* refiriéndose a la preocupación por afirmar y trascender las generaciones orientándose a la productividad y la creatividad. *Estancamiento* es cuando falla este enriquecimiento, lleva a la persona a un aburrimiento y sentimientos de empobrecimiento interpersonal. La manera de resolver el conflicto, desembocará en la integridad de aceptar el ciclo de vida en forma satisfactoria o en la desesperación con sentimientos de remordimiento, temor a la muerte, disgusto con él mismo, rechazando su vida pasada. Posteriormente dichos conceptos también se aplicaron a la etapa de la Vejez. Existen diferentes factores psicológicos y sociales que han influenciado en la Vejez y envejecimiento. La *Vejez* como última etapa del desarrollo del curso de la vida, puede presentar situaciones que contribuyen al aislamiento, causando estancamiento. La integridad, en este caso, tiene que ver con reconocer que está llegando a la última etapa de la vida y que ha adquirido cierta sabiduría para poder compartirla con futuras generaciones y servir de ejemplo. (Villar, 2003)

Según Salvarezza, (1988) el envejecimiento normal planteó que a medida que el sujeto envejece se produce un proceso intrínseco y universal denominado *Interioridad*, el cual refiere “Es una introspección que resulta en un balance vital

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

en un intento de reevaluación del *self*¹; es un movimiento desde el mundo externo hacia el interno.” (p.111) Es poder ver las experiencias de vida aceptando los errores cometidos. La Interioridad puede bifurcarse en 2 caminos: por un lado *la desesperación*, que manifiesta un proceso de envejecimiento patológico, negativo, a través de la nostalgia, recordando su pasado como situaciones dolorosas. Por otro, *la reminiscencia*, que describe un envejecimiento más saludable y positivo, afirmando su identidad, autoestima y aceptando los cambios que va transitando en su presente.

Según Monchiatti y Sánchez, (1996) entienden al envejecimiento como un momento del desarrollo que supone una organización psíquica particular.

El estudio de la experiencia de envejecer, es universal, simultáneo y por el otro lado singular. Varía de un sujeto a otro debido a la historia vital personal de cada uno y la manera peculiar de articular las diferentes estructuras psíquicas.

Desde el enfoque psicoanalítico, bajo la influencia de factores biológicos, entiende que la vejez utiliza un modelo de regresión psíquica global. Regresión como un mecanismo defensivo, para enfrentar pérdidas por medio de la adaptación a las situaciones al servicio del yo. Con características de la teoría del desapego, “normales de la vejez” de olvidos, dependencia, aislamiento.

Los comportamientos “propios de la vejez”, aislamiento, olvidos, dificultades de atención, reducción de intereses son incentivados o desencadenados por el

¹ *Self*: sí mismo.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

espacio simbólico de la familia o de la sociedad que le impone a la persona que envejece. Lo descrito aquí, es la vejez y el envejecimiento desde un enfoque decremental, tomando como modelo el paradigma médico hegemónico, cuyas características unidireccionales, unidimensionales y con una mirada de una etapa de pérdidas, resaltando el deterioro y la patología. Cada sociedad presenta formas que son propias de la relación entre lo social y lo singular, creando significaciones imaginarias y valores variados. “Ser viejo” puede ser considerado con un lugar de privilegio y honor o desprecio y desvalorización. (Monchietti & Sánchez, 1996).

El ser humano es un organismo emocional con sentimientos y pasiones, en esta etapa puede pensarse que presente reacciones negativas ante pérdida de pares, el trabajo, marcha de hijos del hogar, mayor proximidad a la muerte, presentando inevitablemente soledad, malestar y depresión. (F. Ballesteros, Moya, Iñiguez, & Zamarrón 1999).

En el año 2002, Salvarezza, describió otro tipo de prejuicio que es que todos los viejos son enfermos o discapacitados, porque están mucho tiempo en la cama, (en otros momentos de la vida también se puede estar en esta situación). Se presenta como un desapego individual, un aislamiento, respecto a la sociedad que no le brinda oportunidades y así va perdiendo diferentes roles y compromisos. (Salvarezza, 2002).

Enfoque actual de la Vejez

Curso Vital

La presente investigación enfatiza, la perspectiva del *curso vital*, destacando que la vejez es un desarrollo permanente que presenta un interjuego de ganancias y pérdidas, como producto de la interacción del sujeto y su entorno (incluyendo la cultura y su momento histórico). Genera así nuevas formas de comportamiento, actividades y creencias, permitiéndole al sujeto adaptarse a las nuevas vivencias y poder revertir las situaciones de negativas de crisis, transitando el proceso de envejecimiento con fortalezas y debilidades, pero con una mejor calidad de vida y bienestar.

El envejecimiento es una experiencia dinámica que dura toda la vida. Influye en el bienestar social y en el funcionamiento de manera individual, en la integración dialéctica con todos los ámbitos del sujeto, biológico, social, cognitivo, fisiológico, emotivo, económico e interpersonal, transformando a la persona.

Desde la Gerontología se ha podido avanzar en los estudios de la ancianidad con una visión multidisciplinaria. Se describirán el Paradigma del Curso Vital y Envejecimiento Activo, relevantes para dicho estudio.

El Paradigma del Curso Vital se refiere al transcurso o extensión que da cuenta de la duración o continuidad de la vida humana con un comienzo (nacimiento) y un fin (la muerte), presentando cada etapa una regularidad temporal, caracterizada por la discontinuidad por los procesos de cambio. Baltes,

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

en el año 1983, lo denominó Curso debido a que quiso denotar como “corriente del río”. La interacción de dichos cambios psicosociales, físicos y ambientales, “son el sistema de influencias recíprocas que explica en gran parte la variabilidad interpersonal e intergrupala”. (Krzemien, 2013).

Baltes, Neugarten & Datan, (1996/1999) consideran al Envejecimiento desde un enfoque del Curso Vital, como un “proceso continuo, que acontece durante toda la vida del sujeto, destacando particularmente la importancia que el contexto le imprime a dicho proceso” Desde esta perspectiva toma al ser humano desde un punto de vista holístico con todas sus perspectivas bio-psico-social-espiritual reconociendo la variedad de aspectos, estilos de personalidad, manera de vincularse, por eso es una teoría dialéctica y contextual (más allá de la edad cronológica) .Este enfoque toma en cuenta, que todos los momentos del desarrollo (desde el nacimiento hasta la muerte) son importantes con las limitaciones, cambios y progresos.

Baltes y otros (1996/1999), describen que el proceso de desarrollo humano involucra relaciones interdependientes entre el desarrollo individual y los múltiples niveles de cambio del contexto -incluyendo la cultura y la historia- donde se desenvuelve la persona. Los cambios refieren a las transformaciones que va experimentando la persona al interactuando con el medio, su momento histórico, social, cultural, su personalidad y singularidades como acontecimientos inesperados. Se destaca en la teoría el concepto de transición, de cambios y el

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

impacto que causan los eventos de ganancias y pérdidas esperables en las diferentes etapas de la vida a nivel singular como contextual.

De alguna manera estos eventos interrumpen la continuidad de la vida del ser humano impactando en el desarrollo, teniendo que tomar decisiones y cómo afrontarlas. La manera en que la persona se enfrenta y experimenta estos cambios, logra el interjuego de adaptación a estas ganancias y pérdidas, tratando de mantener y regular las limitaciones, para alcanzar las metas previamente proyectadas a lo largo de su vida. (Baltes, Dulcey Ruiz, & Valdivieso, 2002; Elder, 1998; Labouvie-Vief, & Diehl, 1999).

Hay 3 tipos de factores para entender al desarrollo:

1) “Factores normativos relativos a la edad”: expectativas sociales relacionadas con la edad y el género, procesos biológicos.

2) “Factores Normativos relativos a la historia o cohorte”: se refiere a cómo los hechos histórico-sociales generacionales pueden influenciar en las personas.

3) “Factores no normativos idiosincrásicos”: se refiere a los acontecimientos singulares de cada persona, que tienen un impacto importante, sin que tenga que pasarle a todos. Eventos críticos positivos, como una mudanza, o negativos como la muerte de un ser querido.

Durante el curso vital la persona, va a experimentar el interjuego de estos 3 factores que van a marcar la multidimensionalidad y la multidireccionalidad, enfocándose en la continuidad del desarrollo en todas las etapas de la vida. Una

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

influencia fundamental dentro del proceso del desarrollo son los eventos de transición, refiriéndose a cómo el individuo con su personalidad y actitud percibe dichos cambios dentro de un contexto, modifica su comportamiento y/o el medio para adaptarse.

Baltes y otros, identificaron que estas transiciones implican la puesta en marcha de la singularidad del individuo, su percepción, cambios de roles, status social respecto a la jubilación y diferentes acontecimientos críticos, en dicha etapa. “Proceso de cambios en la capacidad adaptativa de las personas”. Se refieren a que el desarrollo se lo define en función a los múltiples cambios donde se desenvuelven los individuos y a las relaciones interdependientes en los distintos entornos. El enfoque del *Curso vital*, pone énfasis en los eventos críticos y de transición. Cada persona enfrenta su vida de la manera que puede, con las herramientas que haya adquirido a lo largo su vida. (Baltes, 1987)

El Envejecimiento diferencial se refiere a la heterogeneidad en la modalidad de envejecer, tomando en cuenta a la complejidad e interdependencia del desarrollo de la persona, cómo se relaciona con su entorno en diferentes contextos mientras construye su curso de vida. (Lombardo & Krzemien, 2008)

Dentro del enfoque del Paradigma del Curso vital, se destacan los siguientes postulados:

- Re conceptualización de desarrollo y envejecimiento: estos términos son procesos que no pueden dividirse ya que funcionan de

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

manera simultánea y permanente durante toda la vida e interjuegan pérdidas y ganancias.

➤ Irrelevancia de la edad: No es importante la edad cronológica, “es un constructo demográfico, más que funcional”. Hace referencia a la experiencia de lo que se vive. Antiguamente se creía que a determinada edad se debería vivir determinadas situaciones biológicas o culturales, pero actualmente esta creencia se ha modificado. Se tiende así a evitar la clasificación por edad. (Neugarten & Baltes, 1968)

➤ Revisión del modelo deficitario y de estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez: se refiere a la imagen y percepción que tenemos acerca de la vejez, (etiquetas, discriminación o aceptación en todos los campos de la vida.) (Lehr, 1994)

➤ Multidimensionalidad, multidireccionalidad, plasticidad y discontinuidad: se refiere la interacción de factores tanto del entorno como de la vida singular, en diferentes sentidos, modifica a la persona de manera variable para construirse en su vida.

➤ Selectividad, optimización y compensación – SOC: el ciclo de la vida necesita optimizar los recursos que la persona presenta, teniendo en cuenta los tiempos que son limitados y la disponibilidad de los mismos.

“Esos procesos de selectividad, optimización y compensación funcionan de formas activa y pasiva, consciente e inconsciente, individual y colectiva” *Selectividad* significa darse cuenta de las oportunidades y elecciones que se realizan con los diferentes límites

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

de los dominios biológicos sociales e individuales, actuando en consecuencia a lo elegido y proponiéndose metas que lo lleven a ganancias o a minimizar pérdidas. *Optimización* se refiere a la “identificación procesos generales involucrados en la adquisición, la aplicación y el refinamiento de medios para el logro de metas relevantes”. *Compensación*: equivale a regular las pérdidas, (en recursos y medios) búsqueda de nuevas alternativas u objetivos para superar dichas pérdidas sin cambiar las metas. Es una manera de afrontar los fracasos y actuar de manera resiliente”. (Baltes y Freund 1999).

➤ Importancia del contexto y de la historia se refiere al impacto en el curso vital de las influencias del medio, las tecnologías, la cultura y creencias populares y singulares, a los relojes biológicos. La vida personal y la historia de la sociedad no se pueden entenderse una sin la otra. (Mills, 1959)

El paradigma del Curso Vital es un proceso dinámico, vinculado por las relaciones que establece la persona, dentro de contextos inmediatos y cómo es transformado. Como un trayecto de vida, a partir que el sujeto interactúa en diferentes escenarios sociales se va volviendo más activo y disfrutando de su presente, pudiendo afrontar mejor las situaciones de pérdida. Y poder proyectarse con nuevos objetivos para alcanzar sus nuevas metas.

Envejecimiento Activo

Desde el año 2002 la Organización Mundial de la Salud, ha promovido la idea del "Envejecimiento Activo", definiéndolo como "el proceso de optimización de las oportunidades para obtener bienestar físico, social y mental durante toda la vida, de participación y seguridad con el fin de extender la esperanza de vida saludable, la productividad y mejorar calidad de vida en la vejez".

"La Unión Europea ha denominado al 2012 el Año del Envejecimiento Activo y la Solidaridad entre Generaciones con el objetivo de ayudar a las personas mayores a jugar un papel más activo en la sociedad, posibilitar que personas mayores envejecan con salud, promover iniciativas que permitan la vida independiente y desarrollar servicios, programas, tecnologías de ayuda y cuidados accesibles y efectivos que permitan una detección temprana de enfermedades y del deterioro." (OMS, 2012)

Hay cambios físicos, cognitivos que refieren esta etapa, es como cada uno la transita y acepta. En muchos lugares se lo vivencia como una queja permanente, como seres inactivos, incapaces, con signos de desgaste y están las formas más positivas, "efecto de positividad", "resultado de la priorización de las gratificaciones emocionales actuales que lleva a los adultos mayores sean más sensibles a la información positiva y que eviten la negativa". Como sujetos activos,

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

con proyectos, pueden experimentar el disfrute, goce, el sexo, nuevas formas de expresión, artística y comunicación. (Carstensen, Mikes, & Mather 2005)

Este desarrollo se opone a la visión tradicional que entendía a la vejez como sinónimo de enfermedad, improductividad y dependencia. A partir de los cambios que imprimen los nuevos paradigmas, las políticas públicas van identificando las necesidades de las personas mayores y deberían realizarse dispositivos o proyectos favorables tanto en el área de salud como social para su beneficio.

Es importante la intensificación de los programas que promuevan la salud, la independencia, la autonomía, la prevención de enfermedades, favorecer la calidad de vida de personas, permitiéndoles la participación en actividades aprovechando su potencial.

Se puede envejecer de manera exitosa mientras que los países adopten políticas comprometidas a realizar programas que mejoren la salud, la productividad, la seguridad y la autonomía de las personas mayores. El bienestar, la salud y la productividad dependen de factores tales como, un entorno apropiado, servicios eficaces, (en función de costos y accesos igualitarios para todos incluyendo personas de bajos recursos), el apoyo de redes sociales, fomentar una conducta adecuada en cuanto a la alimentación y la realización de ejercicios (físicos y cognitivo). Logrando así prevención de enfermedades, aislamiento social, promoviendo la salud y autonomía.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Adquirir hábitos saludables durante toda la vida, es la mejor forma de mantener una buena salud y vivir bien la vejez.

Según Yuni, (2013) el Envejecimiento Activo es un artificio político cultural, (proceso de optimización de participación, salud y seguridad) destinado a las personas mayores. El abordaje se implementa a través de dispositivos con una reconfiguración del poder y el saber, donde se realizan estrategias y acciones para concretar sus derechos. Se propone transgredir a través de una mirada sobre el imaginario social, generando dispositivos culturales para crear un sentido sobre el destino del envejecimiento como deseante y deseable. Estos dispositivos (como por ejemplo los programas que brindan las universidades para las personas mayores) atienden sus necesidades, creando diferentes sentidos y significados, con fundamento en sus implicancias de transformación de identidad, personal y social, subjetivas, intersubjetivas, intrasubjetivas, transubjetivas.

Yuni toma el término *Dispositivo* de M. Foucault (1977), considerándolo como “los procesos que se encuentran interactuando en la gramática de la dinámica que se produce entre los sujetos, los grupos sociales y las instituciones”. La trama social se refiere a la red de fuerzas en la que interactúan las personas, sujetas en una trama de significados y de mutua influencia, relaciones de saber y poder. Dicho entramado está constituido por el sentido, significado y la cosmovisión que ese grupo de personas le adjudica. A partir de dichas interacciones de las personas mayores con sus herramientas y la institución, van

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

permitir significar su trayectoria biográfica, anticipar situaciones futuras para su envejecer y favorecer el proceso identificatorio.

“Cada dispositivo se estructura en torno a una función social diferente y es portador de un imaginario institucional singular respecto a la vejez, el envejecimiento y sus potencialidades”. (Yuni, 2006).

Determinados dispositivos en instituciones, como en el PUAM, proveen a las personas mayores herramientas culturales necesarias para afrontar e interpretar los cambios que van transitando en dicha etapa, las posibilidades de desarrollo y crecimiento que presenta su actual curso vital. Coincidiendo con objetivos planteados por David Zolotow, profesor coordinador del PUAM, participar de manera activa contribuye a modificar, resignificar y recrear los dispositivos a los cuales concurren los participantes.

“Las prácticas sociales que se dan en el interior de los distintos dispositivos culturales, de / para la población de Personas Mayores, (los talleres entre otros), podrían considerarse por su carácter formativo como prácticas de intervención psico-socio-educativas pues ellas operan como representantes de maneras de pensar, sentir y hacer respecto a las posibilidades de la vejez, su educabilidad, su salud, la calidad de vida y la creación de un espacio de referencia destinado a contenerla.” (Yuni, 2013)

El concepto de Envejecimiento Activo como dispositivo se convierte en un artificio necesario que favorece a las personas mayores en los procesos psicosociales, su bienestar integral, como agentes productores de cultura.

Capítulo 2: Bienestar

Perspectiva del Bienestar

Desde que nace el ser humano busca placer de diferentes maneras, con actividades que le generen confort, tranquilidad, felicidad. La mayoría de estos términos se relacionan con la palabra *bienestar*.

El surgimiento de la "psicología positiva", presenta un enfoque con objetivos principales, como que la vida sea digna de ser vivida y de facilitar y comprender la felicidad y el bienestar subjetivo. "Hacer mejor la vida de todas las personas", son palabras expresadas por Martín Seligman, presidente de la Asociación Americana de Psicología (A.P.A., 1998). Se debe identificar talentos, recursos, construir virtudes, reparar daños.

El modelo o *Teoría del Bienestar* está basado en 5 pilares reflejado por las siglas "PERMA" (del inglés, Positive emotion, (*emociones positivas*), Engagement, (*compromiso*), Relationship (relaciones positivas), Meaning (*significado*), Accomplishment (*logro/realización*)). Estos conceptos unidos o separados son fundamentales. Están basados en el compromiso, el placer y contribuyen a otorgarle sentido a la vida.

- *Emociones Positivas*: se refiere a reconocer las emociones positivas diarias que generan placer, privilegiando sobre las negativas. Estimular de manera consciente dichas sensaciones.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

- *Compromiso*: implica involucrarse en una situación, proyecto, tarea u ocupación y estar concentrados en el presente, buscando experimentar un estado óptimo. Según otro referente de esta teoría, lo definió como *Flow (fluir)* estar inmerso en lo que se está haciendo, con atención enfocada. (Csikszentmihályi ,1996)
- *Relaciones Positivas*: esta dimensión incluye la habilidad para aumentar y desarrollar interacciones adecuadas entre seres humanos.
- *Significado*: implica la búsqueda de un sentido y propósito a nuestra vida.
- *Logro/realización*: se refiere a la concreción de los objetivos por medio de las fortalezas, valores y capacidades del ser humano. (Seligman, 2011)

En la actualidad en la Gerontología y junto con los aportes de la Psicología Positiva, se estudian las habilidades, fortalezas, competencias y recursos abordando al término Bienestar en relación con la *felicidad*. Se trata de que las personas identifiquen sus propias percepciones de manera positiva para su calidad de vida, para promover el Bienestar y crecimiento personal.

Bienestar es el "Estado vital de una persona caracterizado por estar satisfecho con la propia vida, experimentar con frecuencia emociones positivas y disfrutar de una salud física y psíquica ajustada a las propias expectativas. El bienestar es sobre todo

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

subjetivo, porque depende de la percepción subjetiva que la persona tiene de su vida”. (Adserâ Bertran, 2012)

Durante fines de los años 50 e inicio de los 60 se comienza a tomar en cuenta los términos de Bienestar, en relación en el área laboral y sus condiciones, tanto objetivas tratando de medir o evaluar los indicadores (económicos y sociales) y subjetivas considerando cómo la Calidad de vida influye en la satisfacción que el sujeto tiene de ellas. Así una interacción dinámica entre sus condiciones y percepciones de su propia vida. (Browne, 1994)

Algunos autores lo relacionan con emociones positivas: “Es la percepción que presenta el individuo sobre sí mismo, qué es lo que le hace bien y qué le disgusta desde su experiencia y expectativas, el control que tiene sobre sus acciones, autoestima, relaciones con los demás, si está conforme con sus ocupaciones y la manera de interactuar con su entorno”. (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). En un estudio realizado sobre “Análisis Dimensional y Global del Bienestar Psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar.” Definieron el *Bienestar* como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, incluyendo dos componentes uno cognitivo el cual se refiere a la congruencia entre metas proyectadas y cumplidas, la satisfacción con sus vidas y otro afectivo vinculado a los estados de ánimo y sentimientos”. (Arias & Soliverz, 2009)

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Según Hirsch el “Bienestar es la capacidad que presentan algunos individuos en desarrollar una mayor capacidad para sentirse bien con los recursos que tienen y en las circunstancias que se les presentan”. (Hirsch, 2017). A medida que se atraviesan las diferentes etapas de la vida, se busca diferentes escenarios para sentirse bien física y mentalmente.

La cantidad de variables que influyen en el estado emocional positivo de un individuo es infinita y cada uno de estos aspectos actúa en función de las características singulares de la persona.

Hay una clara diferencia entre Bienestar y Felicidad. “*Bienestar* como un estado emocional positivo, estable en el tiempo, donde incluye alegría y relajación. Mientras que felicidad es un grado extremo de estado emocional positivo, de la naturaleza inestable, difícil de alcanzar de manera sostenida para la mayor parte de las personas.” Se pueden identificar recursos para aumentar los momentos felices, explorar estrategias, hábitos y habilidades. El objetivo para alcanzar la inteligencia para el bienestar es incrementar la propia capacidad para alcanzar la mayor cantidad de buenos momentos a lo largo de la vida”. (Hirsch, 2017)

En un estudio de la psicoterapeuta Ryff, (como se cita en el libro de Hirsch ,2017), el Bienestar es “el verdadero desarrollo del potencial de uno mismo” (pp.55). Según su modelo multidimensional incluye las siguientes dimensiones:

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Auto-aceptación: es aceptarse a uno mismo, con todo vivido, comprendiéndose con una actitud positiva.
- Relaciones positivas con los demás: Incluye empatía y actitudes positivas para con los otros, aspectos interpersonales, capacidad para dar y recibir cariño, tener amistades profundas.
- Autonomía: Capacidad de la persona para ser independiente en toma de decisiones, sin depender de la mirada ajena y regular su conducta a partir de sus propios criterios.
- Dominio del entorno: se refiere a que las personas generalmente tienen la habilidad de modificar su entorno e influir sobre él y también la capacidad de crear o elegir entornos favorables para la satisfacción de sus propias necesidades.
- Propósito en la vida: Implica la capacidad de la persona de proponer y establecer objetivos para alcanzar metas para darle un sentido a su vida.
- Crecimiento personal: es la habilidad que presentan las personas para desarrollar sus recursos y fortalezas con el objetivo de crecer y expandirse como ser humano.” (Ryff, 1989)

Caracterización del Bienestar

El Bienestar se origina en dos tradiciones filosóficas que lo relacionan con la felicidad y el “estar bien”. En la antigua Grecia estuvo la escuela *Hedonista*, su

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

representante fue Epicuro. Su objetivo de vida era experimentar la mayor cantidad de placer posible y la felicidad sería la suma de esos momentos vividos. La felicidad “consistía en la acumulación de momentos agradables y satisfacción de deseos.” (Arias & Soliveres, 2009)

“Bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo”. (Hirsch, 2017) Se lo relaciona con el *Bienestar Subjetivo*. (Keyes, Ryff y Shmotkin, 2002)

La segunda tradición, representada por Sócrates, Platón y Aristóteles, se refería al bienestar *Eudemónico* buscando vivir plenamente y el desarrollo de los potenciales humanos. Keyes et al. (2002) concluyeron que a esta postura se lo vincula con el *Bienestar Psicológico*.

Cuando se disfruta de las actividades, satisfacción de la propia vida en relación a otros, se sienten más emociones agradables, positivas y menos desagradables, se tiene un *Bienestar Subjetivo*, “*todo lo que realizamos es para aumentar nuestra felicidad.*” (Zamarrón, 1999)

Está compuesto por 3 elementos fundamentales interrelacionados:

- la satisfacción con la vida
- el afecto positivo
- niveles bajos de afecto negativo.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Se agrega un cuarto aspecto: la auto-aceptación, relaciones positivas intra e interpersonales y desarrollo personal. Cuando se está en armonía con uno mismo y con los demás. (Zamarrón, 1999)

Se ha diferenciado el *bienestar subjetivo del psicológico*. (Villar, Triado, Solé y Osuna, 2003). El primero tiene que ver más con la experiencia subjetiva de la felicidad. Un balance universal entre los buenos y malos momentos de la vida. Cada sociedad y persona la interpreta de diferente manera a la felicidad. El bienestar psicológico es “Proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas” (Ryan, & Deci, 2001).

Casullo (2002) señala que el bienestar psicológico es un componente cognitivo de la satisfacción y es el resultado del procesamiento de información que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida y reconoce que trasciende la reacción emocional inmediata. La satisfacción como un constructo triárquico, considera los estados emocionales, el componente cognitivo y las relaciones vinculares.

Según Blanco y Díaz, el bienestar psicológico “se centra en la forma en cómo la persona se desarrolla, el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, así como en el esfuerzo y afán para conseguir sus metas”. (Blanco & Díaz, 2005)

La definición que se utiliza para dicha investigación es la de Ortiz y Castro (2009) **Bienestar psicológico** es “percepción o

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

apreciación subjetiva de sentirse bien o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho, haciendo énfasis en que el estado, depende tanto de las condiciones sociales, personales y la manera como los individuos se enfrentan a ellas, tomando en cuenta que todo sucede en el contexto de una sociedad y que los seres humanos conviven e interactúan con otros.” (Martínez Girón, 2015)
p.26

“Ya Aristóteles afirmaba que la felicidad es el objetivo principal de todo ser humano.” (Hirsch, P., 2017) Es un equilibrio entre los buenos y malos

En diferentes épocas y culturas han de definir al bienestar subjetivo en relación directamente a la felicidad, como una cualidad deseable. El bienestar era considerado como un estado emocional o un sentimiento. Actualmente es una experiencia interna de un estado positivo de la mente, en el cual el ser humano está predispuesto a vivenciar.

Distintos aspectos están relacionados, la salud, una economía estable, una autoestima elevada, presentar un adecuado contacto con el entorno, todas estas perspectivas tienen que ver con la satisfacción personal. (Zamarrón, 1999).

En la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos) en el Centro para Investigación de Mentes Saludables, estudió cómo el realizar actividades que generen Bienestar puede cambiar la fisiología cerebral. El cerebro, al ser moldeable y estar progresivamente en evolución, se puede medir, evidenciar clara

y concretamente su actividad neuronal en relación al bienestar del individuo. Cambiando algunos patrones mentales pueden favorecer al bienestar. (Davidson & Begley, 2012)

Paradoja de la vejez

Carstensen y Charles (1998) denominan a la "Paradoja de la Vejez" que a pesar de que hay un declive físico y cognitivo, se mantiene e incluso se incrementa el bienestar psicológico. En el campo de la vejez diferentes autores destacan lo que se denomina *Paradoja del Bienestar* según F. Ballesteros, Moya, Iñiguez & Zamarrón, (1999) refieren que es una etapa de pérdidas físicas, de pares, del trabajo, las limitaciones, por diferentes motivos en la que las personas mayores están más "vulnerables" ante las situaciones que les toca vivir. Al encontrar un propósito de realización personal y proyecto de vida, van a poder experimentar el bienestar psicológico, condicionado por las circunstancias y significación que el sujeto le otorgue. (Arias, Iacub, Soliveres, y cols.2008)

Iacub, (2011) habla de "La paradoja del bienestar refiriéndose a la relación antagónica de indicadores positivos y negativos en la vejez ". Mroczcek y Spiro, (2003) estudiaron las trayectorias a nivel de acuerdo a los rasgos de personalidad, en primer lugar, la Extroversión, enfoca su mirada en una actitud positiva, que a pesar de las pérdidas que va viviendo la persona mayor, (rol de trabajador, pares, etc.), pueden mantenerse en constante actividad, elaborar nuevas estrategias para sobrellevar los problemas y proyectarse con metas. En el caso de la Inestabilidad

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Emocional, con el tiempo las expectativas disminuyen, presentando obstáculos o excusas para realizar sus actividades. La personalidad y el funcionamiento intelectual influyen más que la variable de la edad. (Mroczcek y Spiro, 2003)

Las personas mayores son más adaptables a las circunstancias, que deben atravesar por diversas pérdidas (físicas, cognitivas, sociales, de identidad) afrontan las demandas internas y externas a través de sus propios recursos, su autoestima, utilizando estrategias más centradas en la emoción para garantizar su satisfacción y bienestar. (Iacub, 2011)

Capital Psíquico

Actualmente se considera a las virtudes y fortalezas como factores que benefician tanto a la salud, incidiendo en el bienestar y pudiendo afrontar situaciones traumáticas.

Todos los seres humanos pueden afrontar dichos momentos al poseer un fuerte *Capital psíquico*, que se va adquiriendo a lo largo de la vida por medio de las experiencias transitadas. (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005)

Según Casullo (2006), define al *Capital Psíquico* como al “conjunto de factores y procesos que permiten a un sujeto aprender a protegerse, a sobrevivir y a generar fortalezas personales”. (p.59)

La experiencia de fluidez que se refiere al estado psicológico que puede experimentar una persona en su *hacer*, el cual está motivada, dependiendo de las

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

habilidades que se requiera para realizarla y las del propio sujeto, favoreciendo a su calidad de vida y su bienestar. Su estado “óptimo” es al realizar la actividad con los niveles de concentración, sensaciones de control y plenitud, alta motivación y aumento de autoestima. (Carr, 2007)

La psicóloga Carstensen habla en sus investigaciones que muestra que a medida que las personas envejecen, se vuelven más felices, satisfechas y ven más el mundo de manera positiva. También habla de la labilidad emocional en la vejez, pero eso es lo que les hace a las personas mayores presenten una mayor adaptación y aceptación de lo que les toca vivir. Llevando a mejoras significativas, más conocimiento, naturalizan las experiencias y favorece a los aspectos emocionales. Ante las situaciones injustas son sensibles, pero son más compasivos, centran sus aspectos más en la atención y la memoria. Las emociones positivas son más fáciles de procesar. Al visualizar su horizonte cercano, tienen la capacidad de cambio, sus objetivos y metas se vuelven prioridad. (Carstensen, 2011).

“Para estudiar al ser humano en toda su complejidad es necesario contar con disciplinas...que ayuden a construir cualidades positivas que permitan potenciar las fortalezas.... para alcanzar su Bienestar.” Hagamos de la felicidad un ejercicio cotidiano”. (Manes, F. 2016)

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

De acuerdo a lo recopilado por los aportes de esta investigación, se podría pensar, que llevar una vida saludable, incidirá sobre una vejez con mejor y mayor bienestar.

Capítulo 3: Talleres de calidad de vida del PUAM

Concepto de Calidad de Vida

La ponderación de la Calidad de Vida está ligada a la edad y varía según la etapa evolutiva que se encuentra la persona, ya que socialmente se da importancia a determinados aspectos y valoraciones que hace de su propia perspectiva. Aquí es donde el sujeto puede percibir su malestar o bienestar en función de su experiencia. Diferentes aspectos, como el rol en la sociedad, el estado de salud, la economía, su funcionalidad inciden en la Calidad de vida de las personas mayores.

El término calidad de vida, es un concepto vinculado a la salud personal, está en continua evolución y va integrándose en áreas laborales, de derechos humanos, ciudadanos, con sus diferentes ocupaciones, roles y actividades en la vida diaria.

F. Ballesteros (1994), entiende a la “Calidad de vida como una combinación de factores psicológicos, afectivos, de salud, económicos, políticos, culturales y ambientales”. La autora señala que las relaciones interpersonales de las personas mayores ejercen una influencia destacada en su bienestar. El apoyo social y la intervención de la familia, es condicionante para ellos. Contribuyen en el proceso de envejecimiento por medio de programas sanitarios y de acción social, tanto en las dimensiones subjetivas y objetivas como lo personal y ambiental

de Lusarreta Bárbara Ximena

***“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”***

Ardila, propone una definición integradora del término Calidad de Vida, “es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar, físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos, la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y salud objetiva. Como aspectos objetivos, el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad y la salud objetivamente percibida”. Esta definición está relacionada con las habilidades, la percepción que presenta la persona de sí misma, en su hacer y su singularidad, desde su parte emocional hasta la interacción con su medio donde se desempeñan. (Ardila, 1995)

La Organización Mundial de la Salud, define Calidad de vida como “La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con el entorno”. (Organización Mundial de la Salud, 2005)

La Organización Mundial de la Salud, Ardila y Zolotow, el profesor coordinador. del taller de calidad de vida del PUAM, conjugan los aspectos subjetivos y objetivos, como satisfacción de necesidades del entorno.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Calidad de Vida en las Personas Mayores

A partir del incremento poblacional de personas mayores, se han emprendido diferentes tipos de políticas de salud, con la apertura de centros de jubilados, con diversas actividades, centros asistenciales, programas con apoyos sociales, para beneficiarlos con la participación activa y que favorezca su calidad de vida. Previendo enfermedades, deterioros y aislamientos.

En una entrevista realizada en el año 2017 el Lic. David Zolotow profesor coordinador de los Talleres del PUAM considera que la “Calidad de Vida mejora cuando uno tiene la mayor cantidad de conocimientos que le permiten a la persona de tener una visión más amplia de la realidad y poder decir y decidir sobre su vida, de manera pertinente y acertada. La idea es ampliar la perspectiva mental del participante. Todo aprendizaje es constante como dice P. Riviere.”” Zolotow, D. 2017

Pichón Riviere, en la década del 60, concibió al sujeto en su condición de sujeto social, en un interjuego entre el hombre y su entorno. Mediante el proceso de socialización, el sujeto va ir aprendiendo valores, normas y desarrolla conductas y habilidades que le permiten adaptarse. El taller favorece un “aprendizaje como el proceso de apropiación instrumental de la realidad, en el cual las conductas del sujeto se modifican a partir de sus propias experiencias.” (Riviere, 1981). Proceso refiriéndose en el aprendizaje como una situación de cambio, que ocurre como resultado de una práctica y de la interacción con el otro.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Involucra aspectos singulares del individuo y del grupo. Es contemplar de manera dialéctica el pensar, sentir y el hacer como un todo articulado y que operan de manera simultánea. El sujeto en el proceso de aprendizaje se desestructura frente al nuevo conocimiento y debe volver a estructurarse en un proceso que lo transforma y lo interpela.

Describe el concepto de adaptación en función de, adaptación activa refiriéndose a la salud y la adaptación pasiva a la enfermedad. Adaptación Activa se refiere a que es un concepto dialéctico en el que el sujeto se transforma, modifica el medio y al modificar el medio, se modifica a sí mismo. Establece un vínculo entre Adaptación Activa y aprendizaje, es como el sujeto se adapta a la realidad. (1985). “El sujeto sano, a medida que aprehende el objeto y lo transforma, hace ese aprendizaje operativo, se modifica así mismo entrando en un interjuego dialéctico con el mundo, en el cual será resuelto en ese continuo proceso de espiral” (Zito Lema, 1995)

Es imprescindible que el Estado garantice y promulgue con políticas gubernamentales la Calidad de Vida en este grupo etario. “La satisfacción colectiva de las necesidades, su valoración en las diferentes dimensiones, mediante la ejecución de políticas públicas de promoción, prevención y protección integral que confluyen en una mirada positiva de la vejez en pos de un envejecimiento saludable y activo enmarcado en la protección de los derechos humanos” (Cabero, 2018)

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

La percepción que tienen las personas mayores que tienen de sí mismas y de su entorno, influirá en su calidad y en la participación activa en diferentes espacios favoreciendo su vida.

Actualmente la Calidad de Vida, también se lo vincula a nuevas tecnologías en cuanto a la salud, cuidados paliativos, en el área laboral con las condiciones y medio ambiente, para que las personas puedan identificar y mejorar nuevas formas de vivir

Características de los talleres de calidad de vida del PUAM

Los talleres del PUAM (Programa Universitarios para adultos mayores) que forman parte de ésta investigación, son: “Calidad de Vida. Creer, crear y crecer” y “Participación y Calidad de Vida”. La propuesta fue iniciada y desarrollada hasta la actualidad por el Licenciado David Zolotow, quien se desempeña como profesor coordinador.

El proyecto surge cuando el Lic. Zolotow, se encontraba dictando clases en U.N.I.T.E. (universidad para la tercera edad), Lomas de Zamora, la materia Calidad de vida. Luego traslada su lugar de residencia a la ciudad de Mar del Plata y su propuesta al PUAM. Inicia los talleres con el objetivo de que las personas mayores incorporen elementos que los ayuden a tomar mejores decisiones para su Calidad de Vida, su proceso de envejecimiento y que al mismo tiempo amplíen sus abordajes a las realidades cotidianas en la cual viven.

El taller de “Calidad de Vida. Creer, crear y crecer” se dicta hace 7 años en la sede del PUAM en calle Matheu N°4028 los días jueves a las 12 hs.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

“Participación y Calidad de Vida” en el Centro de Ex soldados combatientes en Malvinas de Mar del Plata, en Misiones N°3172, a las 14hs del día jueves desde el año 2014. La disposición espacial en ambos talleres es diferente, ya que en el primero tiene la modalidad académica docente frente a sus alumnos en un aula de dimensiones amplias. El segundo taller, se desarrolla en un espacio áulico reducido, en donde los participantes se disponen sentados alrededor de una mesa permitiendo una interacción más cercana e íntima.

El taller “Participación y calidad de vida”, estaba orientado a que los participantes pudieran generar algún proyecto de voluntariado o se incorporen en alguna actividad de participación comunitaria. El taller “Calidad de vida Creer, crear y crecer” apuntaba a la reflexión teórica-práctica de distintos temas. Luego de algunos años, se realizó una encuesta de Calidad de Vida, que arrojó entre otros resultados, que la mayoría de los participantes que concurren a los talleres realizan algún tipo de voluntariado o actividad comunitaria por fuera del PUAM. Se replanteó la temática y el dictado de este taller, decidiendo con las autoridades y los participantes integrar algunos conceptos y objetivos de ambos talleres. Por lo que, actualmente los objetivos y contenidos para ambos talleres es el mismo, siendo principalmente teórico-práctico, por lo que actualmente se siguen manteniendo la nominación del inicio, pero es un solo taller dictado en diferente horario.

En las clases se trabaja con material brindado por el docente. Se realizan análisis de textos, se utilizan técnicas audiovisuales, reflexión de casos, a fin de

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

favorecer participación activa y aprendizaje de los alumnos. Es una tarea de compromiso grupal, de libre elección por cada participante.

La propuesta de los talleres:

- posibilitar el intercambio de conocimientos, acciones y aspectos emocionales, para relacionarse con la realidad actual
- promover la reflexión acerca de las posibilidades de desarrollo y crecimiento que representa el periodo de envejecimiento.
- encontrar en el taller un espacio placentero donde se aprenda y se enseñe en una interacción permanente entre docente-alumnos y entre alumnos.
- leer el material, reflexionar sobre el mismo, intercambiar ideas, experiencias, tratando de que cada uno se lleve distintos puntos de vista de lo que se ha trabajado.
- tomar al conocimiento como una construcción entre todos en un devenir constante.
- brindar un espacio de conocimiento, construcción y aprendizaje a partir del interés y motivación.
- reflexionar con los participantes, acerca de las posibilidades de desarrollo y crecimiento que presenta esta etapa del curso vital.
- brindar a los alumnos conocimientos teóricos prácticos, que favorezcan el mejoramiento de su calidad de vida.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

- posibilitar cambios cognitivos, actitudinales y emocionales para afrontar la realidad de su vida cotidiana.

Dentro de los contenidos del taller se destacan como temáticas principales:

- Introducción al concepto de calidad de vida. Aspectos objetivos y subjetivos. Indicadores cualitativos y cuantitativos.
- Mejoramiento cognitivo.
- Felicidad y Sabiduría.
- Sexualidad.
- Principios del envejecimiento activo, participación social, el autocuidado.
- Salud, salud mental, capacidad funcional.
- Aprendizaje y comunicación. Inteligencia y memoria.
- Plasticidad cerebral.
- Humor.

Cabe destacar que el 60% de los participantes renuevan su participación en los talleres, trabajando sobre contenidos diferentes. Algunos participantes establecen relaciones por fuera de los talleres (como ir a almorzar, festejar cumpleaños, etcétera.), fomentando así la interacción social, la pertenencia y el establecimiento de nuevos lazos, favoreciendo así la socialización.

Perspectiva del Modelo de Ocupación Humana (MOHO) en relación a los talleres de Calidad de Vida del PUAM

Durante el curso de la vida las personas van cambiando sus sentimientos, pensamientos, características y ocupaciones debido a que van modificando los ambientes y lugares donde se desenvuelven.

"El MOHO, Modelo de Ocupación Humana, intenta explicar de qué modo la *ocupación* es motivada, adopta patrones y es realizada" (Kielhofner, 1997). Terapia Ocupacional concibe una visión holística del hombre y esto articula con la propuesta de ésta investigación y con los objetivos planteados. Los talleres de calidad de vida, son un espacio donde se ponen de manifiesto las tres componentes del modelo: *volición, habituación y capacidad de desempeño*.

La volición es un "patrón de pensamientos y sentimientos acerca del propio ser como un actor en el propio mundo que ocurren cuando uno anticipa, elige, experimenta e interpreta lo que hace". (Kielhofner, 1980) Incluyen, los *valores*, aquello que se considera importante, *causalidad personal*, lo que se percibe como eficacia y capacidad singular y *los intereses* aquello que produce satisfacción. Se infiere que los alumnos que forman parte de los Talleres de Calidad de Vida del PUAM, están motivados a participar en las diferentes actividades propuestas, lo que impulsa su desempeño. Cada nueva experiencia permite la reflexión de las vivencias que se suscitan en cada encuentro, poniendo de relieve sus intereses, la interacción con otros y la posibilidad de descubrir nuevas capacidades personales.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

La adaptación de los participantes a la disposición espacial y a la rutina en la que se desarrollan los talleres, hace referencia a la habituación, que “es una preparación internalizada para mostrar patrones constantes de conducta guiados por nuestros hábitos y roles y ajustados a las características de los ambientes temporales, físicos y sociales de rutina” (Kielhofner, 1997). La participación semanal, manteniendo horarios y rutinas, posibilita la visualización de este componente de manera conjunta con la adquisición de nuevos roles, (alumno, amigo, etcétera). Los hábitos permiten generar formas de guiar la acción. Estos talleres ponen de relieve la importancia de realizar las cosas que tienen impacto en el grupo, considerado como un ambiente familiar que cobra vida a partir de su propio hacer. El comportamiento habitual organiza y enmarca sus acciones caracterizando al grupo, dándole una identidad y sentido de pertenencia.

Cabe destacar que estos talleres están orientados hacia el hacer productivo conceptualizado como la búsqueda de capacidades y habilidades vinculadas con la experiencia vivida, con el intercambio de opiniones y aceptación las nuevas situaciones. En los talleres se estimulan los componentes objetivos (habilidades de procesamiento y de comunicación e interacción social) y la experiencia subjetiva, referida por el Modelo de Ocupación Humana dentro de la *capacidad de desempeño*, como *cuerpo vivido*. Es la forma en que cada concurrente experimenta y conoce su entorno y la propia percepción de sus capacidades y potencialidades.

El entorno, está compuesto por el ambiente físico y social, que se interrelacionan con las dimensiones del desempeño ocupacional, de las personas,

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

propiciando formas ocupacionales adecuadas, impactando en lo que uno hace y en la forma de hacerlas. Trujillo (2011), define al *desempeño ocupacional*, como “el actuar de la persona en ambientes específicos, proceso durante el cual la persona se motiva, inicia y completa distintas ocupaciones, interviniendo capacidades personales, exigencias ocupacionales y demandas ambientales”.

Tomando en cuenta la adaptación (grado en el cual la persona puede cambiar la respuesta frente a sus desafíos para su bienestar). Dentro de la adaptación hay dos componentes que son los que transcurren en la historia de una persona: *Identidad y Competencia ocupacional*. A través del tiempo, lo que las personas realizan, tiene que ver con el significado que se le asigna a su vida ocupacional, es lo que forma la *identidad ocupacional*. Está generada por las experiencias, los diferentes roles que se va adquiriendo y las percepciones del propio medio y las expectativas sociales. El grado en que la persona sostiene un patrón de participación que genera su identidad, se refiere a la *competencia ocupacional*. En estos talleres se requieren diferentes habilidades cognitivas como atención, memoria, capacidad comprensiva e interpretativa, expresión verbal, entre otras

Se pone en evidencia, la pertenencia al grupo, a partir de la necesidad que han manifestado distintos participantes en repetir durante años los mismos talleres. Asumieron un rol activo en el momento que proponen la modificación del taller inicial de “Participación y Calidad de Vida” acordes a sus intereses.

de Lusarreta Bárbara Ximena

***“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”***

En ocasiones las personas mayores presentan cierta dificultad frente a los cambios y sus percepciones frente a la vida. Sus valores, intereses y roles, pueden modificarse en función de lo que van experimentando. El control adecuado de situaciones (autocontrol), su autonomía (tomar decisiones y realizar elecciones de manera independiente), la aceptación de estos cambios, mantener vínculos sociales y continuar con proyectos es lo que favorece envejecimiento activo. Optimizar la participación en ocupaciones que sean gratificantes, que respondan a sus necesidades y que favorezcan su sentido de capacidad personal, impulsará su propio bienestar

ASPECTOS METODOLÓGICOS

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

Tema.

Bienestar Psicológico de las personas mayores que participan en talleres de calidad de vida del PUAM.

Problema

¿Cómo es el Bienestar Psicológico que presentan las personas mayores que participan en talleres de calidad de vida en el Programa Universitario de Adultos Mayores de Mar del Plata?

Objetivo general

Describir y analizar el bienestar psicológico que presentan las personas mayores que participan en el taller de calidad de vida del Programa Universitario de Adultos Mayores dependiente de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Objetivos específicos

- Caracterizar a las personas mayores según edad, nivel de instrucción, estado civil, grupo de convivencia, cantidad de hijos, lugar de origen, ocupación previa, participación de actividades dentro del PUAM.
- Indagar sobre el Bienestar psicológico en cuanto a Control de situaciones.
- Identificar el Bienestar psicológico en cuanto a la Aceptación del sí y la autonomía que presentan.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Especificar el Bienestar psicológico en relación a los Vínculos sociales.
- Conocer el Bienestar psicológico en cuanto a su capacidad de proyectar a futuro.
- Identificar futuros intereses o proyectos para su vida.
- Aportar a la Terapia Ocupacional una perspectiva teórica sobre el bienestar psicológico de las personas mayores.

Diseño de investigación

Enfoque: Cualitativo

Tipo de estudio: Descriptivo

Diseño: No experimental y de corte Transversal

Se eligió para esta investigación, una metodología cualitativa debido a que ésta permite entender mejor el problema de investigación formulado.

Según Álvarez, Gayou, (2005) lo que caracteriza a este tipo de investigación es que se estudian a pocas personas y la cantidad de información es mayor. El enfoque cualitativo se refiere a una investigación naturalista, interpretativa, etnográfica o fenomenológica en la cual se utiliza la recolección de datos para afinar o descubrir preguntas planteadas por el investigador. Se toma como punto de partida una realidad a interpretar y descubrir. Los datos recolectados no son sin medición numérica, se trabaja con la palabra, son hechos ocurridos en el mundo social. La recolección de datos consiste en obtener

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

información, de los diferentes puntos de vista y las perspectivas de los participantes (sus percepciones, emociones, experiencias, actitudes, significados y distintos aspectos subjetivos). Se fundamenta en procesos de explorar, describir y analizar la información recogida. Las fuentes de información provienen de entrevistas/encuestas abiertas, semi abiertas, observaciones, documentos, cuestionarios, etcétera

En este enfoque no hay manipulación de la realidad que experimentan los sujetos de estudio. El método cualitativo permite comprender el significado de los fenómenos en su acontecer dentro del contexto donde tiene lugar y cobran sentido, dando prioridad a la comprensión de los mismos. Se tiene en cuenta el discurso, la participación en el taller, el lenguaje verbal, las relaciones sociales y el curso de los hechos de los individuos.

El tipo de estudio descriptivo, tiene por objetivo detallar cómo son y se manifiestan, fenómenos, contextos y/o situaciones. Danhke (1989) refiere: "Buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, (...) se someta a un análisis (...) miden, evalúan o recolectan datos sobre diversos conceptos (variables), aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno a investigar (...) en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide o recolecta información sobre cada una de ellas, para así (valga la redundancia) describir lo que se investiga". (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2006:102)

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

En referencia al tipo de diseño, se seleccionó el *No experimental* y *transversal*.

La investigación *no experimental* está basada en la inexistencia de manipulación de las variables, no se hace variar intencionalmente las variables independientes. Se observan los fenómenos tal y como se presentan en su contexto natural para luego ser analizados. No se los expone a estímulos ni condiciones a los sujetos de estudio. (Kerlinger, 1979)

Asimismo, el tipo de diseño de investigación que se utilizará en dicho estudio es de tipo *transversal*. El mencionado, hace referencia a una recolección de datos en un tiempo único. El propósito será analizar y describir variables, su incidencia e interrelación en un momento dado.

La finalidad que presenta este tipo de estudio es explorar, describir e interpretar cómo es el Bienestar Psicológico que presentan las personas mayores que concurren como participantes en el taller de Calidad de Vida en el Programa Universitario de Adultos Mayores.

Definición científica de Bienestar Psicológico:

Según Ortiz y Castro es “Percepción o apreciación subjetiva de sentirse bien o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho, haciendo énfasis en que el estado, depende tanto de las condiciones sociales, personales y la manera como los individuos se

de Lusarreta Bárbara Ximena

***“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”***

enfrentan a ellas, tomando en cuenta que todo sucede en el contexto de una sociedad y que los seres humanos conviven e interactúan con otros.” (Martínez Girón, 2015) p. 26

Definición Operacional de Bienestar Psicológico:

“Concepto fundamentado en la inclusión de diversas áreas de desarrollo humano, social, subjetivo y psicológico, así como situaciones y conductas relacionadas directamente a la salud, que permiten a la persona funcionar de manera satisfactoria.” Desde este punto, Ryff y Singer (2006) plantean diversos indicadores:

- Control de las situaciones: sensación de control de las actividades de la vida diaria
- Aceptación de sí mismo acepta sus aspectos positivos y negativos
- Vínculos psicosociales: puede establecer buenas relaciones
- Autonomía: puede tomar decisiones de manera independiente
- Proyectos: considera que la vida tiene un sentido

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

| BIENESTAR PSICOLÓGICO | DEFINICIÓN CIENTÍFICA | DEFINICIÓN OPERACIONAL |
|-----------------------|--|--|
| | <p>"Percepción o apreciación subjetiva de sentirse bien o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho, haciendo énfasis en que el estado, depende tanto de las condiciones sociales, personales y la manera como los individuos se enfrentan a ellas, tomando en cuenta que todo sucede en el contexto de una sociedad y que los seres humanos conviven e interactúan con otros." (Martínez Girón, 2015)</p> | <p>Aceptación y control de sí</p> <p>Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.</p> <p>Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.</p> <p>Encaro sin mayores problemas mis obligaciones</p> |
| | | <p>Autonomía</p> <p>Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.</p> <p>En general hago lo que quiero, soy poco influenciable.</p> <p>Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.</p> |
| | | <p>Vínculos psicosociales</p> <p>Generalmente le caigo bien a la gente.</p> <p>Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.</p> <p>Creo que en general me llevo bien con la gente.</p> |
| | | <p>Proyección</p> <p>Me importa pensar qué haré en el futuro.</p> <p>Siento que podré lograr las metas que me proponga.</p> <p>Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.</p> <p>Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.</p> |

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

| VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS |
|------------------------------------|
| EDAD |
| ESTADO CIVIL |
| NIVEL DE INSTRUCCIÓN |
| GRUPO DE CONVIVENCIA |
| CANTIDAD DE HIJOS |
| LUGAR DE ORIGEN |
| OCUPACION PREVIA |
| ACTIVIDADES POR DENTRO DEL PUAM |

Muestra

El PUAM (Programa Universitario de Adultos Mayores), presenta actualmente, 1890 concurrentes, distribuidos en 84 talleres de diferentes temáticas desde actividades corporales hasta las propuestas humanistas, científicas y artísticas que hacen a la formación y enriquecimiento de la persona. La metodología que se emplea es la de Taller/ Curso enmarcado en el principio democrático de la *Educación Continua* o permanente: educación para todos a lo largo de toda la vida. Dicha perspectiva se sustenta en un enfoque participativo, grupal con una función social orientada a proponer espacios de capacitación y promoción cultural para adultos mayores. Los talleres son coordinados por docentes con habilidad y experiencia en sus propias disciplinas, los cuales a la vez

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

que imparten conocimientos generan un espacio que contribuye a la interacción superadora del alumno.

Los requisitos para la participación son: poseer 45 años en adelante, habitar en la ciudad de Mar del Plata y zona aledañas. La frecuencia de la cursada es semanal, concurriendo sólo un día, con una carga horaria de una hora y media.

La muestra de ésta investigación estará constituida por 30 participantes que concurren a los talleres “Calidad de Vida. Creer, crear y crecer” y “Participación y Calidad de vida” del PUAM. Se incluirán aquellas personas que posean 60 años y más.

El muestreo es no probabilístico, por conveniencia, según Polit y Hangler. (2000) indican, que la muestra (es accidental), está integrada por personas que el investigador desconoce, pero que presentan determinadas características convenientes para el estudio.

Criterios de inclusión

- Personas mayores, de 60 años y más que concurren como participantes de los talleres “Calidad de Vida. Creer, crear y crecer” y “Participación y Calidad de vida” del PUAM
- Que deseen participar voluntariamente de ésta investigación.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Criterios de exclusión

- Personas que concurran a los talleres: “Calidad de Vida. Creer, crear y crecer” y “Participación y Calidad de vida” que sean menores de 60 años
- Que no deseen participar de la investigación y no autoricen a ser evaluadas
- Personas que estén ausentes el día de la evaluación.

Técnicas de recolección de datos

En concordancia con la metodología y los objetivos planteados en ésta investigación y se implementarán las siguientes técnicas para recolectar la información:

- Se administrará un cuestionario sociodemográfico para las variables: edad, nivel de instrucción, estado civil, grupo de convivencia, cantidad de hijos, lugar de origen, ocupación previa, participación de actividades dentro del PUAM: ver Anexo
- Se aplicará la técnica de observación participante.
- Se empleará la Escala BIEPS-A que evalúa el Bienestar Psicológico en Adultos.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Cuestionario sociodemográfico

Es un instrumento para la recogida de datos en investigaciones sociales, de un grupo de personas que comparten en común características en general: lugar de residencia, estrato social, etcétera. El cuestionario sociodemográfico para dicha investigación consta de 8 preguntas: Edad, Estado civil, Nivel de instrucción, Grupo de convivencia, Cantidad de hijos, Lugar de origen, Ocupación previa y Actividades por adentro del PUAM.

Está diseñado para ser respondido en su totalidad de manera conjunta con la Escala. Se Implementará la observación participante. Una vez que se comience a contestar puede tomar todo el tiempo que desee dentro del horario de los talleres.

Observación participante

La observación participante como herramienta de recolección de datos del enfoque cualitativo, contribuye a la descripción y análisis del problema planteado. Ilustra Chuck, (1997): “Los métodos de observación son útiles a los investigadores en una variedad de formas. Proporcionan a los investigadores métodos para revisar expresiones no verbales de sentimientos, determinan quién interactúa con quién, permiten comprender cómo los participantes se comunican entre ellos”.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Escala BIEPS-A

Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-A, fue adaptada por Carol Ryff, (1996) diseñada por van Dierendonck.

Evalúa el Bienestar Psicológico a partir de 5 dimensiones: Control de situaciones, Aceptación del sí, Autonomía, Vínculos sociales y proyectos y a través de 13 reactivos enunciados a partir de afirmaciones positivas.

Los resultados de piloteo de la escala indican valores altos de confiabilidad con un Alfa de Cron Bach < 0.80 y validez alta del constructo ya que mide adecuadamente los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones.

Se puede aplicar en diferentes ámbitos como distintas organizaciones, en intervención social, promoción de la salud, gerontología y psicoterapia.

La puntuación se realizará mediante la escala de Likert de 3 puntos: (De acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; en desacuerdo). Pudiendo oscilar entre los 13 y los 39 puntos.

Ver ANEXO

Procedimiento

Con previa autorización del docente del taller de calidad de vida, del PUAM, se realiza la recolección de datos de los concurrentes respetando el anonimato y confidencialidad a fin de cumplir con los requisitos de privacidad y protección.

Análisis de los resultados

En la presente investigación se ha descrito y analizado el bienestar psicológico de las personas mayores que participan de talleres de calidad de vida en el Programa Universitario de Adultos mayores.

Se utiliza un muestreo no intencional, no probabilística compuesta por 21 sujetos de ambos sexos, mayores de 60 años de edad, que residen en la ciudad de Mar del Plata.

La posibilidad de participar en nuevas experiencias de aprendizaje e integrarse al contexto cultural y social, ejerce un efecto positivo en las personas mayores.

El análisis de los datos obtenidos mediante la Escala Bieps-A, (Casullo 2006) sigue las dimensiones para cada indicador. Los mismos están interrelacionados y varias de las observaciones se basan en las conductas y el registro de las narraciones de los mismos participantes.

Los resultados evidencian que, en general los integrantes del taller de Calidad de Vida, presentan una satisfactoria percepción de su bienestar psicológico, identificando de manera positiva sentirse bien con lo que viven. En las respuestas se observan, una aceptación de sí, un rol activo durante la clase, adaptándose al entorno y a la interacción con sus pares. Así mismo expresan tener proyectos o metas.

Los resultados respecto a la **aceptación de sí** de las personas mayores, evidencian en sus narrativas una actitud positiva de acuerdo a sus propios valores e intereses. Se relaciona esta dimensión con la Paradoja de la

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

vejez. Las personas mayores se adaptan más a las circunstancias, al atravesar por diversas pérdidas (físicas, cognitivas, sociales, de identidad) afrontando las demandas internas y externas a través de sus propios recursos, autoestima, utilizando estrategias más centradas en la gratificación para garantizar su satisfacción y bienestar. (Iacub, 2011). “...encuentran un propósito de realización de acuerdo con la significación personal que se le adjudica de manera positiva”. (Arias, Iacub, Soliveres, & cols. 2008) Esta realidad se expresa a través de comentarios como:

“Hay que tener coraje para vivir, generosidad para convivir y prudencia para sobrevivir, soy una sobreviviente” (mujer, 89 años).

“Desde que empecé hacer cursos en el PUAM me siento mejor, mi vida está teniendo mejor sentido” (mujer, 70 años)

“He logrado la paz y tranquilidad en esta etapa de mi vida” (mujer, 74 años)

Los integrantes se sienten capaces de **interactuar con el entorno**, a partir de la elección de participar de un taller de Calidad de Vida, expresándose libremente, respetando sus intereses y necesidades. El Modelo de Ocupación Humana, (Kielhofner, 1997) propone, que toda ocupación surge de la interacción de aspectos internos (volición, habituación y capacidad de desempeño) y externos (cultural, social, políticos y momento histórico). El ambiente permite a los integrantes, el despliegue de la percepción, la cognición y las acciones con diferentes habilidades al ejecutar la actividad.

Las respuestas muestran que están motivados con la realización del taller, una actividad que contribuye a brindarles herramientas que les permite vivir mejor,

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

interactuando, creando y adaptándose dentro del taller. Las personas mayores concurrentes al taller de Calidad de Vida, expresan una mejor habilidad para transformar el contexto que les rodea, se sienten capaces de ejercer mayor control sobre sí mismos y le otorgan en la actualidad un significado a la vida, teniendo en cuenta sus experiencias.

La adaptación al medio de los participantes del taller implica un significado singular, a partir de sus experiencias, nuevos roles (como alumnos), al nuevo encuadre (en cuanto a tiempo y espacio) y las nuevas expectativas en el taller. Se menciona a continuación la expresión de una integrante, en función a lo antes descrito:

“El adaptarme a mi entorno es ir intercambiando con el medio ¿ayudará a modificarme?” (Mujer, 63 años)

Se vincula esta dimensión con el paradigma del Curso Vital, a partir del interjuego de los diferentes eventos de transición donde el ser humano percibe la multidimensionalidad y la multidireccionalidad en su entorno, permitiendo modificar los comportamientos para adaptarse a dichos cambios. De este modo se considera al envejecimiento como “un proceso continuo, el cual dura toda la vida, destacando la importancia particular que el contexto le imprime a dicho proceso” (Baltes, Neugarten & Datan, 1996/1999)

En cuanto a la **autonomía**, los participantes manifiestan que viven en una etapa en la que se sienten libres de las obligaciones familiares, laborales y sociales, lo que favorece la posibilidad de disponer de tiempo libre, en el que pueden desarrollar actividades para enriquecer su vida. A partir de la promoción

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

del *Envejecimiento Activo*, diferentes países (el nuestro es uno de ellos) se han comprometido a realizar programas mediante la técnica de taller, (como el de calidad de vida) brindando recursos que aumenten la autonomía y la seguridad, mejore la salud, el bienestar y la esperanza en beneficio a las personas mayores.

Un ejemplo de esto es, la elección autónoma e independiente de realizar este taller de calidad de vida u otras actividades relacionadas con el cuidado del cuerpo, fomentando la expresión personal y ampliando su vida social y cultural. Así lo manifiestan declaraciones como:

“Pude aprender a decir que NO a mi familia a partir de este taller, vengo desde el año pasado” (mujer, 67 años)

“Me siento con libertad de expresarme y no lo que te dicen” (mujer, 72 años)

La OMS (2015) apoya de manera empírica la afirmación que “al continuar aprendiendo, las personas mayores pueden adquirir conocimientos y capacidades para mantenerse al día respecto los avances de información y tecnología, adaptarse al envejecimiento...y conservar el interés en la vida. Se relaciona además con la capacidad de crecimiento personal -desde lo físico, mental, social y emocional- y toma de decisiones (...) Que las personas mayores puedan hacer lo que valoran” (OMS, 2015)

Para los que llevan una vida mayoritariamente independiente, la vejez representa un período que conlleva ganancias, beneficios y pérdidas, al que se intenta adaptar para lograr un mejor bienestar. Teniendo de este modo que tomar decisiones para afrontar los cambios experimentados.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

“En esta etapa estoy siendo más selectivo, de lo que sí y lo que no quiero para mi vida” (varón, 73 años).

En los resultados respecto a la dimensión **vínculos psicosociales**, se observa que los integrantes, interactúan de manera espontánea entre ellos, respetándose mutuamente, demostrando sentirse a gusto de compartir intereses, opiniones, comentarios e impresiones en relación a lo que acontece en la clase. Cuando se disfruta de las actividades, las mismas generan satisfacción en la propia vida en relación con otros, se sienten emociones agradables, positivas y menos desagradables, según Zamarrón “(...) todo lo que realizamos es para aumentar nuestra felicidad”. (Zamarrón, 1999)

Las afirmaciones de la teoría enfatizan que, experimentar nuevos vínculos y participar de manera activa en nuevos dispositivos, garantizaría gratificaciones emocionales, en las áreas de salud y social. (Carstensen, Mikes & Mather, 2005). En el trabajo de Arias, Soliveréz y Dottori (2017) se destaca que la identificación de nuevos espacios donde se configuren vínculos con pares y se reestructuren redes variadas, promovería la socialización y de esta forma, no se limiten a los vínculos familiares. Además de favorecer los cambios en la calidad de vida y en la transformación personal. (Arias, Soliveréz & Dottori 2017)

Estas relaciones se manifiestan en las respuestas y se observan en la dinámica del taller, en su participación e interacción con otros en un marco de calidez y empatía, aceptando sus diferencias. De este modo, se posibilita descubrir nuevas capacidades singulares.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Siguiendo a Casullo, se puede afirmar que las personas capaces de demostrar sentimientos de afecto a otras, pueden presentar relaciones profundas. (Casullo, 2006)

Esto se evidencia en la pertenencia grupal, que se pone de manifiesto en el compromiso con la asistencia a clase y en su autogestionado encuentro de compartir espacios fuera del taller. Esto lo expresan así:

“Desde el año pasado vamos a comer después de la clase” (mujer, 77 años).

“Hago el taller desde el año pasado, sé que no son mis amigos, pero lo que comparto con ellos me hace sentir muy bien” (mujer, 68 años).

En cuanto al indicador de **proyectos**, se advierte que los integrantes muestran un marcado interés en sus vidas, dándole un significado y sentido a sus metas. Hay una tendencia en las respuestas de los participantes que coinciden en expresar que se sienten capacitados en establecer un propósito y sentido para su vida.

A partir de pensamientos y sentimientos, anticipando, eligiendo, experimentando e interpretando el proceso de la vida, se proponen objetivos y metas propias. Se observa que hay una marcada búsqueda de herramientas para lograr un mejor bienestar psicológico en el taller de calidad de vida, considerando los valores, la causalidad personal (autoevaluación de sus propias capacidades) y los intereses que le producen satisfacción.

Así lo declaran con manifestaciones:

“Siempre tengo un plan B para todo” (mujer, 75 años)

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

“Vivir sola fue un proyecto de toda mi vida, ahora que estoy viuda lo puedo cumplir” (mujer, 83 años)

*“El próximo año nos vamos de viaje a Italia, a la tierra de nuestras familias”
(mujer, 88 años)*

“Mi proyecto personal es que mi familia y seres queridos tengan salud y que mis hijos sigan teniendo trabajo”. (mujer, 69 años)

“Tengo pensado seguir estudiando, me inscribí en Magisterio” (mujer, 71 años)

Desde la teoría del Bienestar Psicológico (Ryff, 1989), resulta interesante aportar a la Terapia Ocupacional, que las personas, al realizar una *actividad que las motive y gratifique en su hacer*, (como un taller de calidad de vida) estimulan la autoestima, sentimientos, pensamientos, emociones, estados de ánimo positivos, se evidencian a través de sus narraciones. Al ir adaptándose a una manera diferente de afrontar la vida y experimentando con más frecuencia situaciones agradables, se identifican las propias percepciones subjetivas de su vida, para mejorar su calidad, crecimiento personal junto a la interacción con otros dentro de un contexto como el estudiado.

El conocimiento de los diferentes aspectos que componen el Bienestar Psicológico, enriquecen la búsqueda de recursos, como por ejemplo asistir a un taller de calidad de vida, que operaría como una red de contención. Esto probablemente otorgue herramientas para trasladar la experiencia vivenciada en el espacio del taller, a su vida cotidiana, favoreciendo cambios positivos a partir de un rol activo y el intercambio con otros.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Conclusión de la investigación

A lo largo de la presente investigación en la que se describe y analiza la *“Perspectiva desde terapia ocupacional sobre el bienestar psicológico en las personas mayores que participan de los talleres de calidad de vida del programa universitario para adultos mayores”*, se logra la apertura de líneas teóricas para poder continuar abordando el tema de la vejez

Los avances en la investigación científica en el campo de la gerontología han sentado bases para la renovación de concepciones acerca de la mirada del envejecimiento. Se puede afirmar que el envejecimiento es conformado por un interjuego dinámico de las influencias culturales, históricas y sociales.

Se encuentra una incidencia del paradigma del curso vital (Baltes, Neugarten & Datan, 1996/1999) en la comprensión del envejecimiento satisfactorio dentro de los talleres de los programas para personas mayores. Actualmente, los espacios estudiados mantienen una perspectiva del mencionado modelo además de conformar un lugar de inclusión, de desarrollo de potencialidades, aprendizaje, intercambio de experiencias y socialización.

La percepción subjetiva que cada persona presenta sobre su *Bienestar Psicológico* es singular, de acuerdo a su estado de ánimo, personalidad, expectativas, proyectos pasados y futuros. Se considera importante, lo que cada persona valoriza de su vida, de sus experiencias, tomando en cuenta su entorno y búsqueda para obtener satisfacción a través del disfrute de los recursos disponibles, en su *hacer*.

de Lusarreta Bárbara Ximena

*“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”*

Respecto a los objetivos planteados y al análisis de datos se puede concluir, que, al describir el Bienestar Psicológico, los integrantes del taller de Calidad de vida del Programa Universitario de Adultos Mayores, presentan manifestaciones de estar incentivados con la clase, identificándose en la interrelación continua.

En relación a las respuestas de los entrevistados y observaciones realizadas, se puede afirmar, una adecuada adaptación al entorno y a la interacción con sus pares, aceptación de sí, un rol activo durante la clase, incluyendo la elaboración y planificación de metas y proyectos.

Ha resultado ampliamente relevante la dimensión de los **vínculos sociales**. Las personas mayores ponen énfasis e interés en las relaciones familiares y en los nuevos lazos con los otros, esto se vivencia en el espacio estudiado.

La participación de las personas mayores en talleres de Calidad de Vida, (espacios facilitadores), favorece la promoción del envejecimiento activo en la búsqueda de herramientas, incrementando cambios conductuales, emocionales, cognitivos, para su vida diaria.

La vinculación entre pares contribuye, entre otras cuestiones, a la aceptación y compromiso entre ellos y, a su vez, a la aceptación propia respecto al momento vivenciado de la vida revalorizando la independencia y la autonomía. La adaptación a nuevas rutinas, diferentes ritmos, el encuadre, material de lectura, el ambiente, el compartir experiencias, narrativas y relacionarse con otros mediante la actividad, ponen en juego nuevas posibilidades, pero también nuevas exigencias, modificándose (ellos como personas) de manera positiva, adquiriendo

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

recursos que van a ser favorables para fortalecer el presente y poder proyectarse en el futuro descubriendo nuevas potencialidades.

El presente estudio enfatiza la perspectiva del *curso vital*, acentuando que la vejez es un desarrollo permanente en el que interactúan pérdidas y ganancias, como producto de la interacción de la persona con su entorno en un momento histórico y dentro de una cultura. (Baltes, 1996/1999). La participación de las personas mayores en el taller de Calidad de Vida, permite generar un entorno propicio, con nuevas experiencias y formas de visualizar la vida, adaptándose, transitando el proceso de envejecimiento con fortalezas y debilidades.

La integración a nuevos círculos de contención, realizar actividades diferentes, interactuar con personas y experiencias, incrementa la fortaleza interior y la autoestima, motivando así el querer superarse como personas y adquiriendo confianza en sí mismos. El estar en permanente interacción con el contexto, favorece la transformación de lo social y de sí mismos.

Se puede afirmar que, a partir de la investigación realizada y del estado actual de la cuestión, desde la Terapia Ocupacional la escasa profundización en materia de bienestar psicológico en el área de la gerontología

Por lo expuesto en el párrafo anterior, se propone continuar ampliando y reforzando el conocimiento sobre la vejez y el envejecimiento en la formación académica, poniendo énfasis en el desempeño de los Terapistas Ocupacionales, potenciando la pluralidad de información respecto a este campo, enriqueciendo la currícula.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

En este sentido, considerando los datos recabados en la presente investigación y hacia un nuevo aporte para el estudio en el ámbito de la Terapia Ocupacional, es importante la posibilidad de promover ambientes facilitadores de contención y socialización.

Es de interés del campo de la Terapia ocupacional en el área de gerontología, el desarrollo de nuevas investigaciones acerca del Bienestar Psicológico en nuevos espacios (distintas instituciones). Por ejemplo en el taller de Calidad de vida se podría incluir dentro la planificación información acerca de las posibilidades de un buen envejecer, manteniendo la salud, aconsejar sobre la prevención de caídas, la sexualidad, incrementar el buen humor, sugerir la realización de actividades físicas y cognitivas para prevenir deterioros. Se incentivaría y motivaría a las personas mayores que traigan sus propias inquietudes, para fomentar y mantener su *capacidad funcional* (atributos relacionados con la salud que le permiten a la persona ser y hacer lo que tienen razones para valorar). (OMS, 2015).

El conocimiento al cual se ha arribado a partir de esta investigación ha promovido la emergencia de numerosas inquietudes sobre el tema de la vejez, dejando abierta a nuevas líneas de investigación para profundizarla.

“El bienestar es un proceso con cambios constantes que varían su intensidad y frecuencia... Su evolución responde a la combinación de factores biológicos, psicológicos, ambientales y sociales...la manera en que uno se adapta

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

a estos cambios, comprometiéndose con su propia vida, sería la manera alcanzar el bienestar”. (Hirsch, 2017)

“Nuestra más grande libertad es la libertad de escoger nuestra actitud...el hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.” (Frankl, 1946).

BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS

Bibliografía

- Adserá Bertrán, A. (2012) Psicología Positiva. Definiciones. (blog).
Recuperado: <http://www.blogpsicopositiva.com/?itemid=280>

- Alba, V. & Buendía, J. (1994) *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 353-371). Madrid, España: Siglo XXI Editores.

- Alonso Palacio, L.M; Ríos, A.L.; Caro de Payares, S.; Maldonado, A.; Campo, L.; Quiñonez, D. & Zapata, Y. (2010) Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Revista Salud Uninorte* 2010, vol.26, n.2, pp.250-259. ISSN 0120-5552.
Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522010000200008&script=sci_abstract&ting=es

- Álvarez-Gayou, J.L. (2005). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós

- Ardila, R. (1995). *Psicología y calidad de vida. Innovación y Ciencia* (Asociación Colombiana para el Avance de la Ciencia), 4(3), 40-4

- Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2) 161-164

- Arias, C.J. (2004) *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad*. Mar del Plata, Suárez.

- Arias, C; Iacub, R; Soliveres, C. y cols. (2008) *Capital Psíquico y Bienestar Psicológico en Adultos jóvenes y Adultos Mayores*

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

residentes en la ciudad de Mar del Plata y Buenos Aires. Proyecto de investigación 2009/1010. Universidad Nacional de Mar del Plata

- Arias, C. & Soliverez, C. *“Análisis Dimensional y Global del Bienestar Psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar.”* 10º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis febrero 2009. Recuperado de: Psiquiatría.com)

- Arias, C.J. (2015) La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital. *Revista Kairós Gerontología* 18(Nº Especial 20 pp.149-172.

ISSNe 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/308661906> La red de apoyo social cambios a lo largo del Ciclo Vital

- Arias, C. J. (2015) *Prácticas gerontológicas positivas y reconstrucción de vínculos.* En REDIP Actas del VI Congreso Iberoamericano de Psicogerontología (pp.123-131) La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.

- Arias. (2017) *Mediana edad y vejez. Perspectivas actuales de la psicología.* Mar de Ajó. Editorial Universidad Atlántida Argentina

- Auzmenda, A.L. (2004). *Terapia Ocupacional. Evaluación de la calidad de vida de los Adultos Mayores Institucionalizados.* Tesis de grado. Universidad Nacional de Mar del Plata. Buenos Aires Argentina.

- Baltes, P.B. & Freund, A. M. (in press). (1999) The intermarriage of wisdom and selective optimization with compensation

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

(SOC): two meta—heuristics guiding the conduct of life. En C.L. M. Keyes (Ed.) *Flourishing: the positive person and the good life*. Washington, D. C.: American Psychological

- Baltes, P.B. & Mayer, K.U. (1999). *The Berlin aging study*. New York: Cambridge University Press.

- Baltes, P.B. (1983) *Psicología evolutiva del Ciclo Vital; Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría*. En A. Marchesi, M. Carretero, J. Palacios (Ed). *Psicología Evolutiva I. teorías y Métodos* (pp. 247-260). Madrid: Alianza.

- Baltes, P.B. (1987). *Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline*. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.

- Baltes, P.B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. En W. Damon y R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed., pp. 569-664). New York: Wiley.

- Baltes, P.B., Neugarten, B.L. & Datan, N. (1996/1999) *Perspectivas sociológicas del ciclo vital*. En B. Neugarten, *Los significados de la edad* (pp. 107-130). Barcelona: Herder.

- Bandura, A. (1977) “Self-efficacy: toward unifying theory of behavior change”. *Psychological Review*, 84:191-215.

- Bandura, A. (1995) *Self-efficacy in changing the societies*. New York: Cambridge University Press.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Barros, C. (1994) *Apoyo Social v Bienestar del Adulto Mayor*, Santiago Cuaderno del Instituto de Sociología, N ° 60, Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Berger, K.S. (2009) *Psicología del Desarrollo Adultez y Vejez*. Cap. 7 y 9. Editorial Médica Panamericana S.A. Madrid España. Parte III Capítulo 9.
- Birren, J. (1996), *Encyclopedia of Gerontology. Age, Aging and the Aged*. San Diego: Academia Press)
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005) *El bienestar social: su concepto y medición*. *Psicothema*, 17 (4) 582-589.
- Bohórquez, C. (2017). Repensar la sociedad para los adultos mayores. *Revista Campus del periódico La Sabana*. Edición 1.416. (pp4) Recuperado de : https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_campus/Historico/Campus_1416_web.pdf
- Bouè Moreno, Y. (2012) *Participación y bienestar de los abuelos en las clases del adulto mayor en la comunidad Pueblo Nuevo*. Recuperado de: <https://www.monografias.com/trabajos82/participacion-bienestar-abuelos-clases/participacion-bienestar-abuelos-clases.shtml>
- Bravo Hernández, N., Noa Garbey, M., Gómez LLoga, T. y Soto Martínez, J. (2018, mayo, junio). Repercusión del envejecimiento en la calidad de vida de los adultos mayores. *Revista información científica* ISSN 1028-9933, V. 97, N°3.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Browne, J.P, *Individual Quality of Life in the healthy elderly. Quality of life Research*, 1994; 3:325-44)
- Cabero, L. (2018) *Calidad de vida en el transcurso de la vida. Una mirada gerontológica*. Facultad de Cs. Salud y Trabajo Social Mar del Plata
- Cámara Argentina de Comercio y Servicios. (29,11, 2017) *Unidad de estudios y Proyectos especiales*. Recuperado de: http://www.cac.com.ar/data/documentos/10_Informe%20Sistema%20Previsional%20Argentino-%20Proyecto%20de%20reforma%2029-11-17.pdf
- Carr, A. (2007) *Psicología Positiva. La ciencia de la Felicidad*. Barcelona. Paidós Ibérica
- Carstensen, L.L & Charles, S.T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.
- Carstensen, L.L., Mikes, J.A. & Mather, M. (2005) “ Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion” En J. E. Birren y K. Schaie (Eds.) *Handbook of the Psychology of Aging* (6ªEd). Nueva York: Academic Press.
- Carstensen, L (productora y directora) (2011) *Older people are happier*. TED ideas worth spreading. New York. (video) Recuperado de: https://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier?language=es. (Traducción al español por Verónica Martínez Starnes, revisado por Ana María Perez)

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Casullo, M. (2002) *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires. Paidós
- Casullo, M. (2006) *El Capital Psíquico*. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72
- CEPAL, Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2003). *Calidad de vida de las personas mayores: Instrumentos para el seguimiento de políticas y programas en el marco de la implementación regional del plan de acción internacional del envejecimiento, Madrid 2002*. Módulo 3
- CEPAL, (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2011). *Hacia un cambio de Paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. Los derechos de las personas mayores* módulo 1. pp. 1-5
- CEPAL, (2013) *Los derechos de las personas mayores en el ámbito internacional. Los derechos de las personas mayores*. Módulo 2. pp. 9
- Clarke, A. (1997) *Being there: Putting brain, body and world together again*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.
- Corominas, J. y Pascual, J. (1980). *Diccionario crítico etimológico castellano e hispano*. Madrid. Gredos.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (Creatividad: El flujo y la psicología del descubrimiento y la invención). New York: Harper Perennial. ISBN 0-06-092820-4.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

- Cuadros, A. (2013) *Aproximación desde el Trabajo Social: depresión y bienestar subjetivo en mayores institucionalizados vs no institucionalizados. Revista de trabajo y acción social, (52) 109-132*
- Dabove Caramuto, M. I. (2002). *Los derechos de los ancianos*. Buenos Aires-Madrid: ciudad argentina.
- Davidson, R y Begley, S. (2012) *El perfil emocional de tu cerebro*. New York. Editorial Destino (pp 11- 31).
- Diener, E.; Suh, E.M.; Lucas, R.E.; Smith, H.L. (1999) *Subjective Well-being. Three decades of progress*. Psychological Bulletin. 125, 2: 276-302.
- Dottori, K. V. Soliveréz, C. & Arias, C (2014) *Talleres para mayores: inclusión de la diversidad y desarrollo de vínculos humanos*. En Iacub, R. (eds.) *Seminario Diversidad Cultural y envejecimiento: la familia y la comunidad* (pp. 186-191) Buenos Aires: Facultad de Psicología de la UBA.
- Dulcey Ruiz, E; Valdivieso, C.U. (2002) *Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprensiva de la vida humana*. *Revista Latinoamericana de Psicología, 34(1-2), 17-27*.
- Erikson, E.H., (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton (10 bis y 12)
- Farzianpour, F. (2015) *Evaluation of Quality of Life and Safety of Seniors in Golestan, Province, Iran*. *Gerontology & Geriatric Medicine 1, 1-8*

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Fernández Ballesteros, R. (1998) *“Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos”*. En Ponencias de las IV Jornadas de la AMG: *Envejecimiento y Prevención*. AMG Barcelona.
- Fernández Ballesteros, R. (2004). La psicología de la Vejez. Revista *Encuentros-multidisciplinares.org* N° 16. Recuperado de: <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/>
- Fernández Ballesteros, R. & Zamarrón, M.D. (1994) *Cuestionario Breve de calidad de vida (CUBRECAVI)*.
- Fernández Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J. & Zamarrón M.D. (1999) *Que es la psicología de la vejez*. Madrid. Biblioteca Nueva.
- Fernández Ballesteros, R. & Zamarrón, M.D. (1994) *Cuestionario Breve de calidad de vida (CUBRECAVI)*.
- Fernández-García, A.; García Llamas, J. L. & Pérez Serrano, G. (2016) Grado de Satisfacción de los adultos con los Programas Universitarios. *Revista Complutense de Educación* 1021 ISSN: 1130-2496
- FOUCAULT, M. (1977) *Historia de la Sexualidad*. Volumen 1. Madrid: Siglo XXI.
- Fries, J.F (1989) *Aging Well*. Reading MA: Addison-Wesley Pub.Co
- García Riaño, D. (1991). *Calidad de Vida. Aproximación histórico- conceptual*. Boletín de psicología, pp. 30,55-94
- García, M. (2002) El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*. 6.18-39

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Golpe, L.I. (2003), *Edaísmo y Trayectoria Vital: Una encrucijada de la cultura*. Suárez (Ed). *Edaísmo y Apoyo Social. Una mirada interdisciplinaria sobre el proceso de envejecimiento en un enclave geróntico argentino* (pp. 33) Grupo SAVYPCE. Facultad de Psicología. UNMP Ediciones Suarez... Mar del Plata
- González Cuberes, M. (1991) *“El taller de los talleres: aportes al desarrollo de talleres educativos”*. Buenos Aires : Estrada
- Gonzáles, M. & Taboada, V. (2012). *Calidad de Vida en la Tercera Edad*. Tesis de grado. Universidad Nacional de Mar del Plata. Buenos Aires Argentina
- Guerrini, M. E. (2010). *La Vejez. Su abordaje desde el Trabajo Social*. Universidad Nacional de Luján. Edición 57. Argentina.
- Havighurst, R.J. Neugarten, B.I y Tobin,S.S. (1968) *Disengagement and patterns of agings*. En B.L Neugarten (Ed) *Middle age and aging*, Chicago, Ill, University Chicago Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado,C & Baptista Lucio, P. (2006) *Metodología de la investigación*. Cuarta edición. Editorial Mc Graw-Hill México.
- Hirsch, P. (2017) *Inteligencia para el Bienestar*. Buenos Aires Penguin Random House Grupo Editorial
- Iacub, R., (2011) *Identidad y envejecimiento*. Cap. 1. Paidós. Biblioteca de Psicología profunda.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Jiménez, M. J; Izal, M. & Montorio, I. Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Revista SUMA PSICOLÓGICA*, 23 (2016) 51–59.
Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438116000059>
- Kerlinger, FN. (1979) *Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento*. México D. F.: Nueva Editorial Interamericana. Capítulo N°8 (“Investigación Experimental y No experimental”)
- Keyes, C.L.M., Ryff, C.D., Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. Blog de psicología positiva Las dos tradiciones filosóficas del concepto de felicidad.
- Kielhofner, G. & Barrett, L. (1997) *On overview of occupational behavior*. In. H. Hopkins & Smith (Eds.), Williard & Spackman’s Occupational Therapy. Philadelphia: JB Lippincott
- Kielhofner, G. (1997) *Conceptual foundations of occupational therapy* (2nd ed.) Philadelphia: FA Davis
- Krzemien, D. (2013). *El campo multidisciplinario de la Gerontología*. Editorial Académica Española. Bs As. Argentina.
- Krzemien, D. y Lombardo, E. (2003). Espacios de participación social y salud en la vejez femenina. *Estudios Interdisciplinarios sobre el Envejecimiento*, 5, 37-55.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

- Labouvie-Vief, G. & Diehl, M. (1999) *Self and personality development*. En J. C. Cavanaugh & S. K. Whitbourne (Eds.) *Gerontology: An interdisciplinary perspective*. (pp. 238-268). New York: Oxford University Press.
- Leder, D. (1990) *The absent body*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lehr, U. (1994). *La calidad de vida de la tercera edad: una labor individual y social*.
- Lombardo, E y Krzemien, D. (2008). La Psicología del Curso de la Vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), p 111-120.
- Manes, F. (2016) *El cerebro argentino. Una manera de pensar, dialogar y hacer un país mejor*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.: Planeta.
- Marín Sánchez M. & García González A. J., (2004) Calidad de vida en la tercera edad desde la salud y el estado de bienestar psicosocial. *Revista MAPFRE MEDICINA*, 2004; vol. 15, n." 3. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/102929>
- Martínez Giron, M. (2015) *"Bienestar psicológico en estudiantes de psicología de primero y segundo año que tienen mascotas comparado con estudiantes que no tienen"*. Universidad Rafael Landívar. Guatemala

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

- Martínez, N., Acuña, R. & Tuzzi, M. J. (2014) *Adultos mayores: inclusión social, participación y autonomía*. Universidad Nacional de la Matanza, Buenos Aires, Argentina.
- Matsutsuyu, J. (1969) The Interest checklist. *American Journal of Occupational Therapy*, 23,323-328
- Méndez, T. (1995) Curso de Mitología Griega. Apuntes de clases. Facultad de psicología UADY
- Mills, W. (1959) " *La imaginación sociológica, La promesa*". Recuperado de : <http://lpmnoentendonada.blogspot.com.ar/2014/05/mills-la-imaginacion-sociologica-la.html>
- Miranda, C. y col. (2005) *La ocupación en la vejez. Una visión Gerontológica desde la Terapia Ocupacional*. 2 Edición. Ediciones Suárez. Mar del Plata.
- Moccio, F. (1994) "El taller de terapias expresivas", Editorial Paidós, México, 1994.
- Monchietti, A. & Sánchez, M (1996). 8: *Pertinencias y alcances de la psicología y desarrollo*. Libro de resúmenes, VIII Congreso Argentino de Psicología.
- Monchietti, A. (2000) "Representación social de la vejez y su influencia sobre el aislamiento social y la salud de quien envejece". *Revista de Psicogerontología*. Tiempo on line. [www.psiconet](http://www.psiconet.com.ar), N°4. Buenos Aires Argentina

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Monchietti, A.: (1996) “Formas de envejecimiento que propicia la sociedad de fin de siglo”. *Revista Argentina de Geriatría y Gerontología*, Vol. II N° 2 recuperado de: <http://www.psicomundo.com/tiempo/cvepe2/biblio3.htm>
- Monje Alvarez, C.A. (2011) *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica*. Recuperado de: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Mroczek, D.K. y Spiro, A. (2003). “Modeling intraindividual change in personality traits: Finding from the normative aging study”. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B: 153-165
- OEA (Organización Estados Americanos) (2012) *Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*. Recuperado de: http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp
- OMS (2002) Envejecimiento Activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. 37 (S2):74-105. Recuperado de: www.imsersomayores.csic.es/documentos/oms-envejecimiento.01.pdf
- OMS Organización Mundial de la Salud: (1990) “Programa de promoción de la salud de los ancianos para Latinoamérica y el Caribe basado en la Investigación.” Washington, D.C., OPS.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- OMS: Organización Mundial de la Salud. (2002). *Revista Información Psicológica* N° 104 pp 4
- Organización Mundial de la Salud (1999). *El movimiento mundial en pro del envejecimiento activo*. Ginebra, Suiza: OMS. Programa Envejecimiento y Salud.
- OMS (2005). Organization Mundial de la Salud. *Concepto de calidad de vida*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2012). *Salud Mental*. Recuperado de: http://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Ors Montenegro, A. & Laguna Pérez, A. (2003). *Reflexiones sobre el Envejecimiento y la Calidad de Vida*. Departamento de Enfermería. Universidad de Alicante
- Ortiz J. Y Castro M. (2009), *Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería, Revista Ciencia y Enfermería xv, La Habana, Cuba. Vol.15 N°1*
- Peniche Bates, W. (2002). *Adultos en Plenitud: apoyo y bienestar.* *REVISTA de la Universidad Autónoma de Yucatán*. pp. 50-51
Recuperado <http://www.cirsociales.uady.mx/rev>
- Pérez, Serrano, G. (2004) *Personas mayores y calidad de vida*. *Calidad de vida en personas mayores* (pp.19-50). Madrid. Dykinson.
- Pichón Riviere, E. (1985) *“El Proceso Grupal. Del Psicoanálisis a la Psicología social”*. Argentina: Nueva Visión

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

- Piédrola, G. (1991). *Medicina preventiva y salud pública*.
Barcelona: Masson Salvat
- Pierucci, A. (1989, Abril/Mayo). Antología de la imagen social.
Revista Mexicana Geriatría y Gerontología. N°2 Vol.1 .Cap. 1.Recuperado
de : <https://www.gerontologia.org/portal/index.php>
- Polit, D. & Hungler, B. (2000) *Investigación científica en salud*.
6 Edición. México. Mc Graw-Hill. Cap12. (pp.267-293)
- Ribera Casado, J.M., (1995). "El anciano desde el punto de
vista biológico". En Gafo (ed.), *Ética y ancianidad*. Madrid: Universidad
Pontificia de Comillas.
- Pichon Riviere, E. (1981). "*El proceso grupal. Del psicoanálisis
a la psicología social (I)*". Nueva Visión, Buenos Aires.
- Rowe, J.W. & Kahn, R.L (1997) *Successful Aging. The
Gerontologist* 37, 433-440
- Rubio, R. Rico, A. Cabezas, J.L. (1997). *Estudio sobre la
valoración de la calidad de vida en la población andaluza*. *Geriatrka*.
13:271-81.
- Ryan, R.; Deci, E.; (2001) On happiness and human
potentialis: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being.
Annual Review of Psychology, 52: 141-66
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations
on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and
Social Psychology*, 57, 1069-1081.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

- Ryff, C. & Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*. 35, 1103-1119.
- Salvarezza, L. (2002) *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. pp 24. Paidós. Psicología Profunda. Bs.As.
- Salvarezza, R. (1988) "*El concepto del narcisismo en la vejez y su conexión con las depresiones, un estudio preliminar*". pp. 111. *Psicogeriatría, Teoría y Clínica*. Buenos Aires. Paidós
- San Román, X.A.; Toffoletto, M.C.; Oyanedel Sepúlveda, J.C.; Vargas-Salfate, S, Reynaldos Grandón K.L. (2017) *Factores asociados al bienestar subjetivo en los adultos mayores*. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1590/0104-07072017005460015>
- Sánchez Salgado, C. (2005). *Gerontología Social*. Editorial Espacio.Bs.As. 1ª Reimpresión.
- Scharlock, R. y Verdugo, M. A. (2006). El concepto de Calidad de Vida, su medición y aplicación. En Verdugo, M.A. (dir). *Como mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad*. Instrumentos y estrategias de evaluación (pp 29-60). Salamanca: Amarú Ediciones
- Schmuck, R. (1997). En *La observación participante como método de recolección de datos*. Kawulich, B. (2005) Volumen 6, No. 2, Art. 43 – Mayo. Recuperado de: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/466/998>
- Seligman, M. (2011) *Flourish*. Penguin Random House Group Editorial. Australia.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Seligman, M. (2016) *Teoría del Bienestar o Modelo PERMA*.
Crecimiento positivo. Recuperado de:
<http://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman>
- Seligman, M. E., Steen, T.; Park, N. & Peterson, C. (2005).
Positive Psychology Progress. Empirical Validation of interventions.
American Psychologist, 60, (5), 410-421
- Stefani, D. (2005) Participación social de la persona de edad:
un análisis a partir de las creencias acerca del sentido de la vida. *Psico-
Logos*, 15,67-76
- Taylor, S.J. & Bodgan, R. (1994).; *Introducción a los métodos
cualitativos de investigación*; Barcelona, Paidós, p. 50-90)
- Trejo Maturana, C. (2001) “El viejo en la Historia”, Antología
de Imagen Social. Recuperado de
http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Antologia_de_Imagen_Social.pdf.
- Trujillo, A. (2011) Líneas de investigación. Universidad de
Pamplona Colombia. Recuperado de:
http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_59/recursos/01general/15082012/linea.jsp
- Tuesca Molina, R. (2012). La Calidad de Vida, su importancia
y cómo medirla. *Revista Científica Salud Uninorte*, Vol.21

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Urbano, C. A. y Yuni, J.A. (2013) Envejecimiento Activo y Dispositivos Socio culturales ¿Una nueva forma de normatizar los modos de envejecer? Publ. UEPG Ci. Hum., Ling., Letras e Artes, Ponta Grossa, **21** (2): 259-270, jul./dez. 2013 Recuperado de: <<http://www.revistas2.uepg.br/index.php/humanas>>
- Urzúa, M.A. y Caqueo, A. (2012). Calidad de Vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30, 61-71
- Vazquez Clavijo, M. & Fernández Portero, C. (1999) *Aprendizaje universitario y personas mayores. El Aula de la Experiencia de Universidad de Sevilla*. Escuela Abierta 3.(pp33) Recuperado de : <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/162190>.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Gómez, L. E. y Arias, B. (2007). *Construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en el contexto: la Escala GENCAT*. Siglo Cero, 38, 57-72.
- Villar, F.; Triado, C.; Solè, C.; Osuna, M. (2003) Bienestar, Adaptación y Envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. 13.3:152-162. Vol. 27 Núm. 3 (2016) 1021-1040. Recuperado de: http://dx.doi.org/10.5209/rev_RCED.2016.v27.n3.47239.
- Vivaldi, F. y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Zamarrón, D; (1999) *Bienestar Subjetivo en la Vejez*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid, Canto Blanco España
- Zito Lema, V. (1995) *Conversaciones con Enrique Pichón Riviere. Sobre el arte y la locura*. Ediciones Cinco. Buenos Aires Argentina

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Referencias

Adserà Bertran, Antonio. (2012) *Psicología Positiva. Definiciones.* (blog). 20 mayo 2017.

Recuperado de: <http://www.blogpsicopositiva.com/?itemid=280>

Ardila, R. (2003). Calidad de vida: una definición integradora. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 35 (2) 161-164 Recuperado el 10 de octubre 2017

Arias, C. & Soliveres, C. “Análisis Dimensional y Global del Bienestar Psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar.” 10º Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis febrero 2009. Recuperado 4 de mayo 2017 de: https://kipdf.com/analisis-dimencional-y-global-del-bienestar-psicologico-en-adultos-mayores-de-la_5afd563a8ead0ef9778b456f.html

Arias, C; Iacub, R; Soliveres, C. y cols. (2008) *Capital Psíquico y Bienestar Psicológico en Adultos jóvenes y Adultos Mayores residentes en la ciudad de Mar del Plata y Buenos Aires.* Proyecto de investigación 2009/1010. Universidad Nacional de Mar del Plata

Arias, C. (2017) *Mediana edad y vejez. Perspectivas actuales de la psicología.* Mar de Ajó. Editorial. Universidad Atlántida Argentina

Baltes, P.B., Neugarten, B.L. & Datan, N. (1996/1999) *Perspectivas sociológicas del ciclo vital.* En B. Neugarten, *Los significados de la edad* (pp. 107-130). Barcelona: Herder. Recuperado 19 de abril 2017

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Baltes, P.B. (1983) *Psicología evolutiva del Ciclo Vital; Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría*. En A. Marchesi, M. Carretero, J. Palacios (Ed). *Psicología Evolutiva I. teorías y Métodos* (pp. 247-260). Madrid: Alianza.
Recuperado 19 de abril 2017
- Bandura, A. (1995) *Self-efficacy in changing the societies*. New York: Cambridge University Press recuperado el 10 abril 2017
- Bouè Moreno, Y. (2012) *Participación y bienestar de los abuelos en las clases del adulto mayor en la comunidad Pueblo Nuevo*. Recuperado el 25 de abril 2012 :
<https://www.monografias.com/trabajos82/participacion-bienestar-abuelos-clases/participacion-bienestar-abuelos-clases.shtml>
- Carstensen, L.L & Charles, S.T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149. recuperado el 2 de mayo 2017
- Carstensen, L.L., Mikes, J.A. & Mather, M. (2005) “Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion” En J. E. Birren y K. Schaie (Eds.) *Handbook of the Psychology of Aging* (6ªEd). Nueva York: Academic Press.
- Casullo, M. (2002) *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires. Paidós Recuperado 29 de marzo 2017
- Casullo, M. (2006) El Capital Psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72 recuperado el 4 de julio 2017
- CEPAL, (2013) Los derechos de las personas mayores en el ámbito internacional. *Los derechos de las personas mayores*. Módulo 2. pp. 9 Recuperado 6 septiembre 2017

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

CEPAL, (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) (2011). Hacia un cambio de Paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Los derechos de las personas mayores módulo 1*. pp. 1-5 Recuperado el 5 septiembre 2017

Diener, E.; Suh, E.M.; Lucas, R.E.; Smith, H.L. (1999) *Subjective Well-being. Three decades of progress*. Psychological Bulletin. 125, 2: 276-302. Recuperado el 30 de julio 2017

Dottori, K. V. Soliveres, C. & Arias, C. (2014) *Talleres para mayores: inclusión de la diversidad y desarrollo de vínculos humanos*. En Iacub, R. (eds.) Seminario Diversidad Cultural y envejecimiento: la familia y la comunidad (pp. 186-191) Buenos Aires: Facultad de Psicología recuperado el 13 de octubre 2017

Fernández Ballesteros, R. (2004). La psicología de la Vejez. Revista *Encuentros-multidisciplinares.org* N° 16. Recuperado el 11 de julio 2017 <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/>

Fernandez Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J. & Zamarrón M.D. (1999) *Que es la psicología de la vejez*. Madrid. Biblioteca Nueva. Recuperado 11 de julio 2017

Frankl, V.E. (1946) “El hombre en busca de sentido”. Barcelona. Ed. Herder (1991) 30 de junio 2019

Golpe, L.I. (2003), *Edaísmo y Trayectoria Vital: Una encrucijada de la cultura*. Suárez (Ed). *Edaísmo y Apoyo Social. Una mirada interdisciplinaria sobre el proceso de envejecimiento en un enclave geróntico argentino* (pp. 33) Grupo SAVYPCE. Facultad de Psicología. UNMP Ediciones Suarez. Mar del Plata Recuperado el 9 de diciembre 2016

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- González Cuberes, M. (1991) “*El taller de los talleres: aportes al desarrollo de talleres educativos*”, Buenos Aires Ed. Estrada recuperado el 2 de septiembre 2017
- Guerrini, M. E. (2010). *La Vejez. Su abordaje desde el Trabajo Social*. Universidad Nacional de Luján. Edición 57. Argentina 9 de diciembre 2016
- Hirsch, P. (2017) *Inteligencia para el Bienestar*. Buenos Aires Penguin Random House Grupo Editorial Recuperado el 28 de junio 2017
- Hornquist, J. O. (1982) The concept of quality of life. *Scandinavian Journal of Social Medicine*. 10, 57-61 recuperado 2 de octubre 2017
- Iacob, R., (2011) *Identidad y envejecimiento*. Cap. 1. Paidós. Biblioteca de Psicología profunda. Recuperado 5 de abril 2017
- Kielhofner, G. & Barrett, L. (1997) *On overview of occupational behavior*. In. H. Hopkins & Smith (Eds.), Williard & Spackman’s Occupational Therapy. Philadelphia: JB Lippincott recuperado 14 de diciembre 2017
- Kielhofner, G. (1997) *Conceptual foundations of occupational therapy* (2nd ed.) Philadelphia: FA Davis Recuperado 7 de diciembre 2017
- Kielhofner, G. (1997) *Conceptual foundations of occupational therapy* (2nd ed.) Philadelphia: FA Davis recuperado 15 de diciembre 2017
- Krzemien, D. (2013). *El campo multidisciplinario de la Gerontología*. Editorial Académica Española. Bs As. Argentina. Recuperado el 14 de julio 2016
- Manes, F. (2016) *El cerebro argentino*. Una manera de pensar, dialogar y hacer un país mejor. Ciudad Autónoma de Buenos Aires.: Planeta. Recuperado el 7 de agosto 2017

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Matsutsuyu, J. (1969) The Interest checklist. *American Journal of Occupational Therapy*, 23,323-328 recuperado 16 de diciembre 2017

Miranda, C. y col. (2005) *La ocupación en la vejez. Una visión Gerontológica desde la Terapia Ocupacional*. 2 Edición. Ediciones Suárez. Mar del Plata. Recuperado el 6 de diciembre 2016

Mroczek, D.K. y Spiro, A. (2003). “Modeling intraindividual change in personality traits: Finding from the normative aging study”. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B: 153-165. Recuperado el 5 de marzo 2018

OEA (Organización Estados Americanos) (2012) *Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*. Recuperado 10 de septiembre de: http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp

of psychological well-being. *Journal of Personality and Social*

OMS (2002) Envejecimiento Activo: un marco político. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*. 37 (S2):74-105. Recuperado el 8 de abril 2017: www.imsersomayores.csic.es/documentos/oms-envejecimiento.01.pdf

OMS Organización Mundial de la Salud: (1990) *“Programa de promoción de la salud de los ancianos para Latinoamérica y el Caribe basado en la Investigación.”* Washington. recuperado 10 de abril 2017

Organización Mundial de la Salud (1999). *El movimiento mundial en pro del envejecimiento activo*. Ginebra, Suiza: OMS. Programa Envejecimiento y Salud. Recuperado junio 2018

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

Organización Mundial de la Salud, (2015) La capacidad de aprender en las personas mayores. *Barómetro de la deuda social con las personas mayores. UCA Revista*. N°1 (2019), Pp.4, 5.

Ortiz J. Y Castro M. (2009), *Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería, Revista Ciencia y Enfermería xv, La Habana, Cuba. Vol.15 N°1*. Recuperado: octubre 2018

Peniche Bates, W. (2002). Adultos en Plenitud: apoyo y bienestar. *REVISTA de la Universidad Autónoma de Yucatán*. pp. 50-51 Recuperado el 11 de mayo 2018 <http://www.cirsociales.uady.mx/rev>

Pichon Riviere, E. (1981). *"El proceso grupal. Del psicoanálisis a la psicología social (I)"*. Nueva Visión, Buenos Aires. recuperado 28 de septiembre 2017

Ribera Casado, J.M., (1995). *"El anciano desde el punto de vista biológico"*. En Gafo (ed.), *Ética y ancianidad*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas. Recuperado el 25 de octubre 2017

Rowe, J.W. & Kahn, R.L (1997) *Successful Aging. The Gerontologist* 37, 433-440. Recuperado el: 3 de abril 2017

Ryan, R.; Deci, E.; (2001) On happiness and human potentialis: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-66 recuperado el 30 de junio 2017

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Ryff, C.D., Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. Blog de psicología positiva Las dos tradiciones filosóficas del concepto de felicidad. Recuperado el 20 de agosto 2017
- Salvarezza, R. (1988) “El concepto del narcisismo en la vejez y su conexión con las depresiones, un estudio preliminar”. pp. 111. *Psicogeriatría, Teoría y Clínica*. Buenos Aires. Paidós Recuperado 30 de octubre 2017
- Seligman, M. (2016) *Teoría del Bienestar o Modelo PERMA*. Crecimiento positivo. Recuperado el 4 de mayo 2017 <http://www.crecimientopositivo.es/portal/teoria-del-bienestar-o-modelo-perma-de-martin-seligman>
- Stefani, D. (2005) Participación social de la persona de edad: un análisis a partir de las creencias acerca del sentido de la vida. *Psico-Logos*, 15,67-76 recuperado 30 de octubre 2017
- Trujillo, A. (2011) Líneas de investigación. Universidad de Pamplona Colombia. Recuperado de:
http://www.unipamplona.edu.co/unipamplona/portallG/home_59/recursos/01general/15082012/linea.jsp
- Urbano, C. A. y Yuni, J.A. (2013) Envejecimiento Activo y Dispositivos Socio culturales ¿Una nueva forma de normatizar los modos de envejecer? Publ. UEPG Ci. Hum., Ling., Letras e Artes, Ponta Grossa, 21 (2): 259-270, jul./dez. 2013 Recuperado de: <http://www.revistas2.uepg.br/index.php/humanas> Recuperado 18 de septiembre 2017

de Lusarreta Bárbara Ximena

**“PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM”**

- Urzúa, M.A. y Caqueo, A. (2012). Calidad de Vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30, 61-71 recuperado el 11 de octubre 2017
- Yuni, J. y Urbano, C. (2016) *Envejecer aprendiendo: claves para un envejecimiento activo*. Uruguay: Grupo Magro Editores.
- Verdugo, M. A., Schalock, R. L., Gómez, L. E. y Arias, B. (2007). *Construcción de escalas de calidad de vida multidimensionales centradas en el contexto: la Escala GENCAT*. *Siglo Cero*, 38, 57-72. Recuperado 9 de octubre 2017
- Zamarrón, D; (1999) *Bienestar Subjetivo en la Vejez*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid, Cantoblanco España recuperado 16 de octubre 2017
- Zito Lema, V. (1995) *Conversaciones con Enrique Pichón Riviere. Sobre el arte y la locura*. Ediciones Cinco. Buenos Aires Argentina. Recuperado 9 de septiembre 2017

ANEXO

de Lusarreta Bárbara Ximena

**"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"**

**CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO DE BIENESTAR
PSICOLÓGICO**

FECHA:

NÚMERO:

EDAD:

SEXO:

LUGAR DE ORIGEN:

ESTADO CIVIL:

CANTIDAD DE HIJOS:

MÁXIMO NIVEL DE ESTUDIO ALCANZADO:

¿Actualmente con quién vive?

¿Cuál fue su ocupación previa?

de Lusarreta Bárbara Ximena
*"PERSPECTIVA DESDE TERAPIA OCUPACIONAL SOBRE EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES QUE PARTICIPAN DE LOS TALLERES
DE CALIDAD DE VIDA DEL PUAM"*

¿Participa en actividades por dentro del PUAM? ¿Cuáles?

