



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

TESIS DE GRADO

Resignificación de la autoestima en adultos mayores
participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí

Dávila, T; Moreno, D; Moran, B.

Tutora

Mtra. Ana Lilly Benavides Rugama

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL DE ESTELÍ

¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

**Centro Universitario Regional de Estelí
CUR-Estelí
Recinto Universitario “Leonel Rugama Rugama”
Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades**

Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS- Estelí

Trabajo de investigación para optar al grado de
Licenciadas en psicología

Autoras

Tatiana Maritza Dávila Montiel

Danelia Margarita Moreno Peralta

Bedki Denice Morán Moreno

Tutora

Mtra. Ana Lilly Benavides Rugama

Noviembre, 2025



Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi mamá, quien ha sido mi mayor inspiración y apoyo incondicional por secar mis lágrimas en los momentos más difíciles y por recordarme que soy capaz de superar cualquier obstáculo. A mi padre, gracias por ser mi ejemplo de fortaleza y perseverancia. A mi esposo, por su amor y paciencia, por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Y a la memoria de mi hermano **Everth Dávila**, mi inspiración eterna, su sabiduría, amor y fortaleza siempre serán mi guía. Este esfuerzo es tributo a tu legado.

Dávila Montiel Tatiana Maritza

A mi familia, por ser el pilar que me sostuvo durante este camino, gracias por su apoyo incondicional, por sus consejos, sacrificios y amor infinito que me dieron la fuerza necesaria para alcanzar esta meta. De manera muy especial, dedico este logro a la memoria de mi padre, cuya ausencia física nunca ha significado olvido. Su ejemplo, sus enseñanzas y el amor que sembró en mí siguen vivos en cada paso que doy. Hoy, este triunfo también es suyo.

Moreno Peralta Danelia Margarita

Con todo amor y gratitud a Dios por permitirme haber llegado hasta este punto de mi vida, a mi madre, cuya memoria sigue siendo mi mayor inspiración para seguir adelante, a mi padre que me aconseja siempre, a mi hermana por apoyarme en los momentos difíciles y dedicarme su tiempo, a mi hermano por acompañarnos y a mi pareja por caminar conmigo con amor y paciencia.

Morán Moreno Bedki Denice

Agradecimiento

Agradecemos en primer lugar a Dios, por habernos brindado la sabiduría, la energía y la fortaleza necesarias para culminar este informe. A Él, que con su infinita bondad nos ha iluminado el camino en cada momento de duda, cansancio y dificultad, permitiéndonos mantenernos firmes y perseverantes hasta alcanzar esta meta.

A nuestra familia, quienes con su amor, comprensión y respaldo incondicional han sido la base que nos impulsó a seguir adelante en cada etapa de este proceso. Gracias por sus palabras de aliento, su paciencia y a su confianza depositada en nosotras, logramos encontrar la motivación necesaria para continuar aún en los momentos de cansancio o dificultad.

Con profunda estima y reconocimiento extendemos nuestra más sincera gratitud a nuestra tutora de tesis, Mtra. Ana Lilly Benavides Rugama, por su valiosa orientación y acompañamiento a lo largo de este proceso. Su dedicación docente, paciencia y compromiso no solo contribuyeron al enriquecimiento de nuestra investigación, sino que también se convirtieron en una fuente constante de motivación y aprendizaje.

Extendemos también nuestro más sincero agradecimiento al Instituto Nicaragüense de Seguridad Social (INSS) Estelí, especialmente al Programa PELSCAM, por habernos brindado la valiosa oportunidad de realizar nuestras prácticas profesionales en sus instalaciones. Dándonos la oportunidad de vivir experiencias significativas que enriquecieron nuestra formación académica y nos ofrecieron un valioso acercamiento práctico al ámbito laboral.

Con especial reconocimiento, expresamos nuestra gratitud a la distinguida, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, CUR-Estelí, por habernos acompañado a lo largo de nuestra formación profesional, brindándonos herramientas necesarias para desarrollarnos como futuras psicólogas. Ha sido un honor y privilegio haber estudiado en esta prestigiosa institución.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

CENTRO UNIVERSITARIO REGIONAL, ESTELÍ
“2025: Eficiencia y Calidad para seguir en victorias”
Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades

CARTA AVAL DEL TUTOR

Estelí, 09 de diciembre de 2025

Por medio de la presente, en calidad de tutor(a) del trabajo de modalidad de graduación titulado: **“Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS- Estelí, elaborado por el(la)/los(as) estudiante(s):**

Tatiana Maritza Dávila Montiel	No de carné	21502051
Danelia Margarita Moreno Peralta	No de carné	21505670
Bedki Denice Morán Moreno	No de carné	21511709

Estudiante(s) de la carrera de **Psicología**, hago constar que he brindado acompañamiento académico y metodológico durante el desarrollo de dicho trabajo, cumpliendo con lo establecido en el cronograma y en la normativa institucional vigente. Asimismo, avalo que el trabajo cumple con los requisitos formales, científicos y éticos exigidos por la Universidad, en cumplimiento de la modalidad de graduación correspondiente. De igual manera, hago constar que, posteriormente a la defensa, se realizaron las correcciones indicadas por la comisión evaluadora.

Atentamente,

Mtra Ana Lilly Benavides Rugama

Orcid: 0009-0008-7463-2269
UNAN-Managua/CUR-Estelí
CC/

Resumen

La resignificación de la autoestima en la adultez mayor, es un proceso donde la resiliencia permite reinterpretar la historia personal, transformando el envejecimiento en una etapa de fortaleza. Este estudio aborda cómo los adultos mayores, al revalorizar sus experiencias y adaptarse a los cambios, construyen activamente un nuevo sentido de valía. Se enfoca en la capacidad de convertir vivencias adversas, en aprendizajes que fortalecen la autoaceptación, resaltando su potencial para generar significados renovados y un bienestar emocional integral. El estudio se realizó, con el objetivo de analizar la resignificación de la autoestima en adultos mayores, participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí. La muestra estuvo conformada por 10 adultos mayores, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se llevó a cabo a partir de un enfoque mixto con predominio cualitativo, utilizando como técnicas de recolección de datos la encuesta, el inventario de autoestima de Coopersmith y las historias de vida para obtener una comprensión profunda del proceso. Los resultados de las encuestas e inventario revelaron una considerable vulnerabilidad emocional en la muestra. Paralelamente, las historias de vida profundizaron en esta problemática, evidenciando cómo las adversidades infantiles impactan de manera persistente en la autopercepción. Basado en este hallazgo, la investigación culminó con la aplicación de un plan de intervención que demostró alta efectividad, cumpliendo con los objetivos previamente establecidos, los participantes reportaron un claro reconocimiento de sus logros personales y una valiosa percepción de acompañamiento, validando así la hipótesis.

Palabras clave: Resignificación; autoestima; adulto mayor.

Abstract

The redefinition of self-esteem in older adulthood is a process in which resilience allows individuals to reinterpret their personal history, transforming aging into a stage of strength. This study addresses how older adults actively build a new sense of worth by reevaluating their experiences and adapting to change. It focuses on the ability to convert adverse experiences into lessons that strengthen self-acceptance, highlighting their potential to generate renewed meaning and comprehensive emotional well-being. The study was conducted with the aim of analyzing the reframing of self-esteem in older adults participating in the PELSCAM INSS-Estelí program. The sample consisted of 10 older adults, using non-probabilistic convenience sampling. It was carried out using a mixed approach with a qualitative predominance, using surveys, Coopersmith's self-esteem inventory, and life stories as data collection techniques to gain a deep understanding of the process. The results of the surveys and inventory revealed considerable emotional vulnerability in the sample. At the same time, the life stories delved deeper into this issue, showing how childhood adversities have a lasting impact on self-perception. Based on this finding, the research culminated in the implementation of an intervention plan that proved highly effective, meeting the previously established objectives. Participants reported a clear recognition of their personal achievements and a valuable perception of support, thus validating the hypothesis.

Keywords: Reframing; self-esteem; older adults.

Índice

Contenido

1.	Introducción.....	1
2.	Antecedentes.....	2
3.	Justificación.....	4
4.	Planteamiento del problema	5
4.1.	Descripción del problema.....	5
5.	Objetivos de investigación.....	6
5.1.	General.....	6
5.2.	Específicos.....	6
6.	Preguntas de investigación	7
6.1.	Pregunta General	7
6.2.	Preguntas Especificas	7
6.3.	Hipótesis.....	7
7.	Limitaciones del estudio.....	8
8.	Contexto de la Investigación	9
9.	Marco Teórico.....	11
9.1.	Conceptualización de la autoestima	11
9.2.	Diferencia entre autoestima, autoconcepto y autoeficacia	12
9.3.	Dimensiones de la autoestima (cognitiva, afectiva, conductual).....	12
9.4.	Importancia de la autoestima en la etapa adulta mayor.....	13
9.5.	Teoría sobre la autoestima	14
9.6.	La autoestima en la adultez mayor	16
9.7.	Factores que influyen en la autoestima del adulto mayor	18
9.8.	Impacto de la autoestima en la calidad de vida	24
9.9.	Resignificación de la autoestima en adultos mayores	26
9.10.	Estrategias y programas de fortalecimiento de la autoestima.....	28
9.11.	Contexto del programa PELSCAM del INSS – Estelí	29
10.	Diseño metodológico.....	32

10.1. Área de conocimiento.....	32
10.2. Tipo de diseño.....	32
10.3. Tipo de investigación.....	33
10.4. Población y muestra.....	34
10.4. Variables y categoría (operacionalización de variables).....	37
10.5. Técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos.....	44
10.5.1. Procedimiento de recolección de datos.....	45
10.6. Confiabilidad y validez de los instrumentos.....	46
10.7. Técnicas, instrumentos y procedimientos para el procesamiento y análisis de la información.....	47
10.8. Criterios de calidad.....	48
11. Análisis y discusión de resultados.....	50
12. Conclusiones.....	75
13. Recomendaciones.....	77
14. Referencias.....	79
15. Anexos.....	86

Índice de Gráficos

ILUSTRACIÓN 1 GRÁFICO NO.1	52
ILUSTRACIÓN 2 GRÁFICO NO. 2.....	53
ILUSTRACIÓN 3 GRÁFICO NO. 3.....	54
ILUSTRACIÓN 4 GRÁFICO NO. 4.....	55
ILUSTRACIÓN 5 GRÁFICO NO. 5.....	56

1. Introducción

El envejecimiento pues es una fase natural e inevitable del ciclo de la vida y que lleva consigo profundas transformaciones, tanto físicas como emocionales y sociales. En este periodo la autoestima, ese valor propio que cada uno se da, es muy importante para sentirse bien mentalmente. Aun así, los cambios y las cosas que se pierden en esta etapa pueden tocar la autoimagen, por eso es crítico replantearse todo, para que los mayores encuentren un nuevo sentido y valoren lo que han vivido.

Esta fase se distingue por la adaptación a roles nuevos, tras la jubilación; por lidiar con cambios en la salud, y también la autonomía, y tener que afrontar la muerte de los que quieres. Todo esto junto con los prejuicios sociales que pintan la vejez con pasividad o dependencia, puede minar la confianza y generar sensación de ser inútil. Por eso, el apoyo y la participación en programas comunitarios son clave, brindando oportunidades para sentirse más fuertes y integrados en la sociedad.

Frente a esta realidad, la presente investigación, se enfoca en la “Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí”. El objetivo general es analizar dicho proceso en el grupo mencionado. Para ello, se trabajó con los participantes del programa para cumplir tres objetivos específicos: identificar la percepción que tienen sobre su autoestima; describir los factores personales, sociales y emocionales que la afectan y finalmente, proponer actividades y estrategias que la fortalezcan. Se emplearon técnicas mixtas, como encuestas, inventarios de autoestima, historias de vida, para obtener una comprensión integral.

Para presentar los hallazgos el documento se organiza en capítulos: inicia con la introducción, los antecedentes y la justificación; continúa con el planteamiento del problema, los objetivos e hipótesis; desarrolla un marco teórico con los conceptos clave; describe el diseño metodológico que orientó la investigación; presenta el análisis y la discusión de los resultados, culmina con conclusiones y recomendaciones enfocadas en mejorar el bienestar de la población adulta mayor.

2. Antecedentes

La autoestima en la adultez mayor ha sido objeto creciente de interés en investigaciones sociales y psicológicas, especialmente en contextos donde el envejecimiento poblacional representa un desafío para las políticas públicas y los sistemas de apoyo social. Diversos estudios han abordado cómo las transformaciones sociales, físicas y emocionales que acompañan esta etapa de la vida inciden directamente en la percepción que las personas mayores tienen de sí mismas. A continuación, se detallan los estudios encontrados:

A nivel internacional:

Un estudio de Machado (2022) sobre 160 jubilados de la costa ecuatoriana investigó la relación entre calidad de vida y autoestima. Los hallazgos fueron mayoritariamente negativos; el 77% de los participantes reportó una baja calidad de vida y el 76% mostró baja autoestima, sin que nadie alcanzara niveles altos en ninguna de las dos variables. Curiosamente, los hombres mostraron una autoestima superior y el grupo de 65 a 70 años, aunque con mejor calidad de vida, presentó niveles de autoestima inferiores.

Los hallazgos en el contexto ecuatoriano son un antecedente clave, pues evidencian un patrón que se repite en Latinoamérica sobre la vulnerabilidad de los adultos mayores en cuanto a su calidad de vida y autoestima. Esta tendencia regional subraya la urgencia de diagnosticar si esta misma problemática, con niveles tan bajos de bienestar, se está presentando en la población nicaragüense, que comparte ciertas similitudes socioeconómicas.

A nivel Nacional:

En una revisión de literatura a nivel nacional, Solorzano Bennedit, Quiroz Flores y Gutiérrez (2023) investigaron las asociaciones existentes entre el autocuidado y la calidad de vida en los adultos mayores. Sus resultados evidenciaron que los trabajos sobre el tema han utilizado diversos niveles de análisis en distintos contextos, como hogares de ancianos y centros de atención. La principal conclusión de su revisión es que la bibliografía coincide en que la atención al adulto mayor debe abordarse desde su multidimensionalidad para así crear programas de intervención efectivos y acordes a sus necesidades.

Este antecedente es clave, pues establece la importancia de un enfoque multidimensional para el bienestar de los adultos mayores en el contexto nicaragüense. Si bien la revisión de Solorzano Bennedit et al. (2023) se centró en el autocuidado y la calidad de vida, su conclusión justifica la necesidad de explorar otras facetas críticas de ese bienestar.

(Zelaya, Dania Pamela, & Antonia, 2017) En su estudio investigativo titulado Impacto social del PELSCAM en la vida de los beneficiarios en el municipio de Estelí, con el objetivo de valorar la percepción que tienen los adultos mayores beneficiados y no beneficiados en el programa, las vivencias y cambios en sus vidas, así como la generación de insumos para la mejora a la cobertura del mismo.

Los resultados evidencian que, a las personas adultas mayores se les considera, un recurso poco útil, que no generan ganancia tanto para las personas como para la sociedad, después que ellos han sido la mano de obra más fundamental en el ámbito laboral esto se puede concebir en la mayoría de respuesta de todos los protagonistas involucrados, la mayoría de los adultos/as mayores fueron integradas/os voluntariamente, debido a que les pareció importante e interesante pertenecer al programa PELSCAM, solo tuvieron la disposición personal e individual de cada una de ellas/os, quienes ahora se encuentran muy satisfechas y agradecidas con el programa por haberles brindado esta oportunidad la cual han sabido sacarle provecho al máximo.

Concluyendo que, la realidad del adulto/a mayor nicaragüense varía en algunos casos al perder su posición y derechos humanos tanto del grupo familiar como social, propiciando el rechazo, la exclusión, la marginación, la inactividad, dependencia y la soledad. El principal problema del programa PELSCAM es la poca cobertura que tiene. Ya que no toda la población jubilada y pensionada del municipio de Estelí está integrada en este espacio, es por ello que se recomienda actividades donde se divulgue información del programa para que toda la población pueda integrarse.

3. Justificación

La investigación adquiere relevancia en la necesidad de comprender de manera más amplia el proceso de la autoestima en las personas adultas mayores, reconociendo que gran parte de los enfoques tradicionales tienden a asociar el envejecimiento únicamente con el deterioro físico, psicológico y social. En este sentido, el estudio busca aportar una visión renovada, resaltando las fortalezas, capacidades y la posibilidad de resignificar la historia de vida en esta etapa, lo cual contribuye a un mayor bienestar emocional y social.

Desde el punto de vista teórico, este trabajo amplía el conocimiento existente al cuestionar perspectivas reduccionistas y al integrar modelos que consideran al adulto mayor como un sujeto activo, capaz de adaptarse y construir nuevos significados en su proceso de vida. En lo metodológico, la mezcla de técnicas cuantitativas y cualitativas, como encuestas, entrevistas e historias de vida, permitió conseguir información más completa y confiable contextualizándola a la realidad social estudiada.

En el mundo estudiantil, sobre todo en la formación de psicología, esta investigación significó una contribución notoria, porque les proporciona a los futuros profesionales herramientas conceptuales y prácticas para comprender de forma óptima las dinámicas emocionales y sociales del adulto mayor. Incluso fomenta la sensibilidad y la empatía en la atención clínica y comunitaria, reforzando las competencias académicas y profesionales en el abordaje de la salud mental en los ancianos.

Como complemento, este estudio se relacionó con los esfuerzos del programa PELSCAM el cual busca el fortalecimiento de la salud integral y el cuidado del adulto mayor por medio de programas de educación y acompañamiento comunitario. Incluyendo el análisis de la autoestima dentro de este marco, la investigación contribuyó y potenció las estrategias del programa, brindando evidencia científica que pudo usarse para diseñar intervenciones más eficaces contextualizadas para el beneficio de los mayores en Estelí.

En lo práctico y en lo social, los resultados sí que sirvieron mucho para las instituciones y profesionales de la salud. También para los programas comunitarios orientados en mejorar la calidad de vida de los más mayores.

4. Planteamiento del problema

4.1. Descripción del problema

El envejecimiento es una etapa natural del ciclo vital humano, caracterizada por múltiples transformaciones físicas, emocionales y sociales. A medida que las personas envejecen, suelen enfrentarse a diversas pérdidas, tales como la disminución de capacidades ópticas, la reducción de roles laborales y familiares, el fallecimiento de seres queridos y la pérdida de autonomía. Estas experiencias pueden afectar significativamente su autoestima, entendida como la percepción y valoración que cada persona tiene de sí misma.

En Estelí este problema se agudiza por factores sociales y económicos ya que muchas personas mayores cuentan con ingresos limitados lo que acentúa su sensación de inutilidad, por otro lado, los estereotipos negativos sobre la vejez, que los catalogan como pasivos o como una carga, afectan directamente su autopercepción, ante esta problemática, resulta fundamental analizar la resignificación de la autoestima en adultos mayores que participan en el programa PELSCAM del Instituto Nicaragüense de seguridad social INSS.

Una de las dificultades más notorias que enfrenta la comunidad de los adultos mayores es la falta de programas que promuevan la educación laboral y cultural que les ayude a conformar su actividad social. todo esto no solo impacta a nivel individual si no también en el tejido social ya que la falta de autoestima en los adultos mayores limita su participación comunitaria haciendo que se pierdan experiencias y conocimientos que podrían contribuir al desarrollo social, de esta manera los adultos mayores pueden experimentar que son una carga emocional y económica para sus familias, ya que la dependencia es mayor y los problemas de salud se vuelven más frecuentes.

Pese a su importancia aún persisten vacíos en la comprensión profunda de cómo los adultos mayores experimentan su autoestima y qué factores inciden en su resignificación. Asimismo, existe la necesidad de diseñar estrategias de acompañamiento que contribuyan a fomentar una autoestima saludable en esta etapa de la vida.

5. Objetivos de investigación

5.1. General

Analizar la resignificación de la autoestima en adultos mayores, participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí.

5.2. Específicos

1. Identificar la percepción que tienen los adultos mayores sobre su autoestima.
2. Describir los factores personales, sociales y emocionales que afectan la autoestima de los adultos mayores.
3. Proponer actividades y estrategias que fortalezcan la autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM.

6. Preguntas de investigación

6.1. Pregunta General

¿De qué manera se resignifica la autoestima en adultos mayores, participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí?

6.2. Preguntas Especificas

1. ¿Cuál es la percepción que tienen los adultos mayores sobre su autoestima?
2. ¿Cuáles son los factores personales, sociales y emocionales que afectan la autoestima de los adultos mayores?
3. ¿Qué actividades y estrategias pueden fortalecer la autoestima de los adultos mayores del programa PELSCAM?

6.3. Hipótesis

La resignificación de la autoestima en los adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí se ve influenciada por los espacios de socialización, la atención recibida y el reconocimiento de sus experiencias de vida, lo que genera cambios positivos en su autopercepción y sentido de valor personal.

7. Limitaciones del estudio

Dentro del proceso investigativo se identificaron diversas limitantes que influyeron, en el desarrollo de las actividades en la que se mostraron desafíos significativos como lo fue la salud de nuestros participantes, un factor humano que no pudimos prever por completo. La vulnerabilidad de su edad hizo que algunos tuvieran problemas de salud que los obligaron a ausentarse, interrumpiendo la continuidad en la recopilación de información. Entendimos que no podíamos seguir un cronograma estricto sin considerar su bienestar, por lo que adaptamos nuestra metodología para ser más flexibles y respetuosos con sus procesos personales. Debíamos, replantear el calendario, el bienestar de todos los que se unirían primero, además que adaptar la metodología con más flexibilidad y respeto por sus tiempos.

En este recorrido, también tuvimos que lidiar con la asistencia desigual de los participantes en el programa PELSCAM, esto nos llevó a notar lo importante que es entender sus vidas privadas y buscar formas más amables de alentar su permanencia. Aunque el programa quiere el bienestar integral de los ancianos, algunos, notamos que no participaban mucho.

Factores como la desgana, la falta de interés y hasta las limitaciones personales y familiares se hicieron presentes, impactando la involucración en las actividades. Entender esto nos ayudó a ver la gran importancia de elevar la autoestima en un grupo con tantas diferencias. Es crucial, comprender la riqueza de las historias personales, porque cada relato es un viaje único.

Estas historias revelan no solo victorias y pruebas sino también, desvelan procesos incompletos, que al final dejan cicatrices en la autoestima de los ancianos. Además, es evidente que muchísimas emociones quedan ocultas por años, transformándose en peso invisible, que perjudican la seguridad personal y la manifestación afectuosa de estas personas. Estas emociones, reprimidas, como la pena, el enfado o la frustración, se juntan con los años y pueden acabar definiendo su manera de relacionarse con otros y consigo mismo.

8. Contexto de la Investigación

La ciudad de Estelí, ubicada en el norte de Nicaragua, se caracteriza por ser un importante centro económico, cultural y social de la región. En ella convergen múltiples instituciones públicas y privadas que buscan promover el desarrollo integral de la población, especialmente en ámbitos como la salud, la educación y la seguridad social. Entre estas, el Instituto Nicaragüense de Seguridad Social (INSS) desempeña un papel fundamental en la protección de los derechos sociales de los ciudadanos.

El INSS es una institución autónoma del Estado que tiene como propósito garantizar la seguridad social de los trabajadores y sus familias, mediante la administración de pensiones, atención médica y prestaciones económicas. Su misión se centra en proteger a los asegurados contra los riesgos vinculados a la vida y al trabajo, brindando prestaciones económicas, servicios de salud y apoyo social para elevar la calidad de vida. Su visión proyecta ampliar la cobertura del seguro social a un mayor número de trabajadores, asegurando prestaciones dignas y sostenibles en el tiempo, así como un sistema complementario que garantice la sostenibilidad financiera de la institución en el mediano y largo plazo.

Dentro de sus programas destacan las pensiones por invalidez y vejez, así como el seguro de riesgos profesionales y la atención en salud. Estos servicios buscan responder a las necesidades sociales de los asegurados y contribuir a mejorar su calidad de vida. De manera complementaria, el INSS ha impulsado proyectos y programas orientados a la capacitación, recreación y promoción del envejecimiento activo.

En este marco surge el Programa Educativo Laboral de Seguridad Social para Adultos Mayores (PELSCAM), el cual se desarrolla en distintas ciudades, incluido Estelí. Este

programa tiene como finalidad ofrecer espacios de aprendizaje, integración y fortalecimiento de las capacidades físicas, cognitivas y sociales de las personas adultas mayores.

Asimismo, fomenta la que los beneficiarios encuentren un sentido de pertenencia y

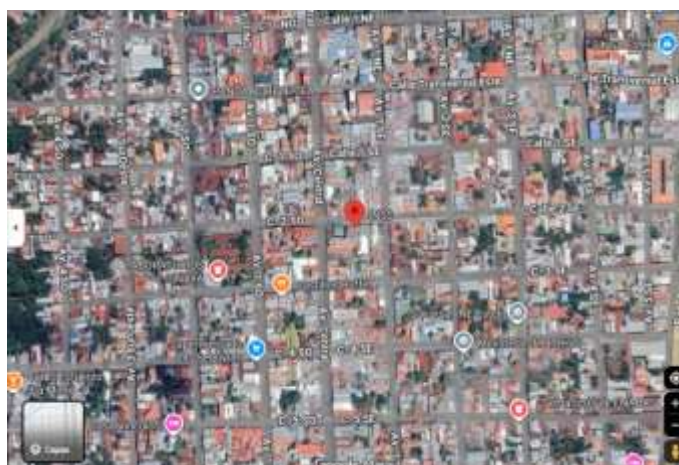
continuidad en su aporte a la sociedad.



INSS
(LogosNicas)

De manera particular, este programa se ha consolidado como un espacio integral para la atención y acompañamiento de los adultos mayores pensionados del INSS. Su objetivo es promover un envejecimiento activo, mediante actividades educativas, físicas, culturales y de salud. Los participantes asisten voluntariamente y se integran a talleres, charlas, consultas psicológicas y actividades recreativas, en un ambiente que promueve el respeto, la inclusión y la dignidad de las personas mayores.

Además, el PELSCAM se organiza en componentes educativos, laborales, de salud, culturales y recreativos. En el área educativa se realizan procesos de alfabetización, talleres de capacitación y espacios formativos sobre envejecimiento y autocuidado. El componente laboral impulsa el emprendimiento mediante ferias y exposiciones donde los adultos mayores comercializan productos elaborados por ellos mismos. En el ámbito de la salud se desarrollan charlas, actividades físicas y dinámicas de prevención para promover el autocuidado. Finalmente, el componente cultural y recreativo fomenta la integración social a través de talleres artísticos, convivencias y eventos conmemorativos que fortalecen la identidad y el sentido de pertenencia comunitaria.



Fuente: Google Maps

9. Marco Teórico

Hablar de la autoestima en la adultez mayor significa acercarse a una etapa de la vida llena de experiencias, aprendizajes y retos. En esta investigación se busca comprender cómo las personas adultas mayores resignifican su autoestima en medio de los cambios físicos, emocionales y sociales propios de su edad. Para ella, este marco teórico recoge diversos aspectos relevantes como conceptos, teorías, factores, entre otros.

9.1. Conceptualización de la autoestima

9.1.1. Definición de autoestima desde la psicología

La autoestima es un constructo esencial en psicología porque incide directamente en el bienestar integral de las personas. Se entiende como una actitud que integra pensamientos, emociones y valoraciones hacia sí mismo, con impacto en la forma en que se enfrenta a la vida.

“Una actitud aprobatoria que señala la medida en que se consideran importantes, capaces, dignas y exitosas” (Cáseres, 2024)

Este planteamiento resulta especialmente relevante en la adultez mayor, pues muestra que la autoestima no se limita a sentirse valioso, sino a reconocerse con dignidad y capacidad incluso frente a los cambios físicos y sociales propios del envejecimiento.

La autoestima va mucho más allá de la imagen; es una valoración subjetiva que se configura durante las experiencias, principalmente de la infancia, aunque puede ir cambiando a lo largo de la vida. Por eso, la autoestima se puede trabajar y mejorar (Badia, 2023)

Hay que tomar en cuenta que la autoestima no se limita en como los adultos mayores se ven por fuera si no que es algo más íntimo y profundo ya que se fortalece mediante las experiencias que cada adulto va viviendo especialmente en la infancia. Con el paso de los años cada recuerdo, logro y dificultad se convierte en parte de su historia en que sostiene la forma en la se perciben y valoran.

9.2. Diferencia entre autoestima, autoconcepto y autoeficacia

Aunque suelen confundirse, la autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia son conceptos distintos que se complementan. El autoconcepto se refiere a la percepción que una persona tiene de sí misma: cómo se describe en relación con sus características físicas, psicológicas y sociales. La autoeficacia, por su parte, alude a la confianza en la capacidad personal para alcanzar metas o realizar tareas específicas. La autoestima va un paso más allá, pues integra estas percepciones en una valoración afectiva y emocional de la propia persona.

La autoestima, el autoconcepto y la autoeficacia son tres pilares de la salud mental positiva. Mientras el autoconcepto se centra en cómo nos definimos, la autoeficacia se enfoca en lo que creemos capaces de lograr y la autoestima integra ambos procesos en una valoración emocional de nosotros mismos (Vínculo Positivo, 2025)

Este planteamiento permite comprender la relación jerárquica entre los tres términos. El autoconcepto actúa como un mapa mental de quién es la persona; la autoeficacia, como un indicador de lo que cree poder hacer; y la autoestima, como la valoración global que resulta de esas percepciones. En la adultez mayor, estas diferencias son determinantes: una persona puede mantener un autoconcepto positivo al reconocerse como alguien con experiencia y sabiduría, aunque su autoeficacia se vea limitada por problemas de salud. Lo que marcará la diferencia será la capacidad de sostener una autoestima sólida, que le permita sentirse valiosa a pesar de las restricciones.

9.3. Dimensiones de la autoestima (cognitiva, afectiva, conductual)

La autoestima se expresa en diversas dimensiones que integran pensamientos, emociones y conductas.

“La autoestima debe entenderse como un sistema abierto a las interacciones de la persona con su medio y autorregulado, cuya actualización y mantenimiento tienen como base las relaciones que sostiene con su ambiente” (Martín, 2021)

Este enfoque destaca que la autoestima no es un rasgo aislado, sino un proceso en continua interacción con el contexto. A partir de ello, se identifican tres dimensiones principales: la cognitiva, vinculada con las creencias y juicios personales; la afectiva,

relacionada con los sentimientos de aprecio o rechazo hacia uno mismo y la conductual, que se refleja en la iniciativa y acciones. En la adultez mayor, estas tres dimensiones interactúan constantemente, mostrando que la autoestima se actualiza según cómo la persona piensa de sí misma, cómo se siente con esa percepción y cómo actúa en consecuencia.

9.4. Importancia de la autoestima en la etapa adulta mayor

La vejez es una etapa en la que convergen cambios físicos, emocionales y sociales que pueden incidir en la autovaloración. La jubilación, la pérdida de seres queridos y el deterioro de la salud son factores que pueden debilitar la autoestima si no se cuenta con recursos de apoyo y resiliencia.

Según Pades Jiménez (2019) refiere que “La autoestima en personas mayores está directamente vinculada con la percepción de utilidad y la participación activa, factores que fortalecen la autovaloración y promueven un envejecimiento saludable”

Hay que entender que para cada adulto mayor la autoestima no depende del cómo se sienten, sino que también esta esto de seguir siendo útiles en la sociedad ya que esto fortalece la autovaloración y el bienestar emocional de estos adultos, bien se sabe que no podrán aportar de la misma manera que lo hacían en su juventud, pero aun aportan a la sociedad mediante culturas y aprendizajes que muchos jóvenes aun no poseen.

9.4.1. Importancia de la autoestima en el envejecimiento activo y saludable

La autoestima se considera un elemento central para alcanzar un envejecimiento activo, pues fomenta la resiliencia, motiva la participación social y favorece el autocuidado.

Martín (2021) afirma que “La autoestima debe entenderse como un sistema abierto que se actualiza constantemente mediante las interacciones de la persona con su entorno, lo que le permite mantener dignidad y sentido de valor a lo largo de su vida”

Aplicado a la adultez mayor, este enfoque refleja que la autoestima puede renovarse en cualquier momento a partir de experiencias que refuercen la percepción de valía personal. Así, quienes sostienen una autoestima positiva logran adaptarse mejor a las limitaciones propias de la edad, conservan mayor autonomía y enfrentan con optimismo los cambios.

9.5. Teoría sobre la autoestima

9.5.1. Carl Rogers y la teoría humanista

La teoría humanista de Carl Rogers constituye uno de los aportes más influyentes para comprender la autoestima. Su enfoque resalta la importancia de la aceptación incondicional positiva y de la congruencia entre la autoimagen y el yo ideal como base del desarrollo personal.

Según Rogers (2016) "La persona necesita ser aceptada incondicionalmente, sin condiciones de valor, para poder desarrollarse plenamente y lograr una autoimagen positiva"

Este planteamiento pone de manifiesto que la autoestima no surge de manera aislada, sino que se construye en un contexto de aceptación y valoración genuina. En la adultez mayor, este principio adquiere gran relevancia, ya que los cambios físicos, las pérdidas afectivas y las limitaciones sociales pueden debilitar la autopercepción. Sentirse aceptados sin juicios ni exigencias externas se convierte en un elemento esencial para preservar la dignidad y resignificar la propia valoración personal.

Para Guerrero (2022) "El desarrollo de una autoestima sana requiere de contextos donde la persona se sienta aceptada, reconocida y valorada sin condiciones, lo que fortalece su autoimagen y su capacidad para desplegar su potencial"

Esta interpretación contemporánea demuestra que los principios de Rogers siguen siendo aplicables en la actualidad, especialmente en el trabajo con adultos mayores. La congruencia entre el yo real y el yo ideal puede verse alterada por los cambios asociados al envejecimiento, pero el acompañamiento desde la aceptación y el reconocimiento permite reconstruir esa coherencia interna.

En síntesis, la teoría humanista de Rogers aporta un marco sólido para entender la autoestima en la adultez mayor. Destaca la importancia de la aceptación incondicional, la coherencia entre autoimagen y yo ideal, y la autenticidad en la vida cotidiana. Estos elementos son claves para que las personas mayores resignifiquen su autoestima, reconociéndose valiosas más allá de las limitaciones y encontrando en la autoaceptación una fuente de crecimiento personal.

9.5.2. Teoría del desarrollo, Erick Erikson

Erikson desarrollo la teoría de la etapa del desarrollo humano, basándose en ocho etapas psicosociales que se extienden desde el nacimiento hasta la vejez, también menciona que cada etapa las personas enfrentan conflictos o crisis que deben resolver para poder avanzar hacia un desarrollo sano y equilibrado ya que estos conflictos no son solo de tipo interno, sino que también se relacionan con las experiencias sociales y el entorno.

“Las etapas del desarrollo de Erikson son, a su vez, la descripción de varios tipos de conflictos entre fuerza intrapsíquica y que caracterizan a cada una de las fases de la vida humana” (Psicología y Mente, 2025)

Hay que tomar en cuenta que cada etapa de la vida representa luchas internas que moldean la identidad y crecimiento. En el caso del adulto mayor, este conflicto se expresa entre la integridad del yo y la desesperación lo cual significa que la persona reflexiona sobre su vida, sus logros, errores y experiencias buscando encontrar sentido y aceptación de todo lo vivido.

9.5.2.1. Integridad del yo frente a la Desesperación

La etapa integral del yo frente a la desesperación es la última de las ocho etapas del desarrollo psicosocial que propuso Erikson ya que esta ocurre en la etapa del adulto mayor, la cual busca alcanzar el valor de las experiencias vividas que tienen un valor significativo para cada uno de los adultos.

“Es un momento en el que el individuo deja de ser productivo, o al menos no produce tanto como era capaz anteriormente. Una etapa en la que la vida y la forma de vivir se ven alteradas totalmente” (Psicología y Mente, 2025)

El envejecimiento va más allá del simple paso del tiempo, ya que esta muestra como la etapa implica transformaciones en la manera de vivir, sentir y percibirse a uno mismo. Este momento no debería entenderse solo como una pérdida de productividad o capacidad, sino como una oportunidad de resignificar el valor propio y redescubrir nuevas formas de aportar en la sociedad. Aunque las rutinas y el ritmo ya no sean los mismos, pero la esencia, vivencias y sabiduría de cada adulto mayor siguen perteneciendo intactas.

9.5.3. Logoterapia: Teoría del significado, Viktor Frankl

El sentido de la vida se basa en la idea de que el significado es una realidad objetiva, y no una mera ilusión o percepción personal. Los seres humanos tienen la libertad y la responsabilidad de desarrollar su máximo potencial al comprender el significado del momento en cada situación (Madeson, 2025)

El sentido de la vida no depende únicamente de lo que sienten o piensan, sino que existe de forma real las experiencias que viven. En caso de los adultos mayores esta idea cobra valor en cada momento, cada recuerdo y cada acción ya que al momento de mirar su recorrido de vida pueden descubrir que sus vivencias han tenido un propósito al construir una familia, contribuir a la comunidad o compartiendo su sabiduría.

9.5.3.1. El sentido de vida

Los seres humanos tenemos una capacidad inherente para encontrarle sentido a nuestra existencia, en donde de manera intuitiva, desarrollamos un conjunto de cualidades y aptitudes, que nos permiten describir el sentido de nuestras vidas a través del tiempo y diferentes momentos (Colectivo aquí y ahora, s.f.)

Hay que entender que cada persona busca comprender el propósito de sus vidas. A lo largo del tiempo van formando valores, habilidades y maneras de ver el mundo que ayudan a dar sentido a las vivencias. En los adultos mayores este proceso se vuelve significativo ya que al mirar atrás permite reconocer cómo el esfuerzo, relación y desafíos aportan a la construcción de sus historias.

9.6. La autoestima en la adultez mayor

9.6.1. Cambios psicológicos y sociales en la vejez

El envejecimiento conlleva cambios psicológicos y sociales que inciden en la manera en que las personas mayores se perciben a sí mismas. La jubilación, la pérdida de roles familiares, la disminución de la independencia y las transformaciones en las relaciones interpersonales pueden afectar la autovaloración.

“La participación en actividades recreativas y formativas favorece la autoestima en los mayores, ya que contribuye a mantener un sentido de propósito y pertenencia en medio de estas transiciones” (Mendoza, 2025)

En lugar de limitarse a ver la vejez como una etapa de pérdidas, puede entenderse también como un tiempo para cultivar nuevas experiencias que aporten bienestar y confianza. Al involucrarse en actividades recreativas o formativas, los adultos mayores reafirman su valor, fortalecen sus relaciones y encuentran motivaciones que les permiten sostener una mirada positiva de sí mismos, incluso en medio de los cambios propios de esta etapa.

9.6.2. Elementos que influyen en la autoestima del adulto mayor

La autoestima en la vejez se encuentra influida por factores internos y externos. Entre los que la fortalecen se destacan la integración social, la cercanía familiar y la percepción de utilidad; en cambio, se debilita frente a la soledad, la exclusión social y la discriminación por edad.

"El fortalecimiento de la autoestima en adultos mayores depende en gran medida de la calidad de las relaciones interpersonales y del reconocimiento social que reciben, siendo la soledad y el aislamiento factores que la erosionan significativamente" (García, 2022)

Esta perspectiva refleja que la autoestima no depende solo de la percepción interna, sino que está estrechamente relacionada con la validación externa. Por ello, cuando los adultos mayores se sienten reconocidos y aceptados, su autoestima se consolida; mientras que el abandono o la falta de apoyo socavan su autovaloración.

La autoestima en la adultez mayor se encuentra mediada por la experiencia de la soledad y por la manera en que esta es enfrentada. La ausencia de vínculos cercanos genera sentimientos de vacío que afectan la valoración personal, mientras que el acompañamiento y el sentido de pertenencia actúan como protectores (Chugchilan, 2022)

Este planteamiento resalta la importancia del entorno emocional y social como soporte de la autovaloración, mostrando que las redes de apoyo son decisivas para mantener la autoestima en la vejez. El acompañamiento familiar, la interacción con amistades y la

pertenencia a grupos comunitarios no solo brindan contención afectiva, sino que también refuerzan la percepción de utilidad y reconocimiento.

9.7. Factores que influyen en la autoestima del adulto mayor

9.7.1. Factores personales

9.7.1.1. Estado de salud percibido

Es la forma en que cada adulto mayor percibe y valora su propio bienestar físico, emocional y social. No se trata únicamente de diagnósticos médicos, sino de cómo se sienten capaces de afrontar su vida cotidiana y mantener un equilibrio que les permita disfrutar plenamente de esta etapa.

El estado de salud percibida refleja la percepción que los individuos tienen sobre su propia salud, tanto desde el punto de vista físico como psicológico o sociocultural, y es un buen predictor de la esperanza de vida, de la mortalidad, de tener enfermedades crónicas y de la utilización de servicios sanitarios (SECRETARÍA GENERAL, 2020)

La idea es que la salud no solo se mide con diagnósticos médicos, sino también con la forma en que cada adulto mayor percibe su propio bienestar físico, emocional y social. Esa valoración resulta muy importante, porque puede anticipar cómo será su calidad de vida en esta etapa. Además, influye en la manera en que enfrentan los cambios propios de la edad, en el nivel de autonomía que logran mantener y en la disposición para participar en actividades que promuevan su bienestar. Incluso puede motivar la adopción de estilos de vida más saludables y un mejor aprovechamiento de los recursos disponibles para cuidarse, fortaleciendo así su autoestima y sentido de dignidad.

9.7.1.2. Autonomía para realizar actividades de la vida diaria

Se refiere a la capacidad que tienen los adultos mayores para hacer por sí misma las actividades básicas del día a día, como comer, vestirse, asearse, moverse y cuidar su entorno, manteniendo su bienestar e independencia.

“Capacidad de la persona para decidir y llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana, utilizando sus propias habilidades y recursos. La autonomía se puede favorecer adaptando las tareas y el entorno y utilizando apoyos” (Plena inclusión, s.f.)

Es la capacidad que tiene cada adulto mayor para tomar decisiones y realizar por sí mismo las actividades de la vida diaria, utilizando sus propias habilidades y recursos. No se trata solo de hacer las cosas de manera independiente, sino de mantener la confianza en sí mismo, valorar lo que puede lograr y participar activamente en su entorno cotidiano. Esta autonomía puede fortalecerse cuando las tareas se adaptan a sus necesidades y condiciones, favoreciendo así su bienestar y sentido de independencia.

9.7.1.3.Sentimiento de utilidad

Es la sensación del sentirse valioso y de tener un propósito, el cual se nutre del reconocimiento social y contribuye al bienestar emocional de cada ser humano.

“El sentimiento de utilidad aparece cada vez que nuestro valor personal se pone de manifiesto” (MENSALUS, s.f.)

Este sentimiento no surge de una valoración teórica o abstracta, sino que se activa cuando el valor intrínseco de un adulto mayor se materializa. Es decir, los conocimientos habilidades y talentos personales deben ponerse en práctica y manifestarse de manera concreta, ya sea logrando un objetivo planteado o brindando ayuda, para que el adulto mayor perciba y confirme su propia valía, siendo esta la que consolida la sensación de ser un individuo efectivo y útil ante la sociedad.

9.7.1.4. Imagen corporal y aceptación de la edad

Es la manera en que cada persona piensa, siente y se percibe en relación a su aspecto corporal y aceptación de la entrada a la etapa adulta.

“La imagen corporal en las personas mayores se ve influenciada por toda una vida de experiencias a lo largo de la infancia, la adultez temprana y la mediana edad” (Mental Health Foundation , s.f.)

La manera en que las personas mayores se percibe así misma es el resultado de un proceso que han ido construyendo a lo largo de su vida. Desde la infancia hasta la adultez, cada experiencia, cada cambio físico, cada comentario recibido acerca de su apariencia han dejado huellas que influyen en cómo se ve la imagen corporal en la vejez. No se trata únicamente de los cambios visibles propios del envejecimiento, sino también de la carga emocional que acompaña esas transformaciones. Por lo tanto, la percepción que tienen de sí mismo en esta etapa no solo refleja lo que se ve en el espejo refleja la historia personal que han recorrido y el significado que le otorgan a su autoimagen física.

9.7.2. Factores sociales

9.7.2.1. Apoyo de la familia

La familia es el microsistema primario que sienta las bases para el desarrollo de la autoestima y las habilidades sociales.

“El apoyo familiar nace de las interrelaciones de los miembros, creando vínculos de afecto y respeto hacia el adulto mayor, lo cual contribuirá en la satisfacción de las necesidades de los mismos, a fin de procurar bienestar” (Pacheco , Aniveyra , & Rojas , 2023)

vínculos de afecto y respeto hacia el adulto mayor, lo cual contribuirá en la satisfacción de las necesidades de los mismos, a fin de procurar bienestar” (Pacheco , Aniveyra , & Rojas , 2023)

En este sentido, el apoyo que brinda la familia al adulto mayor no solo responde a la satisfacción de las necesidades básicas, sino que también constituye una fuente de compañía y seguridad emocional. compartir tiempo, mostrar respeto y mantener la comunicación constante son gestos que refuerzan la autoestima y el sentido de pertenencia en esta etapa.

9.7.3. Factores emocionales

9.7.3.1. Sentimiento de soledad

La soledad constituye uno de los principales desafíos emocionales en la adultez mayor. La falta de vínculos significativos afecta directamente la autovaloración y puede derivar en estados depresivos.

La experiencia de la soledad en la vejez no es solo ausencia de compañía, sino una vivencia de vacío que erosiona la autopercepción de valor. Cuando no existen vínculos cercanos, los adultos mayores experimentan mayor vulnerabilidad psicológica y menor autoestima. En contraste, el acompañamiento afectivo y el sentido de pertenencia a una comunidad actúan como factores protectores que refuerzan la autovaloración y promueven un envejecimiento más saludable (Chugchilan, 2022)

La autopercepción se fortalece cuando los mayores cuentan con vínculos sólidos que los reconocen como miembros valiosos de un grupo. La soledad prolongada, en cambio, no solo deteriora la autoestima, sino que también incrementa el riesgo de depresión y aislamiento social, afectando directamente la calidad de vida.

“La existencia de vínculos significativos amortigua los sentimientos de soledad y fortalece la autovaloración” (Ciencia Latina , 2022)

Tener relaciones cercanas y valiosas hace que las personas mayores no se sientan aisladas, sino acompañadas y reconocidas. Estos lazos afectivos no solo reducen la sensación de soledad, sino que también refuerzan la manera en que se perciben a sí mismos, dándoles seguridad, aprecio y un mayor sentido de valía personal.

9.7.3.2. Confianza en sí mismos para tomar decisiones

La confianza en sí mismos es fundamental para que los adultos mayores puedan tomar decisiones de manera efectiva. Sentirse seguros de sus capacidades les permite evaluar las opciones con claridad, asumir responsabilidades por sus elecciones y aprender de los resultados sin temor a equivocarse

“Los seres humanos no solo son capaces de tomar decisiones, sino también de evaluar la calidad de sus elecciones” (Collabra Psychology, 2024)

Los adultos mayores no solo tienen la capacidad de elegir entre distintas opciones, sino que también pueden reflexionar sobre si esas decisiones fueron buenas o no. Esto significa que, además de decidir, contamos con la habilidad de aprender de nuestras elecciones, reconocer aciertos o errores y usar esa experiencia para crecer y mejorar en el futuro.

9.7.3.3. Presencia de emociones positivas

Estas emociones no solo generan bienestar en el momento, sino que también ayudan a enfrentar mejor las dificultades, fortalecen las relaciones con los demás y favorecen una visión más optimista de la vida.

“Las emociones positivas son todas aquellas que se relacionan con sentimientos agradables, aquellas que surgen como consecuencia de que hemos interpretado o entendido como beneficiosa una determinada situación” (Rubio, 2021)

Las emociones positivas surgen cuando interpretamos una situación como valiosa o beneficiosa, generando sentimientos agradables como alegría, tranquilidad o satisfacción. En el caso de los adultos mayores, estas emociones cobran un valor especial, ya que fortalecen su bienestar emocional, les permiten disfrutar más de sus relaciones sociales y familiares, y les ayudan a mantener una actitud optimista frente a los cambios y desafíos propios de esta etapa de la vida.

9.7.3.4. Manejo de emociones negativas

Es la capacidad de reconocer y regular sentimientos como tristeza, enojo o frustraciones para mantener el bienestar personal.

Una emoción negativa es una consecuencia de un modo de actuar, ver, pensar, percibir, sentir que podemos llamar “inadecuado”, ya que conduce a emociones que nos debilitan e impiden aumentar nuestra fuerza de actuar y pensar. La emoción negativa no es mala en sí, pues forma parte de nuestra realidad (R&A Psicólogos, s.f.)

Las emociones negativas surgen cuando las formas de pensar, percibir o actuar no les ayudan a enfrentar una situación de manera efectiva, generando sentimientos que les debilitan o dificultan nuestra acción. Sin embargo, estas emociones no son “malas” ya que estas forman parte de las experiencias humanas y pueden ayudarnos a reconocer lo que necesitamos cambiar, aprender y crecer emocionalmente.

9.7.4. Factores culturales / Recreativos

Son todas aquellas actividades, costumbres y experiencias que forman parte de la cultura de un grupo y que pueden incluir expresiones artísticas, tradiciones, juegos, música, danza, talleres y otras formas de recreación.

Las actividades recreativas y culturales son esenciales para mantener buenos índices de bienestar y calidad de vida, a la vez que refuerzan el rol activo de población mayor en nuestra sociedad. En este sentido, reconocer en el uso del tiempo libre prácticas heterogéneas, además de preferencias y niveles de participación distintos, recalca la importancia de tomar en cuenta diversos factores que inciden en las actividades mayormente practicadas, así como en el tiempo de ocio disponible declarado (RLG, 2023)

Estas actividades son fundamentales para que los adultos mayores mantengan su bienestar y calidad de vida, al mismo tiempo que fortalezcan su participación activa en la sociedad ya que esto les permite estimular su mente y creatividad ya que esto les ayuda a reforzar su autoestima, el echo disentirse útiles y valorados, mientras disfrutan de su tiempo libre de una manera significativa.

9.7.4.1. Participación en actividades grupales, religiosas o recreativas

“La actividad en el envejecimiento sugiere que la participación en actividades sociales significativas representa un componente esencial en la promoción de la salud y en la predicción del bienestar personal en los adultos mayores” (Carmona–Valdés & Ribeiro–Ferreira, 2010)

En este aspecto, mantener una vida social activa durante la vejez no solo aporta momentos de convivencia, sino que representa una oportunidad para fortalecer el sentido de pertenencia, cuando los adultos mayores participan en actividades recreativas, encuentras nuevas formas de compartir experiencias, compartir aprendizajes y sentirse valorados en su entorno. Esto les ayuda a conservar un mayor equilibrio emocional, fortaleciendo su confianza y les da ánimo de enfrentar con serenidad los cambios que trae consigo esta etapa de la vejez.

9.7.4.2. Prácticas de tradiciones o costumbre

La transmisión de valores y tradiciones familiares es esencial para mantener vivas las raíces culturales. Compartir historias y anécdotas, enseñar habilidades y prácticas familiares, celebrar juntos las fechas importantes y mantener el contacto con la familia extensa son algunas de las ideas para mantener vivas las tradiciones y la transmisión de valores en la tercera edad. Al mantener vivas las tradiciones familiares y la transmisión de valores, se puede fortalecer la identidad cultural y la unión familiar a través de las generaciones (edades almería, 2023)

Cuando los valores y tradiciones familiares se transmiten de una generación a otra, no solo se mantiene la cultura viva, sino que fortalece los lazos que dan sentido a la vida en la sociedad. Para las personas mayores, este acto de compartir recuerdos.

9.7.4.3. Valoración de su experiencia de vida en ámbitos comunitarios

El incremento de la población de la tercera edad a nivel mundial supone que cada vez más personas se enfrentan al desafío de la adaptación al proceso de envejecimiento y a los cambios biológicos, psicológicos y sociales propios de la última etapa de la vida (Armenteros Rojas & Padrón Iglesias, 2018)

El aumento de la población de la tercera edad a nivel mundial evidencia que cada vez más personas enfrentan el reto de adaptarse a los cambios propios del envejecimiento. Este crecimiento de la población adulta mayor implica la necesidad de comprender que el envejecimiento no solo es un proceso biológico, sino también psicológico y social. A medida que las personas envejecen, experimentan transformaciones en su cuerpo, como la pérdida de fuerza física o la aparición de enfermedades crónicas, de igual manera enfrentan cambios emocionales vinculados a la aceptación de esta nueva etapa de vida.

9.8. Impacto de la autoestima en la calidad de vida

La autoestima, como se analizó con anterioridad, se configura a partir de dimensiones personales, sociales y emocionales que inciden en la manera en que los adultos mayores enfrentan su vida cotidiana. Sin embargo, su influencia va más allá de la autopercepción: se

convierte en un componente decisivo de la calidad de vida, ya que determina el bienestar psicológico, la integración social y la capacidad de resistir la depresión y el aislamiento.

9.8.1. Relación entre autoestima y bienestar psicológico

La autoestima guarda una relación estrecha con el bienestar psicológico, ya que una autovaloración positiva actúa como un regulador emocional que favorece la estabilidad mental.

Según Salazar Moreno (2021) "La autoestima global se asocia significativamente con la calidad de vida relacionada con la salud, influyendo en el afrontamiento de las dificultades y en la capacidad para mantener un equilibrio psicológico"

Esto significa que el bienestar psicológico en la adultez mayor no depende únicamente de la salud física o de los recursos materiales, sino también de cómo la persona se percibe y valora a sí misma. Una autoestima sólida permite gestionar el estrés, afrontar los cambios propios del envejecimiento y sostener hábitos saludables que prolongan la autonomía. En este sentido, la autoestima se convierte en una herramienta de protección que otorga estabilidad frente a la vulnerabilidad emocional.

9.8.2. Autoestima y participación social

La calidad de vida en la vejez también está vinculada con la participación social, la cual se ve condicionada por el nivel de autoestima que poseen los adultos mayores.

“Los participantes en actividades recreativas y formativas mantuvieron niveles elevados de autovaloración, lo que se tradujo en mayor integración y en una percepción más positiva de su rol social” (Mendoza, 2025)

El hecho de sentirse capaces de aportar a su comunidad, compartir experiencias y ser reconocidos como miembros activos fortalece la identidad personal. La autoestima favorece, por tanto, la disposición a participar en la vida social, y al mismo tiempo esta participación retroalimenta la autovaloración, creando un círculo virtuoso. En consecuencia, la calidad de vida se amplía, ya que la persona mayor no se percibe como alguien pasivo, sino como sujeto de derechos y con capacidad de contribuir a la sociedad.

9.8.3. Autoestima como factor protector frente a depresión y aislamiento

La depresión y el aislamiento social representan dos de los principales riesgos para la calidad de vida en la vejez. En este escenario, la autoestima funciona como un amortiguador que ayuda a enfrentar la soledad y a reducir la vulnerabilidad emocional.

La autoestima en los adultos mayores es un elemento que influye directamente en el manejo de la soledad. Cuando los mayores perciben que poseen valor personal y que aún tienen algo que aportar, disminuyen los sentimientos de vacío y aumenta la motivación para mantener vínculos sociales. En cambio, la baja autoestima incrementa la propensión al aislamiento y debilita la capacidad de adaptación frente a los cambios propios de la edad (Chugchilan, 2022)

Este hallazgo confirma que la autoestima en los adultos mayores, no solo tiene un efecto en la percepción individual, sino que impacta directamente en la salud mental y social. Una autovaloración elevada brinda seguridad interna y promueve la resiliencia emocional, disminuyendo el riesgo de caer en estados depresivos y fortaleciendo la integración comunitaria.

9.9. Resignificación de la autoestima en adultos mayores

Con anterioridad se pudo evidenciar cómo la autoestima impacta directamente en la calidad de vida, influyendo en el bienestar psicológico, la participación social y la prevención de la depresión y el aislamiento. No obstante, la autoestima en la adultez mayor no es un elemento fijo, sino que puede transformarse a través de la resignificación, entendida como el proceso de reinterpretar la historia personal y las experiencias vitales para fortalecer la autovaloración y mantener un sentido renovado de dignidad

“Cuando las personas envejecen no es fácil entender los cambios que se van dando, así como las cosas que ya no se pueden hacer” (CUIDE O, s.f.)

Hay que entender que el proceso del envejecimiento trae diversos procesos que implican adaptarse a nuevos cambios físicos o emocionales. De igual manera existen ocasiones donde los adultos mayores no entienden el cambio por el cual están pasando, lo

que puede generar confusiones en sus emociones, pero hay que entender que el envejecer no es no poder hacerlo es intentar realizar diversas actividades que el cuerpo del adulto mayor pueda hacer con facilidad

9.9.1. Definición de resignificación en el ámbito psicológico

La resignificación en psicología se entiende como la capacidad de otorgar un sentido nuevo y constructivo a las experiencias pasadas o actuales, especialmente cuando estas resultan difíciles de afrontar. En la adultez mayor, este proceso adquiere relevancia porque permite integrar pérdidas y limitaciones en una narrativa vital más positiva.

“Otorgarle un sentido distinto a la experiencia, uno que permita integrar el pasado en una narrativa más constructiva” (Zeleníková, 2024)

Este planteamiento es clave para los adultos mayores, ya que muchas veces cargan con experiencias de duelo, enfermedades o exclusión social. Resignificar esas vivencias les permite no quedarse atrapados en la pérdida, sino transformarla en un recurso de aprendizaje que fortalece su autoestima y les devuelve la sensación de dignidad. De ahí que sea necesario comprender cómo se lleva a cabo este proceso en la práctica, especialmente a través de la reinterpretación de la historia de vida.

9.9.2. Procesos de reinterpretación positiva de la historia de vida

La historia personal puede convertirse en un recurso terapéutico cuando se revisita desde una mirada que resalta la resiliencia y los logros. Estudios recientes muestran que los grupos de narración de vida en adultos mayores generan cambios significativos en la forma en que interpretan su proceso de envejecimiento, pasando de verlo como declive hacia concebirlo como adaptación y crecimiento (Ho, 2025)

Esto significa que, al compartir su historia en espacios grupales, los adultos mayores no solo reviven sus recuerdos, sino que los revaloran como logros y aprendizajes. Esta reinterpretación positiva les ayuda a sostener un autoconcepto sólido y a percibir su trayectoria vital como fuente de orgullo. Sin embargo, para que este proceso se mantenga en el tiempo, se requiere de un recurso aún más profundo: la resiliencia, que permite integrar la historia de vida con las nuevas experiencias y desafíos de la vejez.

9.9.3. La resiliencia como herramienta clave en la resignificación

La resiliencia ha sido identificada como un recurso central para afrontar los desafíos de la edad con fortaleza emocional.

“La resiliencia y el bienestar psicológico presentan una correlación positiva significativa” (Grillo Zárate, 2024)

En su estudio realizado con adultos mayores de la región de Tumbes, Grillo Zárate evidencia que existe una correlación positiva significativa entre la resiliencia y el bienestar psicológico. Esto quiere decir que cuando las personas mayores desarrollan y fortalecen su capacidad de resiliencia, experimentan a su vez un aumento en la autoestima y una mejor percepción de su propio bienestar. En términos prácticos, esto implica que la resiliencia no solo es una herramienta para "aguantar" o soportar las dificultades, sino que también es un motor que impulsa una actitud positiva hacia la vida y una reinterpretación constructiva de las adversidades.

9.10. Estrategias y programas de fortalecimiento de la autoestima

Las actividades recreativas, culturales y educativas constituyen un eje clave para fortalecer la autoestima porque generan experiencias de logro, reconocimiento entre pares y pertenencia comunitaria.

En América Latina, la implementación de programas de reminiscencia estructurada en contextos comunitarios ha mostrado beneficios en calidad de vida, satisfacción vital y variables emocionales en personas mayores; estos efectos se potencian cuando las intervenciones se desarrollan en formato grupal y con una duración suficiente para consolidar aprendizajes y vínculos (≥ 8 semanas). En Chile, la aplicación piloto de un Programa de Reminiscencia Positiva evidenció factibilidad y resultados favorables en mayores de la comunidad, subrayando la utilidad de intervenciones no farmacológicas que conectan la biografía con prácticas culturales y educativas cotidianas (Vásquez, S,f)

Las actividades recreativas, culturales y educativas ayudan a los adultos mayores a sentirse capaces, valorados y parte de su comunidad, al mismo tiempo que fomentan la socialización, estimulan la mente, fortalecen la autoestima y generan momentos de alegría y satisfacción en su vida diaria. Además, les permiten mantener su independencia, compartir experiencias significativas, reforzar vínculos afectivos y sentirse útiles, reconociendo su historia y su aporte en la sociedad.

Asimismo, en la región se ha documentado relación estrecha entre autoestima, bienestar y menor sintomatología ansioso-depresiva en adultos mayores, lo que fundamenta integrar módulos de arte, memoria autobiográfica, alfabetización digital y actividad física adaptada dentro de los centros y programas públicos. Estudios recientes en población latinoamericana reportan que niveles más altos de autoestima se asocian con mejores indicadores de salud mental en edades de 60 años y más, reforzando el valor de agendas educativas y recreativas como contextos de resignificación del propio valor y la trayectoria vital (Mendoza, 2025)

Incluir en programas y centros públicos actividades como arte, ejercicios adaptados, recuerdos de la vida y alfabetización digital no solo fortalece la salud mental de los adultos mayores, sino que también refuerza su sentido de valor personal y les permite redescubrir, disfrutar y celebrar su trayectoria de vida de manera significativa.

9.11. Contexto del programa PELSCAM del INSS – Estelí

9.11.1. Breve descripción del programa

“Es una aplicación práctica de las nuevas políticas de nuestro gobierno a través del INSS, dirigidas a la atención y beneficio de las personas Adultas Mayores” (Instituto Nicaraguense de Seguridad Social, 2019)

Esto implica poner en marcha programas y servicios diseñados para cuidar a las personas adultas mayores, brindarles apoyo y beneficios concretos, y asegurar que puedan vivir esta etapa de la vida con bienestar, seguridad, dignidad y acompañamiento.

9.11.2. Objetivos y áreas de trabajo con adultos mayores

Objetivo general

Mejorar la calidad de vida del adulto mayor promoviendo espacios de participación social de las personas adultas mayores mediante actividades educativas, laborales, de salud y culturales.

9.11.3. Componentes que promueve el PELSCAM

9.11.3.1. Componente Educativo

Promueve la formación educativa potenciando una cultura de envejecimiento digno, activo, saludable y exitoso.

Actividades: Alfabetización, Capacitación: computación, bisutería, belleza, arreglos florales, cocina, reparación de electrodomésticos y otros.

9.11.3.2. Componente Laboral

Estimula las capacidades y habilidades de los Adultos Mayores para el fortalecimiento de su autoestima y la mejora de sus ingresos económicos.

Actividades: Expo de ventas en ferias con artículos elaborados por las personas Adultas Mayores del PELSCAM.

9.11.3.3. Componente Salud

Mejora la calidad de vida de las Personas Adultas Mayores con la promoción de la salud para mantener la capacidad funcional y evitar las complicaciones derivadas de las enfermedades.

Actividades: Charlas de Autoestima, Grupos de relajación, aeróbicos, grupos de crecimiento personal y espiritual, manejo de enfermedades crónicas, masajes, entre otros.

9.11.3.4. Componente Cultural

Fortalece la realización de actividades recreativas y culturales con las personas adultas mayores brindándoles la oportunidad de transmitir a las nuevas generaciones las tradiciones y el conocimiento que poseen para fortalecer nuestra identidad y otros (Instituto Nicaraguense de Seguridad Social, 2019)

9.11.4. Función de apoyo y beneficios del programa.

El programa PELSCAM cumple una función de apoyo integral que resulta fundamental para el bienestar general de los adultos mayores. Más allá de componentes específicos mencionados, el programa se constituye como un entorno de socialización estructurada y apoyo mutuo.

La principal fortaleza del programa radica en su capacidad de combatir eficazmente el aislamiento social y los sentimientos de soledad, factores de riesgo psicosocial recurrentes en la vejez. Al proveer un espacio seguro para la interacción, fomenta un sentido de pertenencia y comunidad.

En conjunto, los beneficios de PELSCAM contribuyen directamente a mejorar la calidad de vida, mantener la capacidad funcional y la autonomía, y proveer el bienestar emocional de sus participantes.

9.11.5. Papel del programa en la resignificación y fortalecimiento de la autoestima.

El programa PELSCAM desempeña un papel fundamental en la resignificación de la autoestima de los adultos mayores, ya que les brinda no solo un respaldo económico, sino también un reconocimiento social y simbólico de su trayectoria de vida al garantizar un apoyo estable, este programa reduce la sensación de dependencia y les permite mantener cierto grado de autonomía lo cual refuerza la percepción de su utilidad dentro de la sociedad.

Además, contribuye a transformar la manera en que se percibe la vejez, dejando de verla únicamente como una etapa de pérdidas para reconocerla como un periodo en el que aún es posible disfrutar de derechos, recibir acompañamiento y participar en espacios de interacción social. Este reconocimiento no solo fortalece la confianza en sí mismo, sino que también impulsa una autopercepción positiva que favorece el bienestar emocional, la motivación personal y el sentido de pertenencia dentro de la sociedad.

10. Diseño metodológico

10.1. Área de conocimiento

El estudio se enmarca en la línea de salud, específicamente en el apartado SAL-1: Salud del individuo en etapas de la vida, dentro de la sublínea SAL-1.3: Salud del adulto mayor. Esta clasificación resulta pertinente, ya que la investigación se centra en comprender el proceso de resignificación de la autoestima en personas adultas mayores. (UNAN Managua, 2021)

Asimismo, se alinea con la Clasificación Internacional Normalizada de la Educación CINE 13 - Servicios personales, subcategoría 0913, servicios de atención a personas, dado que aborda el bienestar emocional y la atención psicosocial como componentes clave para una mejor calidad de vida en la vejez. (Instituto de estadística de la UNESCO, 2014)

10.2. Tipo de diseño

“La investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014)

La investigación de enfoque mixto, permitió integrar métodos cualitativos y cuantitativos que proporcionaron una visión completa de la realidad de los participantes, lo que permitió identificar la percepción que tenían los adultos mayores sobre su autoestima, se aplicaron encuestas y test que brindaron información cuantificable y confiable.

Con el fin de profundizar en los hallazgos, para describir los factores personales, familiares, sociales y emocionales que afectaban su autoestima, se utilizaron historias de vida que exploraron en profundidad sus experiencias y vivencias. Del mismo modo, se realizaron grupos focales con maestros de la carrera de psicología, quienes ofrecieron perspectivas y recomendaciones prácticas basadas en su experiencia.

Con esta información se planificaron estrategias y actividades dirigidas a estimular la participación activa, la expresión de emociones, la valoración personal y la integración social, promoviendo el reconocimiento de sus cualidades, fortaleciendo su identidad y fomentando la aceptación de sí mismos. Todo el proceso se ejecutó respetando el consentimiento

informado de cada participante y con el objetivo de generar resultados significativos que contribuyeran al bienestar de los adultos mayores

10.3. Tipo de investigación

La elección de un enfoque mixto, con predominio cualitativo, respondió a la necesidad de comprender el proceso desde una perspectiva amplia e integral, lo que facilitó el análisis tanto de datos cuantitativos como de cualitativos. Este tipo de investigación combina herramientas y procedimientos de ambos enfoques, lo que resulta fundamental para comprender no solo los cambios en los niveles de autoestima y su impacto en la vida cotidiana, sino también el sentido de las experiencias y vivencias personales de los adultos mayores en relación a su proceso de fortalecimiento personal y emocional.

Según la naturaleza de este estudio, que es de carácter exploratorio, no se encuentran investigaciones en Nicaragua, particularmente en el municipio de Estelí, que aborden directamente esta temática. La revisión de literatura reveló únicamente ideas generales y poco desarrolladas relacionadas con el problema de estudio; por tal razón, se consideró conveniente indagar sobre la resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM desde nuevas perspectivas y un enfoque más integral.

En esta primera etapa, el propósito fue acercarse a la manera en que los adultos mayores se percibían, reconociendo cómo valoran sus experiencias y sentimientos. Para ello, se aplicó un inventario de autoestima junto con una encuesta, lo que permitió conocer no solo cifras y respuestas puntuales, sino también la manera en que los participantes se describieron y comprendieron dentro de su entorno personal, familiar, social y cultural.

La investigación tuvo además un carácter descriptivo, ya que buscó adentrarse en las historias y vivencias cotidianas que dieron forma a la autoestima. En correspondencia con ello, se emplearon las historias de vida, recurso que facilitó recuperar experiencias significativas y escuchar cómo los adultos mayores habían enfrentado desafíos y cómo se habían sentido valorados o desvalorizados en diferentes momentos de su vida. Cabe mencionar que previamente a la aplicación de instrumentos, se garantizó el consentimiento informado para la confiabilidad y el bienestar de cada adulto mayor durante el proceso investigativo.

A este esfuerzo se sumó un grupo focal con maestros del CUR-Estelí, quienes aportaron otra mirada: la de quienes acompañaban de cerca estos procesos y señalaron factores sociales y emocionales que influyeron en la autovaloración de los adultos mayores. Finalmente, el estudio adquirió un matiz explicativo, pues no se limitó a comprender o describir, sino que buscó resignificar la autoestima de los adultos mayores. Desde un diseño cuasiexperimental, se analizaron los efectos de talleres de fortalecimiento personal, dinámicas grupales, ejercicios de reflexión y círculos de diálogo, contruidos a partir de la información obtenida en la encuesta, el test, las historias de vida y el grupo focal.

En base a estos hallazgos se diseñaron actividades y estrategias orientadas a potenciar la participación activa, la expresión emocional, el reconocimiento de logros personales y la autovaloración. Estas acciones buscaron resignificar la autoestima de los adultos mayores, creando espacios donde se sintieron escuchados, valorados y acompañados.

La investigación se clasificó como transversal, ya que la recolección de información se realizó en un período determinado, lo que permitió establecer un punto de partida claro sobre la situación de los participantes antes de la intervención y comparar posteriormente los cambios que se produjeron. Por otro lado, se enmarcó en el paradigma sociocrítico, que valoró la participación activa de los adultos mayores, considerándolos protagonistas del proceso y reconociendo sus experiencias, sentimientos y perspectivas en cada etapa.

De esta manera, la investigación no solo generó conocimiento, sino que también se convirtió en una oportunidad para promover aprendizajes compartidos y fortalecer la autoestima de quienes forman parte del programa PELSCAM.

10.4. Población y muestra

Para este estudio, el universo estuvo conformado por un total de 200 personas adultas mayores inscritas en el programa PELSCAM del Instituto Nicaragüense de Seguridad Social (INSS), a nivel departamental. La población seleccionada para esta investigación estuvo integrada por 30 personas participantes activas del programa (PELSCAM) en el municipio de Estelí, SEDE Estelí. Dado que la presente investigación, se centró en comprender un proceso tan personal como la resignificación de la autoestima, se optó por una muestra intencional que estuvo conformada por 10 personas adultas mayores de ambos sexos (ocho

mujeres y dos varones) entre las edades comprendidas de 65 a 80 años, la muestra representa el 33% de la población total.

Se implementó un muestreo no probabilístico intencional, por criterio de selección, siendo los participantes escogidos por conveniencia de acuerdo a la pertinencia de sus experiencias. Esta elección respondió tanto a la especificidad del tema como a criterios de acceso y disponibilidad, sumado a un interés investigativo específico orientado a comprender como se resignifica la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM del INSS en Estelí. La muestra estuvo compuesta por adultos mayores que, según la encuesta y el test de autoestima aplicado, presentaron indicadores de baja autoestima.

Este instrumento permitió clasificar los niveles de autoestima de los participantes en alta, media o baja, proporcionando una evaluación precisa sobre cómo se valoraban a sí mismos. Este muestreo intencional abrió la posibilidad de ir más allá de los datos superficiales y comprender la riqueza de sus procesos emocionales y psicológicos.

La selección de esta muestra se fundamentó en el acceso directo a los adultos mayores del programa PELSCAM del INSS en Estelí, dentro de su propio entorno institucional. Este acercamiento facilitó no solo la organización del proceso de recolección de datos, sino también el establecimiento de un ambiente de confianza y respeto hacia cada participante. Gracias a esta interacción directa fue posible comprender de manera más auténtica las circunstancias en las que se resignificó la autoestima, lo que permitió obtener información más concisa para la investigación.

10.4.1 Procedimiento de muestreo

Con el propósito de garantizar que la muestra respondiera a los objetivos de la investigación, se procedió a seleccionar de manera intencional a los participantes siguiendo los criterios de inclusión previamente definidos en cuanto a pertinencia y accesibilidad.

- Adultos mayores inscritos y activos en el programa PELSCAM del Instituto Nicaragüense de Seguridad Social (INSS) del municipio de Estelí.
- Personas entre 65 a 80 años de edad.
- Participantes que manifestaron indicadores de baja autoestima en la encuesta previamente aplicada.

- Disposición voluntaria para participar en todas las etapas de la investigación.
- Cumplimiento de los criterios éticos establecidos (consentimiento informado, confidencialidad).
- Haber respondido un test de autoestima que evalúa los niveles de autoestima seleccionando únicamente a los participantes con resultados en las categorías de muy bajo y bajo.

10.4. Variables y categoría (operacionalización de variables)

Tema	Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS ESTELÍ						
Objetivo General	Analizar la resignificación de la autoestima en adultos mayores, participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí.						
Objetivos específicos	Categoría/v ariable	Definición	Ordinales	Nominal	Ítems (al menos 3)	Informan tes	Instrument o
OE1: Identificar la percepción que tienen los adultos mayores sobre su autoestima.	Autoestima percibida	Valoración global que la persona adulta mayor hace de sí misma, su sentimiento de valía, competencia y respeto propio en el contexto de su vida cotidiana y social.	<p>Niveles de autoestima: Muy Baja / Baja / Normal / Alta / Muy alta, según puntaje del test: cuadernillo SELF ESTEEM INVENTORY (adolescentes y adultos)</p> <p>Factores Personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estado de salud percibido. • Autonomía para realizar actividades de la vida diaria. • Sentimiento de utilidad. 	<p>Sexo (Hombre / Mujer).</p> <p>Edad (años cumplidos).</p> <p>Estado civil (Soltero/a, Casado/a, Viudo/a, Divorciado/a, Unión libre).</p> <p>• Nivel educativo (Sin escolaridad, Primaria,</p>	<p>1. “Me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.”</p> <p>2. “Confío en mis decisiones diarias.”</p> <p>3. “Cuento con personas cercanas que me apoyan cuando lo necesito.”</p> <p>4. “Mi salud permite realizar las</p>	Adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí.	Encuesta Test de autoestima: cuadernillo SELF ESTEEM INVENTORY (adolescentes y adultos)

			<ul style="list-style-type: none"> • Imagen corporal y aceptación de la edad. <p>Sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apoyo de la familia. • Relación con amistades o vecinos. • Participación en grupos comunitarios (ej. PELSCAM, iglesia, asociaciones). • Frecuencia de interacciones sociales. <p>Emocionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentimientos de soledad o acompañamiento. • Confianza en sí mismos para tomar decisiones. 	<p>Secundaria, Universitaria, Otro).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Años de jubilado/a (0–5, 6–10, 11–15, más de 15). • Condición de salud (Enfermedad crónica: Sí / No). 	<p>actividades que disfruto.”</p> <p>5. “Participo en actividades culturales, religiosas o recreativas que me hacen sentir bien.</p>		
--	--	--	---	---	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> • Presencia de emociones positivas (alegría, tranquilidad). • Manejo de emociones negativas (tristeza, frustración). <p>Culturales / Recreativos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en actividades culturales, religiosas o recreativas. • Práctica de tradiciones o costumbres. • Valoración de su experiencia de vida en el ámbito comunitario. 				
--	--	--	--	--	--	--	--

		Estados afectivos que influyen en la autoestima: confianza, alegría, tristeza, soledad, afrontamiento.	Sentimientos de soledad, satisfacción emocional, resiliencia	PELSCAM, estado civil Situación conyugal (casado, viudo, soltero, separado)	1. ¿Qué emociones predominan en su vida diaria? 2. ¿Cómo enfrenta la tristeza, soledad o pérdidas? 3. ¿Qué actividades, recuerdos o experiencias le dan motivación y confianza?		
--	--	--	--	--	---	--	--

		ejercicios de expresión, actividades grupales.	<p>Ejercicios de expresión emocional:</p> <p>Pintura, escritura, teatro, expresión corporal o música para procesar emociones y aumentar autoconfianza.</p> <p>Técnicas de autoafirmación:</p> <p>Elaboración de frases positivas sobre sí mismos y repetirlas diariamente.</p> <p>Mindfulness o atención plena:</p> <p>Ejercicios de conciencia plena que fomentan la aceptación personal y reducen la ansiedad o autocrítica.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

10.5. Técnicas, instrumentos y procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de los datos, se utilizaron técnicas cualitativas y cuantitativas, entre ellas: encuesta, inventario de autoestima, historias de vida y grupo focal que permitieron identificar no solo los niveles de autoestima de los adultos mayores del programa PELSCAM, sino también sus intereses, necesidades y percepciones. Los resultados obtenidos constituyeron la base para la elaboración y aplicación de actividades y estrategias orientadas al fortalecimiento de la autoestima. A continuación, se explicarán las técnicas aplicadas en el estudio.

10.5.1. Encuesta: Es una técnica de investigación que facilita la recopilación de datos a través de preguntas previamente diseñadas, se convirtió en una herramienta clave dentro de este estudio. Este instrumento fue aplicado a una población de 30 participantes del programa PELSCAM e incluyó factores personales, emocionales, sociales y culturales, los cuales permitieron explorar distintas dimensiones relacionadas con la autoestima.

Los participantes, con sinceridad, compartieron sus vivencias y sentimientos en torno a su forma de valorarse. Gracias a este ejercicio se logró dar cumplimiento al primer objetivo de la investigación: identificar la percepción que tienen los adultos mayores sobre su autoestima, convirtiendo cada respuesta en un reflejo de cómo se reconocen a sí mismos, de la importancia que otorgan a su historia personal y del lugar que sienten ocupar en su familia y en la comunidad.

10.5.2. Inventario de autoestima (adolescentes y adultos): Se aplicó como un segundo paso en el proceso de recolección de información, después de la encuesta, con el propósito de profundizar en la manera que los participantes se valoran a sí mismos en diferentes ámbitos de su vida. Este instrumento permitió obtener una medición más precisa y objetiva sobre los niveles de autoestima de los treinta adultos mayores integrantes del programa PELSCAM, clasificándolos en categorías de muy baja, baja, normal, alta y muy alta autoestima y a partir de sus respuestas se logró reconocer no solo cómo se perciben internamente, sino también las fortalezas y debilidades que sienten en relación con su entorno familiar y social.

10.5.3. Historias de vida: Es una estrategia de recopilación de datos cualitativa para conocer en profundidad las experiencias personales, familiares y sociales de diez adultos mayores seleccionados del programa, después de la participación del inventario de

autoestima, lo que permitió que este instrumento identificara momentos significativos de sus trayectorias y comprender cómo estos incidían en su bienestar emocional y la valoración de sí mismos. Además, facilitó un acercamiento humano a las vivencias que influyen en su autoestima, reflejando sus logros, dificultades y aprendizajes dentro de su entorno cotidiano.

10.5.4. Grupo focal: A partir de la información recolectada mediante las herramientas antes mencionadas se realizó un grupo focal con los maestros de UNAN-MANAGUA CUR-Estelí, en el que se diseñaron estrategias orientadas a resignificar la autoestima de los adultos mayores del programa PELSCAM. Estas propuestas se elaboraron tomando en cuenta las necesidades, intereses y experiencias de los participantes, buscando promover su participación activa, el reconocimiento de sus logros y la integración social.

Para ello se plantearon dinámicas y metodologías que permitieron revivir experiencias significativas, expresar emociones, reforzar cualidades personales y practicar hábitos que fomentaban la autovaloración y la aceptación personal. Estas acciones se implementaron como soporte directo para alcanzar el tercer objetivo planteado del estudio que es proponer actividades y estrategias que fortalezcan la autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM. De esta manera se buscó ofrecer un espacio donde los adultos mayores se sintieran reconocidos, valorados y útiles dentro de su entorno fortaleciendo su bienestar emocional.

10.5.1. Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de datos, en esta primera fase se aplicó un test de autoestima junto con una encuesta conformada por treinta ítems, ambas administradas de manera individual a treinta adultos mayores participantes del programa PELSCAM, con el propósito de identificar la percepción que tienen sobre su autoestima y explorar aspectos relevantes relacionado con su autopercepción. Durante el proceso se llevó a cabo la ampliación de los instrumentos explicándoles previamente los objetivos de la investigación y garantizando en todo momento la comprensión y claridad de los ítems.

Para un análisis más profundo de los datos recopilados empleando los instrumentos elegimos una muestra de diez ancianos, aplicándoles la técnica de las historias de vida. La técnica nos facultó a examinar con detalle los factores personales, sociales y emocionales que afectan su autoestima, así como explorando experiencias significativas; también facilitó la identificación de redes de apoyo, los roles familiares, y las percepciones personales al

mismo instante que revelábamos características únicas, experiencias singulares en cada participante.

Finalmente, al cerrar el ciclo de recogida de datos organizamos un grupo focal con expertos, siendo un escenario asombrosamente fructífero, donde, en equipo, ideamos tácticas para reforzar la autoestima de los participantes en el programa PELSCAM, considerando sus necesidades e intereses, además de sus valiosas historias de vida.

10.6. Confiabilidad y validez de los instrumentos

La seriedad de este estudio se basó en un diseño de métodos combinados de manera secuencial, ese enfoque ayudó a entender mejor y más a fondo el nuevo significado de la autoestima en los adultos mayores que participaban en el programa PELSCAM del INSS Estelí, juntando elementos rigurosos de tipo numérico y descriptivos. Con esta perspectiva, se intentó no solo adquirir datos verdaderos sino también registrar las sensaciones y los relatos de cada persona. En esta primera etapa numérica se utilizó una prueba de autoestima y una encuesta a treinta personas en total del programa, para asegurar la validez y confianza de las herramientas, se siguieron pasos muy pensados. Primero, los instrumentos usados fueron validados antes y revisados por expertos en el tema, que examinaron cada punto evaluando su utilidad, entendimiento e importancia, para confirmar que en realidad se medían los temas que se querían examinar en este grupo de gente.

Partiendo de la muestra elegida, se emprendió una labor destinada a ahondar en las experiencias y vivencias de los participantes; aplicamos historias de vida a diez ancianos seleccionados. Para corroborar y ampliar los hallazgos, se organizó un grupo focal con expertos en psicología, lo cual fue crucial para triangular los datos recabados, permitiéndonos contrastar y enriquecer las historias con la visión experta. Así, logramos un entendimiento mucho más vasto.

Finalmente, en la última etapa de recopilación de datos, organizamos un grupo focal con docentes de la carrera de psicología, un espacio tremendamente fructífero donde, colaborativamente, idearon estrategias concretas para revitalizar la autoestima de los ancianos del programa PELSCAM y estos diseños se hicieron con un profundo respeto por sus necesidades, intereses y preciosa experiencia de vida.

10.7. Técnicas, instrumentos y procedimientos para el procesamiento y análisis de la información

El análisis de la información combinó enfoques cuantitativos y cualitativos para comprender de manera integral la realidad de los adultos mayores del programa PELSCAM. En el plano cuantitativo, se aplicaron técnicas de estadística descriptiva que permitieron visualizar cómo se perciben los participantes en relación con su autoestima y de esta manera poder detectar patrones generales en sus respuestas. Además, se realizaron análisis de estadística inferencial, como correlaciones y regresiones, para explorar posibles relaciones entre diferentes variables y comprender cómo ciertos aspectos de la vida de los adultos mayores podían influir en su valoración personal.

En cuanto al análisis cualitativo, los datos obtenidos de las historias de vida y de las encuestas se codificaron y categorizaron de manera sistemática, identificando temas recurrentes, experiencias significativas y necesidades prioritarias. Además, se aplicó un test de autoestima que permitió evaluar los niveles de autoestima de los participantes de manera objetiva. Se realizó un análisis temático que permitió extraer sentido de los relatos, reconocer las fortalezas y desafíos de los participantes, y comprender cómo sus vivencias impactan en su bienestar emocional y en su autoestima. Este enfoque cualitativo, complementado con los resultados del test y las encuestas, enriqueció la interpretación de los datos cuantitativos, brindando un panorama más completo y humano sobre la percepción y valoración de los adultos mayores.

El procedimiento para procesar y analizar toda la información se realizó principalmente en Micro Excel, lo que facilitó la organización, limpieza y sistematización de los datos. Primero, se ingresaron los datos de las encuestas, verificando su consistencia y corrigiendo errores. Luego, se generaron tablas y gráficos para identificar tendencias y patrones en los resultados cuantitativos, mientras que la información cualitativa se organizó en hojas de Excel para codificar y agrupar los temas principales. En el análisis se consideraron aspectos como el nivel de participación de los adultos mayores en las actividades, la satisfacción con las dinámicas grupales y la modalidad de acompañamiento preferida.

Finalmente se interpretaron los resultados de manera integrada combinando la información cuantitativa y cualitativa para elaborar propuestas de actividades y estrategias

orientadas a resignificar la autoestima de los adultos mayores dentro del programa PELSCAM, incluyendo técnicas como la del espejo para identificar cualidades personales, talleres de reminiscencia para reforzar la identidad y logros de vida, dinámicas de refuerzo positivo, ejercicios de expresión emocional entre otros.

10.8. Criterios de calidad

El presente trabajo, en aras de mantener su integridad científica y utilidad práctica, se basa en rigurosos criterios de calidad. A continuación, se detallan estos principios fundamentales:

10.8.1. Pertinencia temática: La investigación aborda una problemática social y académica crucial, la resignificación de la autoestima en los adultos mayores que forman parte del programa PELSCAM. De esta forma, aseguramos que el estudio contribuya tanto a la esfera teórica como a la generación de datos valiosos para la sociedad y especialmente, para los programas de intervención enfocados en este grupo poblacional.

10.8.2. Rigurosidad teórica: La solidez del marco conceptual es garantizada, fundamentado en la teoría de Carl Rogers, que propone una íntima conexión entre el desarrollo del autoconcepto, la autoestima y la vivencia personal, así como el entorno de aceptación incondicional. Así se clarifican los conceptos de autoestima y autoconcepto, minimizando ambigüedades y dotando de legitimidad a la labor realizada.

10.8.3. Pertinencia temática: La investigación responde a una problemática social y académica vinculada con la resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM. Este criterio asegura que el estudio no solo aporte al ámbito teórico, sino que también genere información útil y relevante para la comunidad y para programas de intervención orientados a la población adulta mayor.

10.8.4. Rigurosidad teórica: Se garantiza mediante la construcción de un marco conceptual sólido basado en la teoría de Carl Rogers, quien plantea que el desarrollo del autoconcepto y la autoestima está estrechamente vinculado con la experiencia personal y el entorno de aceptación incondicional. Este criterio asegura que los conceptos de autoestima y autoconcepto estén claramente definidos, evitando ambigüedades y otorgando legitimidad al trabajo.

10.8.5. Relevancia metodológica: Emerge de la cuidadosa selección del diseño metodológico, acorde con las metas del estudio, lo que hace posible obtener datos precisos

y fiables. La población, muestra e instrumentos, todos cuidadosamente definidos, garantizan que los resultados respondan con precisión a las interrogantes de la investigación, permitiendo una interpretación basada en el rigor científico.

10.8.6. Aplicabilidad de los resultados: La investigación buscó generar hallazgos que trascendieran lo académico y que contribuyeran al diseño de estrategias prácticas. De esta forma, los resultados pudieron ser utilizados en programas comunitarios, talleres de autoexpresión y apoyo grupal, así como en el fortalecimiento de políticas públicas orientadas al bienestar de las personas adultas mayores. Asimismo, se propusieron actividades y estrategias específicas para fortalecer la autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM, teniendo en cuenta su nivel de participación, la satisfacción con las dinámicas grupales, la modalidad de acompañamiento preferida y la implicación de su red de apoyo. Esto permitió orientar las estrategias de manera más personalizada, fomentando la autovaloración y la participación activa de los adultos mayores en su entorno

10.8.7. Consistencia interna: Este criterio se refleja en la coherencia entre los objetivos, la justificación, la metodología, los resultados y las conclusiones. La unidad lógica del trabajo asegura que cada apartado se vincule con los demás, evitando contradicciones y fortaleciendo la credibilidad de la investigación.

10.8.8. Ética e inclusión: La investigación se enmarca en principios éticos fundamentales, garantizando la confidencialidad de la información y el consentimiento informado de los participantes. Asimismo, promueve una visión inclusiva de la vejez, destacando la dignidad y las capacidades de las personas mayores, y evitando visiones estigmatizantes o reduccionistas.

10.8.9. Calidad en la presentación académica: Finalmente, la tesis cumple con los lineamientos formales establecidos por la institución académica, siguiendo normas de citación actualizadas (APA 7). La estructura organizada y el uso de recursos gráficos, tablas y esquemas contribuyen a una presentación clara, profesional y comprensible de la información.

11. Análisis y discusión de resultados

El propósito fundamental de este análisis es darles salida a los objetivos planteados en la investigación, para esto se trabajó con una población de 30 adultos mayores participantes del Programa de Envejecimiento Laboral, Saludable, Cultural, Activo y Motivador (PELSCAM), en el municipio de Estelí. El análisis busca comprender cómo sus experiencias y vivencias acumuladas pueden ser reinterpretadas desde una perspectiva positiva, fomentando una autoimagen fortalecida en esta etapa de la vida.

Para poder llevar a cabo este análisis, se implementó un enfoque metodológico mixto. En una primera fase, se realizó la aplicación de dos instrumentos a una población de 30 adultos mayores del programa, siendo el primer instrumento aplicado una encuesta diseñada para identificar la percepción que tienen los adultos mayores sobre su autoestima.

Posteriormente, se aplicó un inventario estandarizado de autoestima, los resultados arrojados permitieron identificar que, de la población total de 30 participantes, un grupo de 10 adultos mayores presentaba indicadores de una autoestima significativamente baja. El análisis del inventario y de la encuesta apuntó a que las esferas más afectadas, se relacionaban con la autoaceptación de las transformaciones corporales propias del envejecimiento, la sensación de ser una carga para sus allegados y una declinación en el sentimiento de utilidad social, esto es muy claro.

Este descubrimiento funcionó como tamiz para la segunda etapa del estudio, donde se trabajó con una muestra de 10 participantes, utilizando la técnica de historias de vida con la intención de indagar y entender desde sus propias narrativas aquellos elementos que afectaron su autovaloración.

Este hallazgo sirvió como criterio de selección para la segunda fase del estudio. Se procedió a trabajar con una muestra de 10 participantes, utilizando la técnica de historias de vida, con el fin de explorar y comprender desde sus propias narrativas aquellos elementos que han impactado su autovaloración.

El análisis cualitativo de estas narraciones exhibió, que los elementos con mayor influencia adversa recurrente incluyen las vivencias de soledad o abandono familiar, la extinción de roles sociales y laborales post jubilación, acentuando el sentimiento de inutilidad y el duelo por la pérdida de seres amados o de la autonomía física.

Para una tercera fase, se realizó un grupo focal con expertos. Estos profesionales proporcionaron estrategias y enfoques de intervención específicos para la resignificación de la autoestima, orientados a las problemáticas detectadas en los 10 adultos mayores. La triangulación de todos los datos recopilados permitió diseñar una propuesta de intervención. Estas estrategias están contextualizadas y dirigidas a fortalecer activamente la autoestima de los adultos mayores.

11.1. Percepción que tienen los adultos mayores sobre su autoestima.

Este apartado, explora la percepción de la autoestima en 30 adultos mayores participantes del programa PELSCAM, mediante la aplicación de dos instrumentos complementarios, una encuesta y un inventario de autoestima.

La encuesta se centra en el contexto de vida, donde se construye la autovaloración. Con las opciones, siempre, a veces, nunca, se indaga en la frecuencia de percepciones ligadas a los factores personales, sociales, emocionales y culturales. Específicamente, la encuesta describe aspectos vitales como salud percibida, la calidad del apoyo social y familiar, la frecuencia de participación en actividades y el sentido de utilidad.

Por su parte, el inventario profundiza en los matices emocionales a través de cinco vivencias clave: sentirse valiosos, merecedores de respeto, considerarse capaces de resolver situaciones cotidianas, aceptar con serenidad los cambios corporales, percibir el reconocimiento de sus aportes por parte de otros y contar con alguien que los escuche y apoye.

La combinación de ambos instrumentos, es fundamental para el análisis. Mientras la encuesta ofrece el panorama de las condiciones de vida y el soporte, el inventario revela la estructura interna de esa autopercepción. Esta triangulación permite organizar una descripción detallada, mostrando no solo la intensidad de las sensaciones, sino también cómo estas se entrelazan con las convicciones personales, las afirmaciones aceptadas o rechazadas en el inventario, que definen a cada participante.

Como primer resultado de esta indagación, la descripción general de la autoestima percibida en el grupo muestra una división clara. La mayoría de los adultos mayores, correspondientes a 67% del total, reportan una autovaloración "Alta". No obstante, es significativo que el restante 33% califique su percepción como "Muy baja". Esta distinción

inicial revela un panorama donde, si bien predomina una visión positiva, existe un subgrupo importante que enfrenta desafíos en su auto percepción.

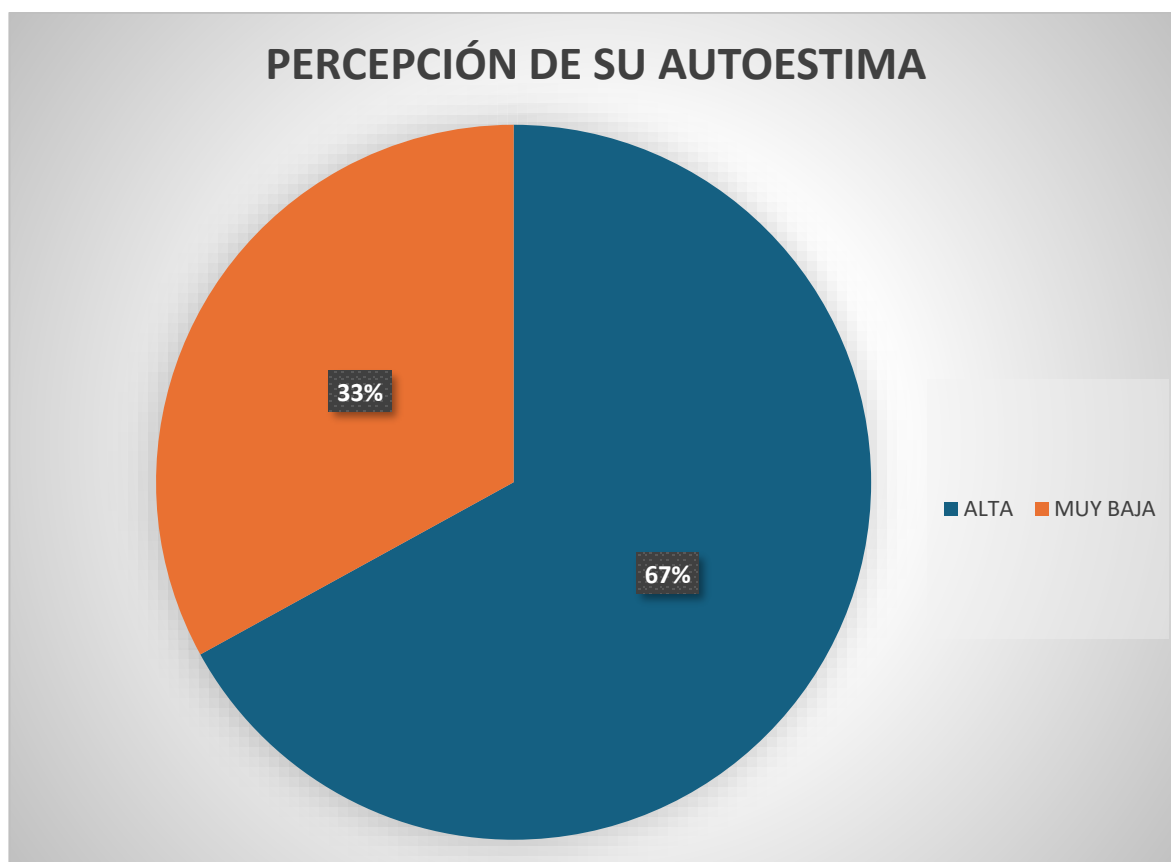


Ilustración 1 Grafico no.1

Dos factores clave sustentan esta autovaloración positiva, la idea de ser apreciados en sus ámbitos familiares o colectivos, y la presencia de un confidente disponible para abordar sus inquietudes. Esta base diaria estructura un ambiente de seguridad y arraigo, que se traduce en calificaciones de autoestima superiores de forma constante.

El inventario enriquece este retrato con sutiles influencias emocionales y intelectuales evidentes. En este mismo grupo, son comunes valoraciones elevadas en declaraciones significativas, por ejemplo, "me percibo como alguien valioso" "puedo solucionar mis asuntos diarios" "acepto las transformaciones físicas y mis límites", "siento que los demás estiman mis contribuciones" y "tengo a alguien que me escucha y me apoya".

La combinación de estos factores favorece un estado de ánimo más estable y una disposición sostenida hacia la participación. Es crucial notar que esto no implica una

ausencia de dificultades, sino la capacidad de capitalizar sus habilidades en logros concretos que reciben validación externa, reforzando así su confianza y motivación.

Este grupo de 10 participantes representa el núcleo de mayor vulnerabilidad detectado en el estudio, constituyendo el 33% de la población total encuestada. La decisión de centrar este análisis detallado en ellos responde a la necesidad de ir más allá de los promedios generales y comprender en profundidad la naturaleza de la autoestima muy baja.

El análisis de los factores sociales, revela una debilidad significativa y consistente en sus redes de apoyo percibidas, un factor que resulta ser central en su baja autovaloración. La triangulación de ambos instrumentos muestra que esta debilidad no es solo una percepción de baja frecuencia, sino una creencia fundamental arraigada.

La encuesta en su sección 3, factores sociales, cuantifica la profunda desconexión social de estos 10 participantes. Los resultados son reveladores, un 90% de estos participantes indicó que nunca se sienten valorados o escuchados por las personas a su alrededor, correspondiente al ítem 3.4 de la encuesta. Esta percepción de baja valoración se ve agravada por una falta de soporte directo, ya que un 70% también reportó que nunca cuenta con apoyo de su familia cuando lo necesita, correspondiente al ítem 3.1.

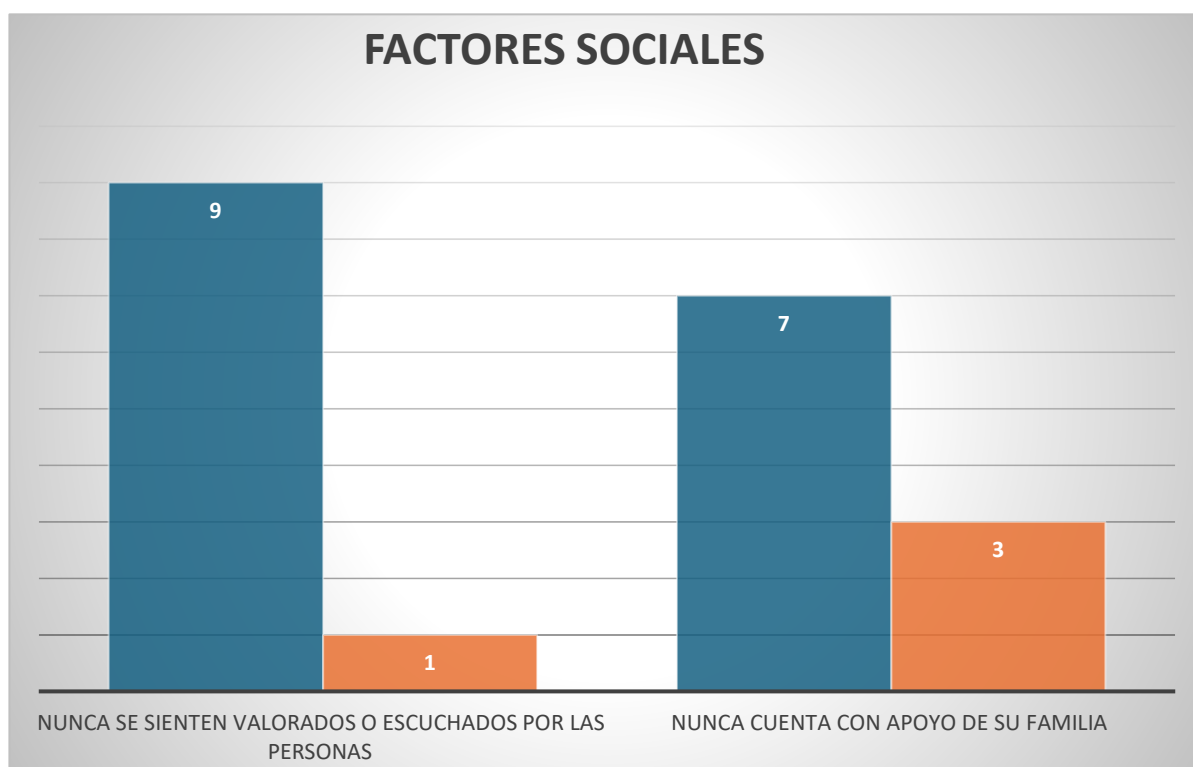


Ilustración 2 Gráfico no. 2

El inventario de autoestima confirma esta sensación de aislamiento a un nivel más personal, validando los hallazgos de la encuesta. La percepción de sentirse poco valorados se refleja directamente en las creencias del inventario, un 80% de la muestra se identificó con la afirmación, nadie me presta mucha atención en casa, correspondiente al ítem 33. Asimismo, la falta de apoyo familiar es coherente con el 70% que rechazó la declaración, usualmente en mi familia consideran mis sentimientos, ítem 19.

Esta desconexión social y la percepción de no ser validados por el entorno afectan directamente la autovaloración individual, dando paso a una profunda crisis interna. Al examinar los factores personales, la encuesta en su sección 2, cuantifica la magnitud de esta crisis de utilidad y autonomía. Un 90% de la muestra respondió negativamente al ítem 2.3, me siento útil realizando actividades en mi hogar o comunidad. Esta percepción de utilidad se complementa con una marcada inseguridad, ya que un 85% reportó que nunca confía en sus decisiones.

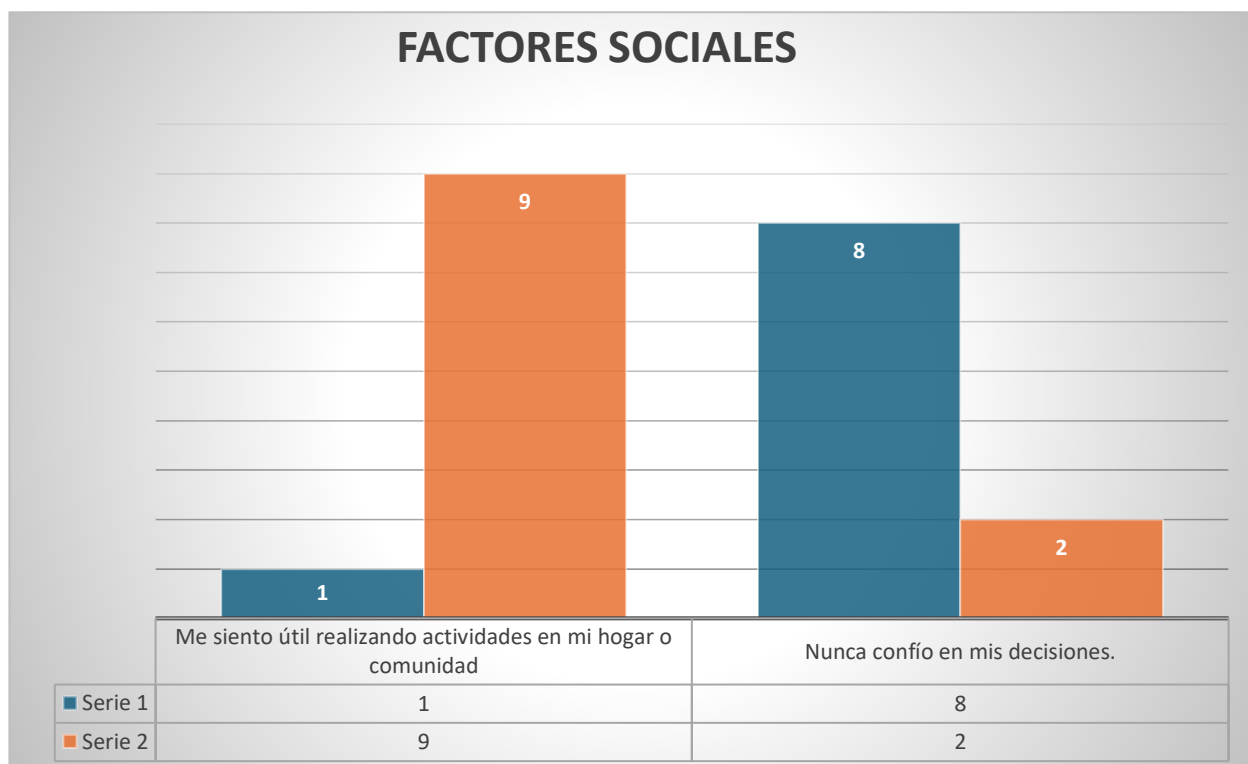


Ilustración 3 Gráfico no. 3

El inventario de autoestima confirma que esta inseguridad, no es solo una evaluación situacional, sino una creencia profundamente arraigada sobre la identidad, casi la totalidad de la muestra, 90% se identificó con la afirmación, tengo una mala opinión de mí mismo, correspondiente al ítem 38.

De manera coherente, este mismo porcentaje de participantes marcó, soy un fracaso, correspondiente al ítem 51 y en claro contraste rechazó la declaración, estoy seguro de mí mismo, pertinente al ítem 2. Esta autopercepción negativa se extiende incluso a la imagen corporal, donde un 80% se identificaron con, no soy tan bien parecido como otra gente, ítem 44.

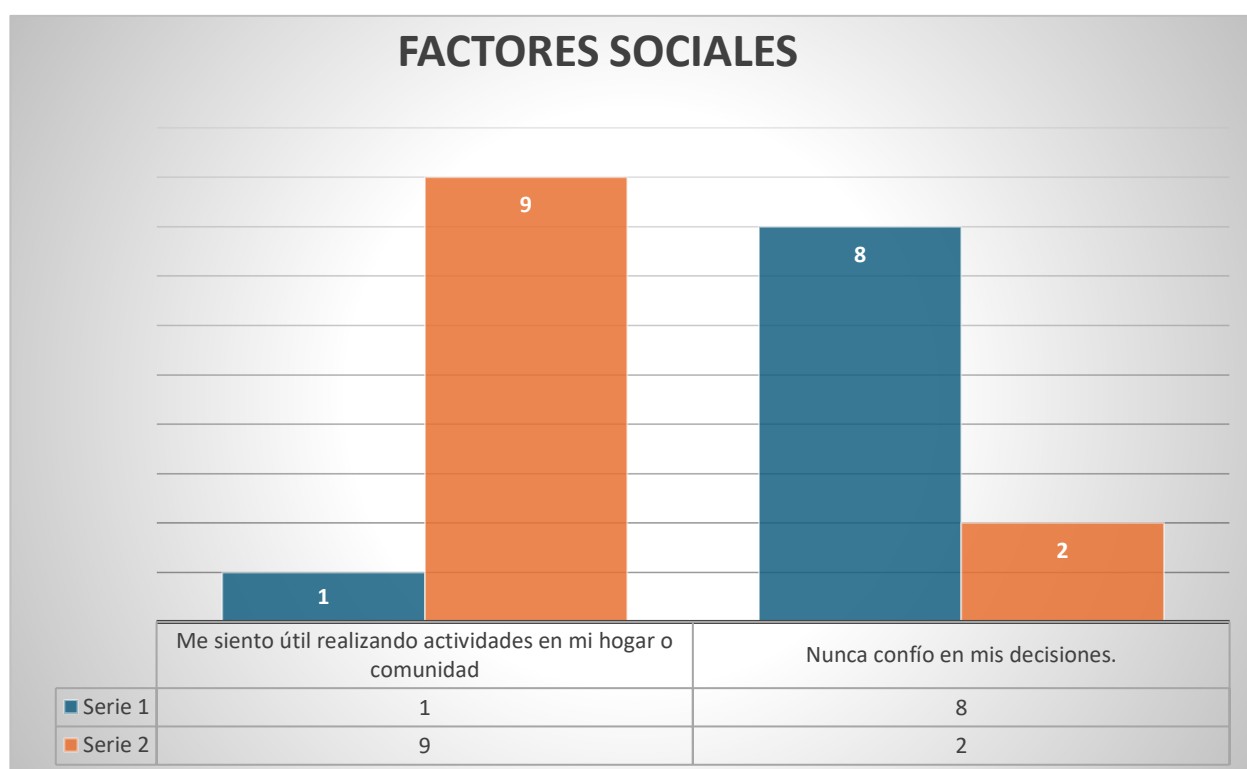


Ilustración 4 Gráfico no. 4

Esta autopercepción negativa y la crisis de utilidad tienen un correlato directo en el estado anímico. Al analizar los factores emocionales, la encuesta en la sección 4, revela una predominancia de afectos negativos, un 90% indicó que nunca se sienten alegres o satisfechos con su vida, pertinente al ítem 4.1. En coherencia un 80% reportó que sus

emociones son, normalmente, más negativas que positivas, ítem 4.2. Esta negatividad se ve acentuada por un sentimiento de vacío, ya que un 70% de la muestra afirmó sentir, mayor soledad o vacío emocional desde que dejó de trabajar, ítem 4.7.

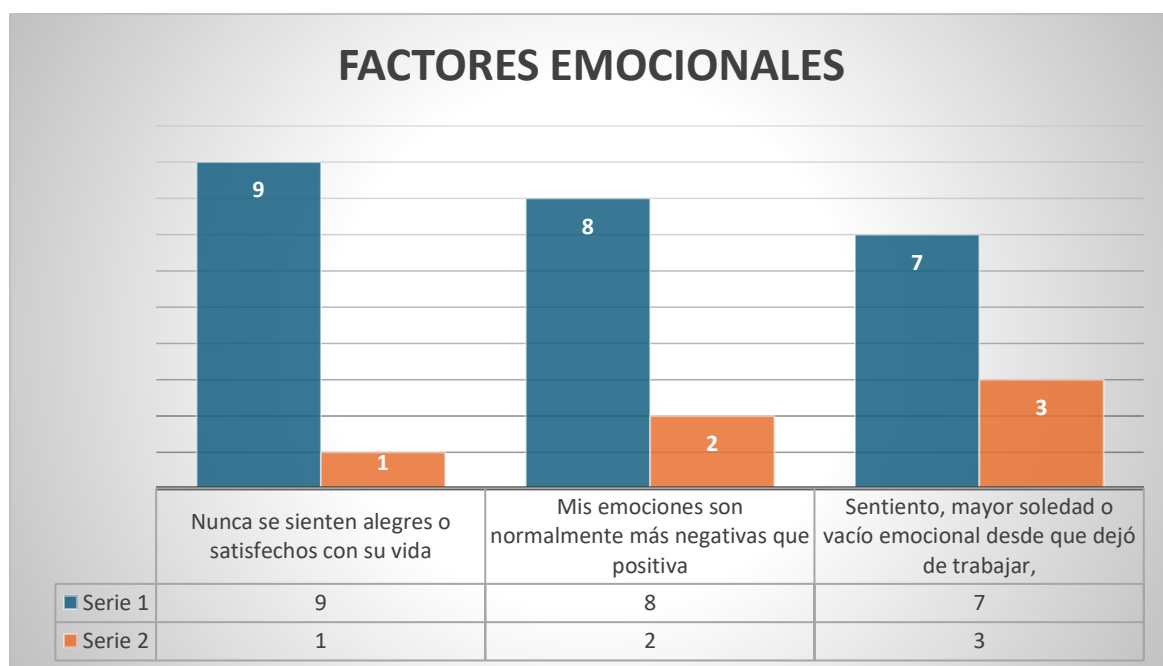


Ilustración 5 Gráfico no. 5

El inventario ratifica este perfil emocional vulnerable. La falta de satisfacción reportada en la encuesta es consistente con el rechazo ya que el 90% hizo la afirmación, no me siento suficientemente feliz, que corresponde al ítem 24. En lugar de felicidad, lo que predomina es la sensación de estar sobrepasados, un 80% se identificó marcando, las cosas en mi vida están muy complicadas, ítem 31. Esta complicación deriva en apatía, donde un 70% se identificó con la declaración, a mí no me importa lo que me pase, ítem 50.

El estado de apatía y desconexión emocional, se traduce en una retirada de la vida social y participativa. Al analizar los factores culturales y recreativos, la encuesta en la sección 5 confirma este aislamiento, un 90% reportó que, a veces participa en actividades culturales, religiosas o recreativas con regularidad, correspondiente al ítem 5.1. Más allá de la simple asistencia, un 80% indicó que nunca siente que su participación en actividades culturales o recreativas es conocida o valorada, ítem 5.7, lo que disminuye el incentivo para integrarse.

El inventario de autoestima ofrece una mirada a la creencia interna que motiva este retraimiento. La falta de participación no es solo por la ausencia de oportunidad, sino que se alinea con un malestar social general, un 70% se identificó con la afirmación, no me gusta estar con otra gente, ítem 39. Esta preferencia por el aislamiento es coherente con el 80% que rechazó la idea de, ser popular entre la gente, ítem 18, consolidando un perfil de retraimiento que aumenta el ciclo de baja autoestima.

En síntesis, este análisis sobre la autoestima de 30 adultos mayores del programa PELSCAM revela una marcada discrepancia en la autopercepción de la población. Mediante la triangulación de una encuesta y un inventario, se identifican dos realidades opuestas, un 67% que goza de una autoestima alta, fundamentalmente anclada en la percepción de utilidad cotidiana y la presencia de redes de apoyo fiables y por otro lado, un 33% que experimenta una autoestima muy baja.

El análisis profundo del grupo con autoestima muy baja, constituye el hallazgo central, exponiendo un mecanismo circular donde la vulnerabilidad social y la crisis interna se refuerzan mutuamente. Los datos demuestran que, la debilidad percibida en el apoyo familiar y social se interioriza como creencias fundamentales de fracaso, baja valía e inseguridad. Esta integración negativa se traduce a un estado anímico apático, en un retraimiento de las actividades sociales y recreativas, consolidando un perfil de aislamiento que perpetúa la baja autopercepción y define el núcleo de mayor vulnerabilidad dentro de la población estudiada.

11.2. Factores personales, sociales y emocionales que afectan la autoestima de los adultos mayores

En relación con el segundo objetivo, se identificó que los factores personales, sociales y emocionales influyen de manera significativa en la autoestima de los adultos mayores, a partir del análisis de diez historias de vida de los adultos mayores, que reflejaron indicadores de baja autoestima según los instrumentos aplicados previamente (inventario de autoestima y encuesta). Los resultados evidencian que los factores personales representan un área de vulnerabilidad importante ya que los 10 participantes enfrentan condiciones de salud crónicas y limitaciones funcionales, como artritis y dolor lumbar, lo que afecta directamente su independencia y percepción de autoeficacia.

Durante la infancia y adolescencia, la mayoría experimentó ausencia de figuras parentales, pérdidas tempranas y la necesidad de asumir responsabilidades de cuidado de hermanos o familiares, lo que generó sentimientos de inseguridad y baja autoestima que persisten hasta la vejez. Las dificultades económicas también representan un factor personal negativo, ya que los participantes tuvieron que trabajar desde edades tempranas, incrementando la carga de responsabilidades y disminuyendo las oportunidades de desarrollo personal, contribuyendo a una percepción de vulnerabilidad permanente que afecta la autoestima en la adultez mayor.

Los factores sociales reflejan relaciones familiares deficientes o conflictivas, incluyendo maltrato emocional, desinterés de figuras parentales y en algunos casos violencia psicológica por parte de cónyuges o familiares políticos. La ausencia de apoyo social efectivo y de redes de interacción disminuye la percepción de respaldo, aumentando sentimientos de soledad, desamparo y desvalorización. La participación limitada en actividades comunitarias, escasa presencia de vínculos afectivos refuerza la percepción de aislamiento social, lo que impacta negativamente en la autoestima de los adultos mayores.

Las experiencias adversas acumuladas generan dificultades en la interacción social, lo que refleja que las personas mantenían actitudes de desconfianza hacia los demás y una imagen negativa de sí mismas. Esto se debe a que no contaban con redes de apoyo o relaciones cercanas que les brindaran seguridad y afecto, lo cual demuestra la importancia del apoyo social como un factor que ayuda a proteger la autoestima.

En términos de factores emocionales, las historias de vida muestran emociones negativas persistentes como tristeza, frustración, desvalorización, ansiedad y sensación de fracaso, resultado de experiencias adversas acumuladas y falta de recursos de apoyo adecuados. La resiliencia, aunque presente en algunos casos, se ve disminuida por la victimización de experiencias negativas y la ausencia de vínculo familiar o comunitario.

Descripción	Categoría	Fragmento descriptivo
Adulto 1	Soledad y abandono en la vejez	“A veces me siento sola, mis hijos tienen su vida y casi no me visitan”
Adulto 2	Pérdida traumática y sobrecarga familiar	“La muerte de mi madre, fue un cambio brusco me quede a cargo de mis hermanos

		menores con la ayuda de mi hermana mayor que padecía epilepsia”
Adulto 3	Abandono y abuso sexual	“Mi propia madre me regalo y alguien me violo”
Adulto 4	Abuso físico	“Mi mama biológica me pegaba mucho, me dejaba sin comer y me ponía el pie en el cuello”
Adulto 5	Pérdida de identidad	“Desde que deje de trabajar siento que no sirvo para nada, ya nadie me necesita los días se sienten vacíos”
Adulto 6	Secuelas de trauma persistente	“No pasa un día sin que recuerde lo triste que ha sido mi vida”
Adulto 7	Abandono por deterioro de salud	“Mis amistades dejaron de invitarme a celebraciones, porque siempre estoy con alguna molestia”
Adulto 8	Abuso y manipulación emocional	“Mi esposo me chantajeaba, vivo pidiéndole perdón, aunque no sé qué hago mal”
Adulto 9	Angustia por economía	“Toda mi vida ahorre, pero la pensión no alcanza vivo con el miedo de que empeore mi enfermedad y no tener para comprar los medicamentos”
Adulto 10	Sobrecarga por cuidado de nietos	“Me toca cuidar a mis nietos todos los días y ya no tengo energía, desde que me jubile”

La combinación de emociones adversas y la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas contribuye a una autoestima deteriorada, manifestándose en desconfianza en sus capacidades, limitaciones en la toma de decisiones y percepción de vulnerabilidad emocional constante. Los participantes muestran que los efectos de la adversidad temprana y los conflictos sociales perduran hasta la vejez, afectando la satisfacción personal y la percepción de control sobre sus vidas.

Los resultados muestran un patrón común entre los participantes: las experiencias difíciles durante la infancia, la falta de apoyo, el maltrato y las limitaciones económicas influyeron negativamente en su sensación de eficacia personal y confianza en sí mismos, afectando de manera acumulativa su autoestima. Se observa que la vulnerabilidad emocional y la carencia de recursos para afrontar estas situaciones aumentan los sentimientos de desvalorización y reducen la satisfacción personal en la adultez mayor.

Es fundamental incorporar en este análisis el constructo de la personalidad, ya que este no opera como un factor aislado, sino como el filtro mediador a través del cual los factores personales, sociales y emocionales son procesados. La personalidad moldea la manera en que cada adulto mayor interpreta y reacciona ante sus circunstancias vitales.

Las historias de vida sugieren su influencia. Por ejemplo, un adulto mayor con una tendencia marcada hacia la inestabilidad emocional, la ansiedad y la tristeza será significativamente más vulnerable a las, emociones negativas persistentes, identificadas. Esta característica puede llevar a una rumiación constante sobre las experiencias adversas; tal como lo expresa el adulto 6 al decir, no pasa un día sin que recuerde lo triste que ha sido mi vida, lo cual dificulta la resignificación positiva de su historia.

De igual manera, el impacto del aislamiento o la falta de redes de apoyo está fuertemente mediado por el nivel de sociabilidad o la necesidad de interacción del individuo. Para un participante con una alta necesidad de socialización, la pérdida de interacciones puede ser devastadora y percibirse como una invalidación total de su yo, una situación reflejada en la experiencia del Adulto 7, quien sufre el abandono de sus amistades.

Asimismo, la forma en que se afrontan las condiciones de salud también se vincula a los estilos de afrontamiento y mecanismos de defensa de la personalidad. Ciertos patrones de respuesta, quizás desarrollados como protección ante el abuso vivido por participantes como el Adulto 4 y el Adulto 8, pueden manifestarse como la desconfianza hacia los demás que el análisis identifica, limitando su capacidad de aceptar ayuda.

La personalidad es el filtro individual a través del cual los factores personales, sociales y emocionales adquieren su significado y su poder para afectar la autoestima. La resignificación, por lo tanto, no solo depende de qué le pasó al adulto mayor, sino de quién es la persona que procesa esa experiencia. La influencia se vuelve particularmente evidente

al analizar las transiciones vitales que exigen una reestructuración de la identidad, siendo una de las más significativas la jubilación.

La jubilación surge como un factor determinante en la vida de los participantes, ya que no solo implica el retiro del ámbito laboral, sino que también la pérdida de un espacio de pertenencia, reconocimiento y propósito personal. Esta transición que debería de representar una etapa de descanso y realización, para muchos se convierte en una crisis donde surgen sentimientos de inutilidad, vacíos y nostalgia. Los adultos mayores expresan que el hecho de no sentirse útiles u necesarios dentro de la sociedad genera un impacto emocional afectando de esta manera su autoestima.

Así mismo la jubilación se ve acompañada por un deterioro progresivo en la salud física y mental de las personas en la etapa de la adultez, que se caracteriza por la pérdida de hábitos activos, vulnerabilidad y la ausencia de estímulos externos. En varios de los casos, los participantes relataban que sus dolencias físicas se intensificaron después de dejar de trabajar, lo cual no solo les han limitado su autonomía, sino que también afecta su sentido de valía personal.

Los adultos mayores manifestaron que durante esta etapa reaparecen con mayor intensidad emociones relacionadas con situaciones que creían haber superado, varios de ellos mencionaban recuerdos de abandono y maltrato por parte de sus padres, así como la pérdida de seres queridos, experiencias que los marcaron profundamente a lo largo de su vida. Para ellos la jubilación no se percibe como un descanso merecido, sino como un período de soledad en el que a menudo sienten incertidumbre sobre cómo mantenerse útiles y activos dentro de la sociedad. De igual forma, experimentan momentos de introspección donde recuerdan lo que vivieron y los asuntos emocionales que persisten hasta la actualidad.

11.3. Actividades y estrategias que fortalezcan la autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM.

El grupo focal con expertos nos permitió obtener una comprensión amplia y profunda sobre los factores que inciden en la resignificación de la autoestima en los adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS–Estelí. Mediante los aportes de cada profesional revelan que esta etapa de la vida representa un proceso complejo, por factores

personales, familiares, comunitarias y culturales que repercuten de manera significativa en la percepción personal y en la adaptación a los cambios que conlleva el envejecimiento.

Desde el punto de vista psicológico, los expertos coincidieron en que los adultos mayores enfrentan diversas dificultades emocionales derivadas de la pérdida de autonomía, la disminución de capacidades físicas, cognitivas y la falta de sentido de utilidad. Estos factores generan sentimientos de frustración, impotencia, inutilidad y soledad, los cuales afectan directamente la autoestima. La transición hacia la jubilación es uno de los cambios más sensibles, pues implica el cierre de una etapa productiva y el comienzo a una nueva etapa donde los adultos mayores pueden experimentar un vacío emocional al sentirse fuera del ámbito laboral. Para muchos, el trabajo no solo representaba una fuente de ingresos, sino también un medio de realización personal y social, por lo que su ausencia puede desencadenar tristeza, ansiedad y pérdida del propósito de vida.

Se comenta que los adultos mayores atraviesan situaciones de abandono y falta de acompañamiento emocional. Esto se puede ver influido por la migración y la reducción del tamaño de los hogares lo que ha limitado la red de apoyo que tradicionalmente sostenía al adulto mayor. En muchos casos, las personas mayores asumen roles que no les corresponden, como el cuidado de los nietos, lo cual genera sobrecarga emocional, estrés y cansancio físico. Estos cambios de roles familiares contribuyen a una sensación de agotamiento y desvalorización, sobre todo en las mujeres quienes siguen reincidiendo en el modelo de sacrificio y cuidado sin recibir el reconocimiento apropiado.

Por otro lado, se menciona que los hombres tienden a experimentar un tipo de abandono más silencioso, vinculado a la pérdida del rol de proveedor económico lo que afecta su identidad y autoestima. Los expertos señalan que culturalmente las mujeres reciben mayor acompañamiento familiar que los hombres, lo que evidencia una diferencia de género importante en la vivencia del envejecimiento. Ambos enfrentan el mismo reto de reestructurar su sentido de vida en una sociedad que muchas veces los excluye o minimiza su participación.

A nivel de intervención psicológica, los expertos destacan la importancia de aplicar técnicas que fortalezcan los cuatro pilares de la autoestima: el autoconcepto, la autoimagen, el autorreforzamiento y la autoeficacia, donde se enfatiza que el trabajo con adultos mayores debe centrarse en el reconocimiento de sus logros, la expresión emocional y la participación activa en actividades grupales que promuevan el sentido de pertenencia. De

igual modo se mencionan estrategias colectivas que son efectivas como lo son dinámicas grupales, actividades lúdicas, manualidades, teatro, danza, pintura y espacios recreativos, que no solo fortalecen la autoestima sino también fomentan la socialización y la integración comunitaria.

Para aportar el componente práctico y aplicable solicitado, los expertos profundizaron en el tipo de terapia más adecuado para fundamentar estas intervenciones. Coincidieron en que las estrategias mencionadas se alinean con dos enfoques principales, validados para la tercera edad:

La terapia de reminiscencia, señalaron que el trabajo centrado en el reconocimiento de logros y la expresión emocional es la base de este enfoque. Esta terapia utiliza la memoria y el recuerdo de eventos pasados como una herramienta para reevaluar e integrar la historia de vida, permitiendo al adulto mayor resignificar su pasado desde la fortaleza y la resiliencia, y no desde la pérdida.

Técnicas de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) indicaron que para fortalecer el autoconcepto y la autoeficacia y combatir los sentimientos de inutilidad, las actividades deben integrar técnicas de la TCC. me

Concluyeron que el formato de intervención grupal es el más idóneo para el contexto del PELSCAM, ya que las terapias aplicadas en grupo fomentan la cohesión, la validación entre pares y combaten directamente el aislamiento.

De igual modo, se mencionan las estrategias colectivas que resultan de estos enfoques, como lo son dinámicas grupales, actividades lúdicas, manualidades, teatro, danza, pintura y espacios recreativos, que no solo fortalecen la autoestima (al aplicar la TCC y la Reminiscencia), sino que también fomentan la socialización y la integración comunitaria.

Se evidencia que la resignificación de la autoestima en los adultos mayores requiere un abordaje integral que considere los factores personales, familiares y socioculturales, así como la implementación de estrategias psicológicas que fortalezcan su autonomía, su autovaloración y su sentido de pertenencia. La vejez más que una etapa de pérdida puede convertirse en un periodo de plenitud y crecimiento personal cuando se acompaña desde una mirada empática, humana y transformadora.

Durante la realización del grupo focal con profesionales en el área de psicología, se llevó a cabo con el propósito de poder proponer estrategias y actividades que fortalezcan la

autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí, lo que permitió identificar la importancia de reconocer las capacidades, talentos y vivencias de los adultos mayores.

Este proceso también se pudo llevar a cabo distintas actividades que fueron realizadas mediante sesiones significativas para los adultos mayores ya que les ayuda a la resignificación de la autoestima, dándoles la oportunidad de poder realizar procesos por los cuales han pasado y no han soltado, de este se realizaron actividades para ayudar en el proceso de resignificación de la autoestima.

Sesión #1: Fortaleciendo mi autoestima.

Se llevó a cabo con el objetivo de fomentar la reflexión sobre la autoestima, identificar los factores que la fortalecen o debilitan y brindar herramientas prácticas para mejorar la valoración personal de cada adulto mayor del programa PELSCAM INSS–Estelí, quienes mostraron un gran interés y disposición durante toda la actividad, lo que permitió que el desarrollo de la sesión fuera dinámica y participativa.

Se logró captar la atención del grupo generando un espacio de confianza, donde se realizaron preguntas como “¿Qué significa para usted tener buena autoestima?” o “¿Cuándo se siente seguro/a de usted mismo/a?” se motivó a los participantes a compartir experiencias personales y reflexionar sobre cómo se perciben a sí mismos en su vida cotidiana. Esto permitió, que cada persona conectara el tema con su propia realidad y comenzara a comprender la importancia de la autoestima en su bienestar emocional y social. Asimismo, la exposición breve realizada por los facilitadores fue clara y cercana, explicando qué es la autoestima, cómo se desarrolla y cómo influye en la vida diaria, incluyendo ejemplos sencillos y situaciones cotidianas que facilitaron la comprensión del tema y permitieron que los adultos mayores se identificaran y relacionaran el contenido con sus propias experiencias.

Cada participante escribió tres fortalezas personales y una situación reciente de la que se sintió orgulloso, resultó especialmente enriquecedora. Todos los integrantes participaron activamente, demostrando entusiasmo al reconocer sus cualidades y logros. El momento de compartir estas experiencias generó un diálogo muy positivo dentro del grupo, en el que se promovió la valoración mutua, el reconocimiento de habilidades y la motivación

para seguir creciendo personalmente. Lo que logro que la sesión cumpliera con su propósito, ya que los participantes se mostraron involucrados, reflexivos y comunicativos, lo que evidenció que el espacio fue útil para fortalecer la autoestima, mejorar la percepción de sí mismos y promover el bienestar emocional. Este tipo de actividades demuestra que brindar momentos de reflexión y apoyo grupal es clave para que los adultos mayores se sientan valorados, confiados y capaces de enfrentar los retos de manera positiva.

Esta actividad realizada, evidenció que los diez adultos mayores presentaban desafíos significativos en la percepción y valoración de sí mismos. Sin embargo, la actividad permitió que comenzaran a reconocer sus fortalezas, celebrar logros y reflexionar sobre su historia de vida desde un enfoque humanista. Las dinámicas de escritura, participación grupal y mensajes motivadores funcionaron como estrategias complementarias que fomentan la autoaceptación y la autoconfianza.

Sesión #2: Resignificando mi autoestima

La sesión número dos tuvo como objetivo favorecer la resignificación de la autoestima, invitando a los participantes a reconocer sus fortalezas, aceptar sus limitaciones y transformar pensamientos negativos en apreciaciones constructivas sobre sí mismos. La participación de estos adultos mayores del programa PELSCAM INSS–Estelí, muestra un alto nivel de disposición y participación activa.

Se inició realizando una pregunta la cual decía ¿Qué significa para usted tener buena autoestima?, para poder lograr un ambiente de confianza y cercanía, invitando a los participantes a reflexionar sobre su autopercepción y a compartir sus experiencias personales. Esto permitió que cada adulto mayor conectara el tema con su propia vida y se sintiera seguro para participar activamente. Posteriormente, la explicación del facilitador sobre la resignificación de la autoestima fue clara y comprensible, destacando que no se trata de borrar el pasado, sino de mirarlo desde una perspectiva más positiva y constructiva. Los ejemplos prácticos y la guía paso a paso ayudaron a los participantes a identificar pensamientos negativos y transformarlos en afirmaciones que refuerzan su autovaloración, relacionando el contenido con situaciones reales de su día a día.

La actividad consistió en que cada participante escribiera dos creencias negativas sobre sí mismos y las transformó en afirmaciones positivas, lo cual resultó enriquecedora

ya que todos se mostraron comprometidos y entusiasmados al identificar sus patrones de pensamiento y aprender a modificarlos. Durante el momento de compartir, se generó un diálogo respetuoso y enriquecedor, donde cada historia fue escuchada y valorada, reforzando la autoaceptación, el reconocimiento de logros y la celebración de pequeñas victorias personales.

El cierre de la sesión se centró en la lectura de frases motivadoras que reforzaron los conceptos de autoaceptación y crecimiento personal, invitando a los participantes a seguir practicando en la resignificación de su autoestima en la vida diaria. La actividad logró cumplir los objetivos propuestos, pues permitió a los adultos mayores reflexionar sobre cómo se perciben a sí mismos, identificar estrategias para transformar pensamientos negativos y fortalecer su confianza y bienestar emocional. La sesión dejó en evidencia que la autoestima es un proceso en constante construcción, que se puede mejorar a través de la reflexión, la observación personal y la práctica diaria. Además, brindó un espacio seguro y acogedor donde cada participante pudo reconocerse, valorar sus capacidades y adquirir herramientas para enfrentar los retos de la vida con mayor seguridad, resiliencia y aprecio hacia sí mismo.

Sesión #3: Palabras que sanan

Dicha actividad tuvo como objetivo principal fomentar la reflexión sobre el dialogo interno, ayudando de esta manera a los adultos mayores a identificar pensamientos negativos y transformarlos en afirmaciones positivas que fortalecieran su autoestima, la actividad desde un enfoque humanista, promovió la conexión consciente entre emociones y experiencias, permitiendo reconocer limitaciones, valorar las fortalezas que cada uno tiene y desarrolla una mayor aceptación de sí mismos.

Durante el desarrollo de la actividad fue notable que algunos de los participantes expresaban dificultades al momento de completar las asignaciones de la actividad, la baja autoestima se veía reflejada en inseguridad, dudas sobre sus propias fortalezas y el temor a equivocarse, lo que disminuía la participación activa y generaba cierta tención al compartir sus reflexiones.

Muchos mencionaban que les resultaba complicado el reconocer sus logros personales o transformar pensamientos negativos en positivos, evidenciando que la práctica

de la autovaloración no era un hábito frecuente en sus vidas. la actividad se desarrolló con éxito gracias a la intervención empática de las facilitadoras, quienes generaron un ambiente de confianza que permitió la expresión gradual de emociones y pensamientos. La entrega de tarjetas con frases incompletas funcionó como un apoyo concreto, canalizando ideas y ofreciendo un punto de partida para convertir pensamientos autocríticos en afirmaciones motivadoras. Con el tiempo, varios adultos mayores lograron identificar fortalezas y logros que antes pasaban desapercibidos, lo que produjo satisfacción y un leve incremento en su percepción de valía personal.

Al momento de compartir las frases con los demás participantes, resultó ser un espacio significativo ya que se logró la integración de al menos 8 de los adultos mayores, aunque algunos continuaban mostrando inseguridad al expresarse, el reconociendo del grupo y la retroalimentación recibidas por parte de las facilitadoras contribuyeron a que experimentaran sensaciones de aceptación y pertinencia. Esta actividad demostró ser una estrategia efectiva para trabajar la autoestima de los adultos mayores, incluso frente a las dificultades presentadas derivadas de la baja autopercepción, se logró que los participantes exploraran sus pensamientos y emociones, comenzando a reconocer y valorar sus capacidades de manera progresiva.

Sesión #4: Me miro con cariño (técnica del espejo)

Esta actividad fue realizada con el objetivo de fortalecer la autoestima y el bienestar emocional del adulto mayor mediante la técnica del espejo, logrando que los participantes se reconozcan, verbalicen sus cualidades positivas y transformen su autocrítica en una autoafirmación compasiva y coherente con su valía y trayectoria de vida.

Se llevó a cabo con la participación con adultos mayores, quienes llegaron motivados por las sesiones que se habían realizado anteriormente, lo que facilitó el proceso de la participación de relajarse, creando un ambiente de calma y apertura, al momento de mirarse al espejo, la mayoría de participantes se mostró curiosa y dispuesta, aunque cinco participantes expresaron timidez e incomodidad al observarse en el espejo, lo que es natural al enfrentarse a la propia imagen de manera consciente y vulnerable.

Durante la actividad, cada persona identificó y verbalizó dos cualidades personales y un logro reciente mientras se miraba al espejo. Esta práctica favoreció la autovaloración y el reconocimiento de fortalezas individuales, permitiendo que los adultos mayores se

sintieran vistos y apreciados, primero por ellos mismos y luego por el grupo. Posteriormente, en la etapa de replanteamiento del diálogo interno, transformaron frases autocríticas frecuentes en afirmaciones positivas y amables, repitiéndolas frente al espejo. Esta experiencia demostró la importancia de las palabras que nos decimos y cómo un diálogo interno compasivo influye directamente en la percepción personal y en el bienestar emocional.

Al momento del cierre consistió en que los adultos mayores compartieran experiencias en parejas y reflexionar sobre la práctica. Los participantes comentaron sus sensaciones, destacando lo enriquecedor de mirarse, hablarse con cariño y reconocieron cómo pequeñas acciones de autoafirmación pueden generar cambios significativos en la manera en que se perciben. Las preguntas de reflexión ayudaron a profundizar en la comprensión de cómo mantener este tipo de diálogo positivo diariamente, fomentando la autocompasión, la aceptación de las propias limitaciones y la valoración de sus capacidades.

Sesión #5: Luz interior

Esta sesión se realizó con el objetivo de fortalecer la autoestima reconociendo la propia capacidad para iluminar, inspirar y guiar a otros a partir de las cualidades personales de igual manera se pudo desarrollar con los adultos mayores quienes llegaron dispuestos, manteniendo el interés en las distintas actividades, en este sentido cada persona recibió una vela y una representación de esta para identificar y reconocer su valor interior a través de la metáfora de la luz, lo que simboliza su amor, paciencia, alegría, esperanza y su luz interior lo cual llevo a reflexionar sobre sus cualidades y analizar cómo está influyendo en la vida de sí mismos y en la de los demás.

Una vez que todos terminaron, las velas se colocaron en el centro del círculo, formando un conjunto que representaba la unión y el brillo colectivo del grupo. Al observar cómo cada luz contribuía al conjunto, los participantes realizaron comentarios espontáneos expresando lo bien que se sintieron al ver que todos tienen su propia luz y que cada uno puede, a su manera, iluminar la vida de los demás. Este momento generó un sentimiento de conexión y valoración grupal, reforzando la autoestima y la percepción positiva de sí mismos dentro del contexto social.

El facilitador guio un breve diálogo grupal, invitando a los participantes a compartir cómo podrían llevar su luz interior a la vida diaria, ya sea inspirando confianza, motivando

a otros o simplemente reconociendo sus propias capacidades. Esta reflexión permitió que cada persona comprendiera que sus cualidades no solo fortalecen su bienestar emocional, sino que también influyen de manera positivamente en su entorno.

La actividad cumplió con el objetivo de fortalecer la autoestima a través del reconocimiento de la luz que llevan dentro cada uno de los adultos mayores, de igual manera esto brindó un espacio seguro y acogedor donde los 10 participantes pudieron reflexionar, expresar sus emociones y al momento poder sentirse valorados también de este modo se logró evidenciar que al reconocer y apreciar sus cualidades personales, los participantes no solo fortalecen su autoconfianza, sino que también se motivan a compartir su luz con los demás, promoviendo un ambiente de respeto, cuidado mutuo y bienestar colectivo.

Sesión #6: Elogio en cadena

La dinámica de esta sesión permitió que los participantes experimentaran de manera práctica la importancia del reconocimiento mutuo en la construcción de la autoestima. A través de la expresión de palabras positivas hacia sus otros compañeros, los adultos mayores pudieron identificar y valorar cualidades tanto propias como ajenas, esta interacción entre los participantes demostró que la autoestima no solo se nutre del autoconocimiento, sino también del reconocimiento que recibimos de otros, reforzando la idea de que sentirse valorado contribuye al bienestar emocional.

El objetivo de la dinámica es promover el reconocimiento mutuo y fortalecer la autoestima A través de la expresión de elogios, este propósito se logra a partir de la interacción directa entre los participantes, quienes se ubican en un círculo y por turno expresar palabras de aprecio a la persona que tiene a su lado derecho, facilitando así que cada integrante reciba reconocimiento de manera equitativa, al mismo tiempo que aprende a valorar y comunica aspectos positivos de los otros miembros.

Entre los principales logros observados de esta actividad, se identificó que esta dinámica no solo impactó la autoestima de manera individual sino también a nivel grupal. La expresión de los elogios fomentó la empatía y la escucha activa, donde los adultos mayores expresaban sentirse más conectados con sus compañeros del programa PELSCAM y con mayor confianza para interactuar con ellos.

Así mismo se evidenció que el mensaje clave de la dinámica, que la autoestima se construye tanto desde el interior como a través del reconocimiento de otros, se interiorizó de manera significativa, los adultos mayores reconocieron que expresar elogios no solo beneficia a quien los recibe, sino que también genera un efecto positivo en quien los da.

Sesión #7: Cartas al yo del pasado y del futuro

Esta sesión se llevó a cabo mediante el objetivo reconectar con uno mismo desde la empatía y la esperanza, fortaleciendo la autoestima a través de la reflexión personal y la escritura terapéutica, la cual se llevó a cabo con la participación más activa que las veces anteriores lo que muestra entusiasmo y disposición para reflexionar sobre su vida y sus experiencias personales. Cabe destacar que varias personas seleccionadas de la muestra no habían asistido a actividades anteriores, pero se integraron gracias a la motivación y el apoyo de otras participantes, quienes las animaron a participar y las hicieron sentir cómodas dentro del grupo. Esta integración fortaleció el sentido de comunidad y promovió un ambiente de confianza y acogida.

Durante la actividad, comenzaron escribiendo cartas dirigidas a su “yo del pasado”, expresando perdón, gratitud y reconocimiento por las experiencias vividas. Este ejercicio permitió que cada adulto mayor conectara con sus emociones, aceptara errores y valorara los aprendizajes que cada vivencia les había dejado. Posteriormente, escribieron cartas al “yo del futuro”, proyectando deseos de bienestar, metas alcanzables y felicidad. Esta parte de la actividad fomentó la esperanza, la autoaceptación y el cuidado personal, fortaleciendo la percepción positiva hacia sí mismos.

El espacio de reflexión grupal, donde quienes lo desearon compartieron fragmentos de sus cartas, fue particularmente enriquecedor. Se generó un ambiente de escucha respetuosa y empática, en el que los integrantes se sintieron acompañados y comprendidos, el sentirse valoradas y motivadas, agradeciendo el apoyo del grupo y destacando lo significativo que resultó formar parte de esta experiencia.

Se les invitó a los integrantes a conservar sus cartas y releerlas en momentos de duda o dificultad, reforzando el autoconocimiento, la autoestima y la confianza en su desarrollo personal. La actividad cumplió plenamente su objetivo, ofreciendo un espacio seguro y cálido donde los adultos mayores pudieron reflexionar sobre su pasado, valorar su presente

y proyectar un futuro positivo. Además, evidenció cómo la motivación grupal y la solidaridad entre compañeros puede facilitar la inclusión y el bienestar emocional de todos los participantes, de igual manera fue una actividad significativa que permitió fortalecer la autoestima, promover la empatía consigo mismo y fomentar la esperanza, integrándose siempre de manera positiva con el apoyo mutuo dentro del programa.

Sesión #8: La flor de mis cualidades

Esta actividad se llevó a cabo con el propósito de promover la autoestima, el autoconocimiento y la valoración personal. Durante la realización, se pudo observar que la dinámica permitió que cada integrante reflexionara sobre sus propias fortalezas y cualidades, favoreciendo un espacio de introspección y autovaloración. La representación visual a través de la flor resultó ser una herramienta efectiva para que los adultos mayores identificaran de manera concreta y simbólica los aspectos positivos de su personalidad, conectando emocionalmente con sus recursos internos y reforzando la percepción personal.

Desde el principio de la actividad se logró crear un ambiente de confianza, invitando a cada uno de los partícipes a reflexionar sobre las cualidades que los hacen únicos, la consigna inicial, que planteaba visualizar una flor interior formada por sus propias fortalezas, despertó motivación y curiosidad, incentivando la participación activa de todos. Durante la etapa de dibujo, se percibió entusiasmo y concentración, ya que cada uno de los adultos mayores dedicó tiempo a identificar y plasmar las cualidades que consideraba más representativas de sí misma.

La siguiente fase que consistía en la decoración y expresión artística permitió que los adultos pudieran expresar su creatividad, vinculando colores, formas con emociones y cualidades personales. Esta parte de la actividad fue fundamental para reforzar la conexión con los propios recursos internos, de igual manera contribuyó a la sensación de logro y satisfacción personal, algunos de los adultos expresaron que al ver su flor completa se dieron cuenta de que poseen más fortalezas de las que habitualmente reconocen.

El espacio de compartir opiniones, aunque voluntario generó interacciones significativas entre los presentes, donde se promovió la escucha activa y el reconocimiento mutuo. Durante esta fase se evidenció que los comentarios y elogios hacia las cualidades de

los otros individuos, siembra las bases de la empatía y la construcción de relaciones positivas dentro del programa.

Sesión #9: Mis talentos no se jubilan

Esta actividad se realizó con el objetivo de revalorizar las habilidades, talentos y roles que permanecen activos en la adultez mayor, promoviendo la autoestima, el reconocimiento personal y la motivación para compartir sus saberes con otros, todo este proceso fue con gran entusiasmo lo que resultó ser una experiencia profundamente significativa para los participantes del programa. A lo largo de las sesiones previas, se había venido fortaleciendo un ambiente de confianza, respeto y motivación, lo cual permitió que esta dinámica fluyera con naturalidad y alegría. Desde el inicio, se pudo notar que todos los presentes estaban dispuestos a participar, compartir y reflexionar sobre aquello que los hace sentirse valiosos y útiles.

El ejercicio inició con una breve reflexión guiada por las facilitadoras, quien invitó a los involucrados a pensar en los talentos y habilidades que los han acompañado a lo largo de su vida. Fue un momento de conexión personal en el que muchos comenzaron a sonreír al recordar sus pasiones y actividades favoritas. Posteriormente, cada persona escribió en su hoja aquellas cosas que aún disfruta hacer: cocinar, cantar, cuidar de otros, enseñar, coser, escribir o simplemente escuchar con atención. Este paso despertó en varios un sentimiento de orgullo y gratitud por todo lo que aún pueden ofrecer.

Durante el trabajo en grupos, se observó una gran disposición al diálogo. Los participantes compartieron sus talentos y reflexionaron sobre cómo podrían seguir aportando a los demás desde sus capacidades actuales. Algunos comentaron que enseñar recetas, cuidar plantas o contar historias a los nietos eran formas sencillas pero significativas de mantener viva su utilidad y propósito. El ambiente fue cálido, con risas, anécdotas y miradas de complicidad.

Para ir terminando el grupo coincidió en que esta actividad les permitió reconocerse desde un lugar positivo, valorando no solo lo que fueron, sino lo que aún son capaces de hacer. Muchos expresaron sentirse agradecidos y motivados al descubrir que sus talentos siguen presentes y pueden seguir iluminando la vida de otros. Además, a lo largo de todas las sesiones realizadas dentro del programa, se evidenció una participación constante y

entusiasta por parte de los adultos mayores. Cada encuentro fue un éxito, no solo por la asistencia, sino por el compromiso emocional que cada uno mostró, compartiendo desde el corazón.

Sesión #10: Respiro, acepto y celebro

Se llevó a cabo esta actividad como cierre del ciclo de sesiones que tenían como objetivo en común la resignificación de la autoestima en los adultos mayores participantes del programa PELSCAM del INSS- Estelí, durante la realización de la actividad de cierre fue notoria la disposición al integrarse a esta dinámica para conectarse consigo mismos y con los demás del grupo. Entre los resultados observables que destacó que la actividad contribuyó a mejorar la autoconciencia, la regulación emocional y la capacidad de expresar gratitud, fortaleciendo la autoestima de manera significativa.

En la fase de valoración de las actividades, ellos expresaban que durante este proceso se sintieron acompañados, escuchados y capaces de reconocer sus capacidades, logros y sobre todo saber lo importante que ellos son para la sociedad. Este reconocimiento generó emociones positivas lo que permitió que los adultos mayores se sintieran valorados, reforzando el sentido de pertenencia al programa.

De igual manera ellos vieron que todo este proceso por el cual se pasó para resignificar su autoestima, fue una manera para que ellos se sintieran que merecen ser incluidos siempre en actividades que promuevan su crecimiento emocional, ya que esto les ayuda a enfrentar diferentes dificultades por las cuales estén pasando y poder llegar a solucionar los procesos con conciencia, de este modo se evidenció que estas intervenciones mostraron un giro esperado ya que se esperaba poder resignificar la autoestima de estos adultos mayores y todo esto se pudo lograr mediante todas las sesiones que se realizaron en beneficio de estos adultos.

Con el paso del tiempo las personas van atravesando diferentes etapas que dejan huellas en su forma de verse y valorarse. Llegar a la adultes mayor no solo implica acumular años, sino que también experiencias, aprendizajes y cambios en la manera de comprender la vida. En esta etapa muchas veces el ritmo se hace más pausado, las responsabilidades disminuyen y las prioridades se vuelven más internas que externas. En este proceso la autoestima deja de depender de los logros o del reconocimiento social y comienza a

construirse desde un lugar mucho mas profundo como la aceptación, el sentido y la reconciliación con uno mismo. Desde esta mirada los enfoques teóricos de Roger, Erikson y Frankl aportan una mirada diferente sobre como el adulto mayor puede redescubrir su valor personal y resignificar su autoestima en esta etapa de la vida.

Estos tres enfoques coinciden en algo esencial ya que desde la mirada humanista de Rogers la autoestima en la adultes mayor se sostiene en la aceptación incondicional, en la capacidad de sentirse valioso por quienes son y no por lo que hacen, mientras que Erikson nos habla de la integridad del yo lo que ayuda a aceptar la propia historia con serenidad y poder encontrar un sentido en todo lo vivido, mientras que Frankl nos habla de que la autoestima se fortalece en el significado y propósito que los adultos mayores otorgan a su vida incluso frente a las perdidas o limitaciones.

En la vejes hay que entender que el redescubrimiento del yo se entiende como el momento en que la persona vuelve a encontrarse consigo misma desde un lugar más profundo y consciente. Este proceso adquiere relevancia y significado cuando se habla de la autoestima en los adultos mayores ya que esta etapa implica soltar roles que durante años definieron su identidad (el trabajo, las responsabilidades familiares.) al dejar atrás estos papeles que antes daban sentido, surgen espacios nuevos donde los adultos mayores se preguntan ¿quiénes son más allá de lo que hacían?

Este reencuentro consigo mismo no es un acto inmediato sino un proceso gradual lleno de reflexión, memorias, emociones que se integran para dar lugar a una identidad mas autentica y más conectada con el propio sentido de vida. Este proceso no solo fortalece la autoestima, sino que también abre puertas a una etapa de mayor serenidad y aceptación en la vejez permitiendo que los adultos mayores reconozcan con mayor claridad el valor de los vivido honrando sus experiencias y encuentren nuevas razones para sentirse en paz consigo mismos.

12. Conclusiones

En respuesta al primer objetivo, la investigación identificó una marcada dualidad en la autopercepción de los participantes, un 67% reportó una autovaloración positiva, mientras que un 33% manifestó una autoestima muy baja. Este último corresponde a la muestra de la investigación, quienes se caracterizaron por una profunda vulnerabilidad emocional y una sensación persistente de no ser validados socialmente, validando así la pertinencia de la intervención.

El análisis de las diez historias de vida, permitió concluir que los factores más determinantes en la baja autoestima de estos participantes fueron las experiencias adversas acumuladas desde la infancia. Se identificó que traumas tempranos como el abandono, el maltrato y las dificultades económicas, junto con la falta de redes de apoyo social y familiar a lo largo de sus vidas, dejaron secuelas emocionales profundas que persistían en la edad adulta. Estas secuelas se manifestaban en sentimientos de desvalorización, inseguridad y tristeza, impactando negativamente su autopercepción actual.

Como eje central del proceso de resignificación para quienes conformaron el núcleo del estudio, se diseñó, validó e implementó un plan de intervención que resultó ser una estrategia eficaz. Se concluye que las actividades enfocadas en la reestructuración cognitiva, la reminiscencia positiva y el refuerzo social lograron un impacto transformador en la muestra. Esta resignificación se evidenció en un aumento notable de su autoconfianza, un mayor reconocimiento de sus propios logros y el desarrollo de un fuerte sentimiento de pertenencia y acompañamiento.

Estos resultados confirman plenamente la hipótesis central de la investigación, la cual sostenía que, la resignificación de la autoestima en los adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí se ve influenciada por los espacios de socialización, la atención recibida y el reconocimiento de sus experiencias de vida, lo que genera cambios positivos en su autopercepción y sentido de valor personal.

El éxito de la intervención demostró que, al crear un espacio protegido, el plan de intervención, donde se validaron sus historias, reminiscencia, se fomentó el apoyo grupal, socialización, se generaron los cambios positivos esperados en la autopercepción y el sentido de valor personal.

Teóricamente, estos hallazgos se alinean de manera directa con los postulados de la teoría humanista de Carl Rogers, que sirvió de fundamento para el estudio. La baja autoestima de los participantes, producto de experiencias de vida que generaron incongruencia y falta de valoración, fue abordada creando un entorno de, aceptación incondicional positiva. Las estrategias de intervención, como, palabras que sanan y cartas al yo del pasado, funcionaron como ese entorno seguro donde los participantes pudieron reinterpretar sus experiencias sin juicio, permitiéndoles reconstruir su autoimagen y avanzar hacia una autoestima más saludable, dignificando así su vejez.

Este estudio tiene importantes implicaciones prácticas, ya que ofrece un modelo de intervención validado, específicamente para adultos mayores con este perfil de vulnerabilidad, que puede ser replicado por el programa PELSCAM, para fortalecer de manera sistemática el bienestar emocional. El proceso investigativo fue una experiencia formativa profunda, que reafirmó la importancia de escuchar, valorar las historias de vida y resignificar la autoestima de personas adultas mayores.

13. Recomendaciones

13.1. Para los adultos mayores participantes del Programa PELSCAM

- Reforzar pensamientos positivos de sí mismos, evitando comparaciones con etapas anteriores y centrando la atención en las capacidades actuales y los aportes que aún pueden brindar.
- Practicar el autocuidado emocional y físico, incorporando rutinas diarias que incluyan ejercicios, recreación, contacto social y momentos de descanso.
- Seguir participando en espacios formativos del programa PELSCAM, donde puedan continuar aprendiendo y compartiendo saberes, fortaleciendo así su autoestima y bienestar emocional.

13.2. Para familiares de los adultos mayores

- Brindar apoyo emocional constante, reconociendo y valorando la experiencia y aportes de los adultos mayores dentro del hogar y a la comunidad.
- Evitar actitudes paternalistas o de sobreprotección, ya que estas pueden debilitar la autoestima y la percepción de la capacidad personal.
- Acompañar las actividades del programa PELSCAM, mostrando interés por sus avances y logros, ya que esto refuerza el sentido de apoyo y pertenencia en cada adulto mayor.

13.3. Al Programa Educativo, Laboral, de Salud y Cultural del Adulto Mayor (PELSCAM)

- Grupo de autoayuda donde se realicen sesiones grupales en las que se trabajen técnicas de relajación, respiración, manejo del estrés y fortalecimiento de la resiliencia.
- Continuar desarrollando programas que integren el fortalecimiento de la autoestima, la identidad y el sentido de vida en los adultos mayores.
- Generar un buzón de ideas y sugerencias donde cada participante pueda proponer actividades, expresar necesidades o compartir deseos, fortaleciendo su protagonismo dentro del programa.

13.4. A la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN MANAGUA - CUR-Estelí

- Fortalecer los proyectos de extensión universitaria enfocados en la atención integral del adulto mayor, promoviendo la participación activa de estudiantes en acciones comunitarias orientadas al bienestar emocional, social, psicológico.
- Establecer alianzas permanentes con el programa PELSCAM, de modo que se mantenga un vínculo entre la universidad y los programas comunitarios, fortaleciendo la transferencia de conocimientos y el impacto social de la institución.
- Promover espacios de formación continua y voluntariado estudiantil, donde los jóvenes puedan desarrollar competencias profesionales y valores humanistas a través del acompañamiento psicosocial a las personas mayores.

14. Referencias

- Alaviani, M. N. (2025). *La relacion de la autoestima y la salud emntal entre los adultos mayores con el papel mediador de la soledad* . Obtenido de BMC Geriatria: <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05810-2>
- Armenteros Rojas, A., & Padrón Iglesias, Á. P. (20 de Enero de 2018). Los proyectos comunitarios y su influencia en la calidad de vida de las personas mayores. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. Obtenido de Los proyectos comunitarios y su influencia en la calidad de vida de las personas mayores: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942018000200023
- Atenzia. (s.f.). *Explorando los aspectos sociales de la vejez*. Obtenido de Telesistencia.es.
- Badia, A. (19 de Diciembre de 2023). *Que es la autoestima en psicologia* . Obtenido de Psicología- Online : <https://www.psicologia-online.com/que-es-la-autoestima-en-psicologia-5829.html>
- Betancourt, M. Q. (Diciembre de 2004). *Fortaleciendo la Autoestima en los adultos mayores* . Obtenido de Ayuda Psicologica .
- Carmona–Valdés, S. E., & Ribeiro–Ferreira, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento*, págs. 163-185. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006
- Cáseres, W. M. (01 de febrero de 2024). *Evaluacion de la autoestima en una poblacion de adultos mayores*. Obtenido de Revista cubana de medicina militar: https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/3058?utm_source
- Catuto, A. S. (2015). *Plan de inclusion social para personas con discapacidad en los procesos de integracion comunitaria del barrio nuevo amanecer de la parrofia Anconcito en periodo 2014-2015*. Obtenido de Library : <https://1library.co/document/q5mjvgr-y-inclusion-personas-discapacidad-integracion-comunitaria-amanecer-parroquia-anconcito.html>
- Chugchilan, J. E. (2022). Autoestima y soledad en adultos mayores. *Ciencia Latina*. Obtenido de https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4117?utm_source
- Ciencia Latina . (2022). *Autoestima y soledad en adultos mayores* . Obtenido de Ciencia Latina Revista Multidisciplinar : https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4117?utm_source
- Colectivo aqui y ahora. (s.f.). *El sentido de vida según uno de los mayores exponentes de la logoterapia, Viktor Frankl*. Obtenido de “Todo ser humano tiene la libertad de

cambiar en cualquier instante.” (Viktor Frankl): <https://colectivoaquiyahora.org/el-sentido-de-vida-segun-uno-de-los-mayores-exponentes-de-la-logoterapia-viktor-frankl-2/>

Collabra Psychology. (1 de Agosto de 2024). *University of california press*. Obtenido de Confianza en la toma de decisiones morales:

<https://online.ucpress.edu/collabra/article/10/1/121387/202928/Confidence-in-Moral-Decision-Making>

CUIDE O. (s.f.). *CUIDE O*. Obtenido de La autoestima en la tercera edad: Consejos para mejorarla: <https://cuideo.com/blog/autoestima-consejos-tercera-edad/>

Delgado, Y. G. (Julio de 2023). *Autoestima y autoconcepto en las personas mayores: La importancia de un envejecimiento* . Obtenido de Universidad de la Laguna : <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/34501/Autoestima%20y%20autoconcepto%20en%20las%20personas%20mayores%20La%20importancia%20de%20un%20envejecimiento%20activo.pdf?sequence=1>

edades almería. (7 de Noviembre de 2023). *La transmisión de valores y tradiciones familiares en la tercera edad*. Obtenido de La transmisión de valores y tradiciones familiares en la tercera edad: <https://edadesalmeria.com/la-transmision-de-valores-y-tradiciones-familiares-en-la-tercera-edad/>

Essid N, A. I. (23 de Mayo de 2025). *Baja autoesitma en adultos mayores y factores asociados: un estudio descriptivo y analitico* . Obtenido de MADIRES : <https://www.mediresonline.org/low-self-esteem-in-older-adults-and-associated-factors-a-descriptive-and-analytical-study.html>

Fadda, S. M. (S.f.). *Actividades físicas, cuturales y artisticas determinantes en la autovaloracion psicologica del audulto mayor* . Obtenido de Dialnet : <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186180>

Gancino Chugchilan, J. E. (27 de Diciembre de 2022). *Autoestima y soledad en adultos mayores* . Obtenido de Ciencia Latina Revista Cientifica Multidisciplinar : <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4117>

García, H. T. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociacion de jubilados ecuatoriana. *Revista de ciencias sociales y humaninades Chakiñan*.

Gobbens, R. (8 de Septiembre de 2023). *Resiliencia en personas mayores: un analisis de conceptos- PMC*. Obtenido de National Library Of Medicine : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10531380/>

Gobierno de Mexico . (13 de febrero de 2020). *Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores* . Obtenido de Gobierno de Mexico .

Grillo Zárata, R. P. (2024). *Resiliencia y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a centros de salud del distrito de Tumbes, 2022*. Obtenido de Universidad

Nacional de Tumbes : https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/69c4f159-2ca0-4107-8f05-9f1132b212eb?utm_sourc

Guerrero, A. R. (4 de Mayo de 2022). *Aceptacion incondicional: que es, que beneficios aporta, y como potenciarla* . Obtenido de Psicología y Mente : <https://psicologiaymente.com/psicologia/aceptacion-incondicional>

Guillen, R. (01 de Enero de 2021). *Resignificar nuestra historia* . Obtenido de Coaching Valencia : <https://www.coachingvalencia.com/2021/01/resignificar-nuestra-historia-estrategia-de-transformacion-para-fortalecer-nuestra-identidad/>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. (04 de 2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Obtenido de https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

Ho, Y. T. (2025). El impacto de los grupos de historias de vida en la mejora de las actitudes hacia el envejecimiento en adultos mayores: un estudio de métodos mixtos. *BMC Geriatric* .

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores . (15 de noviembre de 2023). *El duelo en las personas adultas mayores puede ser por los procesos de cambio durante el envejecimiento* . Obtenido de Gobierno de Mexico : <https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-duelo-en-las-personas-adultas-mayores-puede-ser-por-los-procesos-de-cambio-durante-el-envejecimiento?idiom=es>

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento . (14 de Noviembre de 2024). *Soledad y aislamiento social: Sugerencias para mantener las conexiones sociales* . Obtenido de NIH National Institute on Aging : <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado>

Instituto Nicaraguense de Seguridad Social . (S.f.). *PELSCAM* . Obtenido de Instituto Nicaraguense de Seguridad Social : <https://inss-princ.inss.gob.ni/index.php/programas-35/pelscam>

Instituto Nicaraguense de Seguridad Social. (28 de Enero de 2019). *PELSCAM*. Obtenido de Instituto Nicaraguense de Seguridad Social: <https://inss-princ.inss.gob.ni/index.php/programas-35/pelscam>

Kaplan, D. B. (2025). *Ciudadano del anciano por parte de su familia* . Obtenido de Manual MSD Version Profesionales .

LogosNicas. (s.f.). *Instituto Nicaraguense de Seguridad Social (INSS)*. Obtenido de LogosNicas.com: <https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=hdCkqI9F&id=137966795A084A29658F88D74278A567CA6BD9B6&thid=OIP.hdCkqI9FACefKeqNmX2LXQHaeD&mediaurl=https%3A%2F%2Flogosnicas.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2022%2F08%2Finstituto-nicaraguense-de-seguridad-s>

- Machado, J. L. (11 de Febrero de 2022). *Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociacion de jubilados ecuatoriana*. Obtenido de Scielo: cielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222022000200095&script=sci_arttext
- Machado, J. L. (11 de Febrero de 2022). *Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociacion de jubilados ecuatoriana*. Obtenido de Scielo: cielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2550-67222022000200095&script=sci_arttext
- Madeson, M. (28 de julio de 2025). *PositivePsychology.com*. Obtenido de Logoterapia: La teoría del significado de Viktor Frankl: <https://positivepsychology.com/viktor-frankl-logotherapy/>
- Marti, J. d. (3 de Mayo de 2023). *Los mayores son conscientes de sus limitaciones* . Obtenido de inforesidencias : <https://www.inforesidencias.com/blog/index.php/2023/05/03/los-mayores-son-conscientes-de-sus-limitaciones/>
- Martín, A. D. (Septiembre de 2021). *Autoestima: Actualizacion y mantenimiento. Un modelo teorico con aplicaciones en terapia*. Obtenido de Clinica contemporanea: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2021a16>
- Mendoza, C. J. (29 de Mayo de 2025). *Bienestar Psicologico y autoestima en adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas* . Obtenido de Revista Tecnologica- educativa docentes : https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/661?utm_source
- MENSALUS. (s.f.). *MENSALUS*. Obtenido de El sentimiento de utilidad: <https://mensalus.es/blog/general/2015/08/el-sentimiento-de-utilidad/>
- Mental Health Foundation . (s.f.). *Mental Health Foundation*. Obtenido de La imagen corporal en la edad adulta: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/research/body-image-how-we-think-and-feel-about-our-bodies/body-image-later-life>
- Mental, P. (28 de Octubre de 2024). *La autoestima en el adulto mayor es crucial para asegurar una buena calidad de vida*. Obtenido de Paz Mental : <https://www.pazmental.mx/blog/autoestima-en-el-adulto-mayor-clave-para-el-bienestar-emocional>
- Mijalković S, S. S.-C. (10 de Junio de 2025). *Los efectos de la actividad fisica sobre la autoestima en adultos mayores: una revision sistematica*. Obtenido de Frontiers : https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1595087/full?utm_source

- Mingrone, A. G. (18 de Julio de 2025). *Autoeficacia segun Bandura: Que es, como influye en tu vida y ejemplos* . Obtenido de Psicología- Online : <https://www.psicologia-online.com/autoeficacia-segun-bandura-que-es-como-influye-en-tu-vida-y-ejemplos-7782.html>
- Morales- Caseres, e. a. (Enero de 2024). *Evaluacion de la autoestima en una poblacion de adultos mayores*. Obtenido de Revista cubana de medicina familiar: https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/3058?utm_source
- Moreno, A. (06 de Febrero de 2009). *La atmosfera personal del anciano* . Obtenido de Reminiscencia e historia de vida : <https://psicologiaincientifica.com/reminiscencia-historia-de-vida-anciano>
- Pacheco , M., Aniveyra , G., & Rojas , S. (2023). *Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Obtenido de Influencia del nivel apoyo familiar en la autoestima del adulto mayor en la Beneficencia: <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8558/TESIS%20REPOSITORIO..%20MERCEDDES%20-%20ROJAS.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Pades- Jiménez, A. M.-M. (2019). *La autoestima en personas mayores que acuden a la universidad*. Obtenido de Apuntes de psicología: https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/810?utm_source=
- Plena inclusión. (s.f.). *Plena inclusión*. Obtenido de Autonomia Personal: <https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/autonomia-personal/>
- Psicodiama. (1 de Diciembre de 2023). *La relacion entre la autoestima y el bienestar psicologico en la poblacion adulta: un analisis exhaustivo*. Obtenido de PSICODIAMA : <https://psicodiama.com/index.php/2023/12/01/la-relacion-entre-la-autoestima-y-el-bienestar-psicologico-en-la-poblacion-adulta-un-analisis-exhaustivo/>
- Psicología y Mente. (2025). *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson. Psicología educativa y del desarrollo*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>
- psicologia, E. d. (2025). *Teoria del yo de Carls Rogers*. Obtenido de Escritos de psicología : <https://www.escritosdepsicologia.es/teoria-del-yo-de-carl-rogers/>
- PsicologiaYa. (S.f). *Resignificar experiencias: esencial para la resiliencia* . Obtenido de PsicologiaYa: https://psicologiaya.com/resiliencia/resignificar-las-experiencias-esencial-para-la/#google_vignette
- R&A Psicólogos . (s.f.). *R&A Psicólogos* . Obtenido de Cómo manejar las emociones negativas: <https://www.ryapsicologos.net/autoayuda/emociones-negativas-como-gestionarlas/>

- RLG. (12 de Mayo de 2023). *Red Latinoamericana de GERONTOLOGÍA*. Obtenido de Abordaje del ocio, la recreación y cultura en población mayor: <https://gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=5104>
- Rogers, C. (2016). El proceso de convertirse en persona . En C. R. Rogers, *El proceso de convertirse en persona*. 1981.
- Rojas, M. (S.f.). *Intervencion grupo: potencia al cambio en equipo*. Obtenido de Gea : <https://gea.lat/intervencion-grupal-potencia-el-cambio-en-equipo/>
- Rubio, N. M. (24 de junio de 2021). *Psicología y Mente*. Obtenido de Emociones positivas: tipos, características y efectos en la mente humana: <https://psicologiymente.com/psicologia/emociones-positivas>
- Salazar-Moreno, C.-A. (2021). Sentido de coherencia asociado al bienestar psicologico y social en adultos mayores. *Apuntes de psicología*.
- Santana, G. H. (s.f.). *Autoestima: que es y como podemos mejorarla* . Obtenido de mundo psicologos: <https://www.mundopsicologos.com/diccionario-psicologico/autoestima>
- SECRETARÍA GENERAL. (2020). *Ministerio de Sanidad* . Obtenido de ENCUESTA NACIONAL DE SALUD DE ESPAÑA/ENCUESTA EUROPEA DE SALUD EN ESPAÑA: <https://pestadistico.inteligenciadegestion.sanidad.gob.es/publicoSNS/D/ense/serie-historica/anexos/definicion-variables>
- SenOcare. (15 de diciembre de 2020). *Baja Autoestima en personas mayores y depresion: cual es la conexion* . Obtenido de SenOcare : <https://blog.senocare.in/low-self-esteem-in-seniors-and-depression-whats-the-connection/>
- Solorzano Benneditt, L. J., Quiroz Flores, Z., & Gutierrez, S. (13 de Abril de 2023). *Revista científica de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Carazo*. Obtenido de Adulto mayor: una revision de su asociacion entre autocuidado y la calidad de vida: <https://portal.amelica.org/ameli/journal/387/3874012007/3874012007.pdf>
- Valencia, C. (s.f.). *Abraham Maslow- La autoestima* . Obtenido de La autoestima : <https://www.laautoestima.com/abraham-maslow/>
- Vásquez, C. (S,f). Aplicación Piloto de un Programa de Reminiscencia Positiva para personas mayores institucionalizadas. *Neuro-Psiquiat*. Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272021000300176&script=sci_arttext
- Vinculo Positivo. (2025). *Autoestima, Autoeficacia y Autoconcepto: Pilares de una salud mental positiva*. Obtenido de Vinculo Positivo: <https://vinculopositivo.com/autoestima-autoeficacia-y-autoconcepto-pilares-de-una-salud-mental-positiva/>

- Yosen. (14 de Septiembre de 2024). *Impacto de la autoestima en la influencia social y personal* . Obtenido de Salud Vital : https://saludvital.cl/influencia/impacto-de-la-autoestima-en-la-influencia-social-y-personal/#Autoestima_y_relaciones_interpersonales
- Zelaya, O., Dania Pamela, O. B., & Antonia, G. (17 de Febrero de 2017). *Repositorio UNAN Managua*. Obtenido de Impacto Social del PELSCAM en la vida de los beneficiarios en el municipio de Esteli: <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/9311/1/18910.pdf>
- Zeleníková, R. (2024). Efecto de la terapia de reminiscencia en la evaluación de la depresión, la ansiedad y la autoestima en adultos mayores . *Wiley*, https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/opn.70004?utm_source.
- Zhao, Y. L. (2025). *Terapia Narrativa y adultos mayores que viven solos: un estudio cualitativo en china continental* . Obtenido de Revista de Practica de Trabajo Social : <https://doi.org/10.1080/02650533.2025.2495744>

Trabajador activo:

Personas a su cuidado:

Cuenta con el cuidado de un tercero:

Sección 2: Factores Personales

Instrucciones: Marque la opción que refleje cómo se siente en su vida cotidiana.

Escala: 1 = Siempre / 2 = A veces / 3 = Nunca

Ítem	1	2	3
1- Me siento satisfecho/a conmigo mismo/a.			
2- Confío en mis decisiones diarias.			
3- Me siento útil realizando actividades en mi hogar o comunidad.			
4- Puedo realizar mis actividades diarias de manera independiente.			
5- Siento que he perdido habilidades o capacidades que antes tenía.			
6- Mi salud me permite realizar las actividades que disfruto			
7- Siento que soy una persona autónoma e independiente			
8- Me gusta como se ve mi cuerpo en este momento			
9- Mi salud se ha deteriorado con la edad			
10- Me cuesta adaptarme a los cambios que han ocurrido desde que me jubilé.			

Sección 3: Factores Sociales

Ítem	1	2	3
1-Cuento con apoyo de mi familia cuando lo necesito.			

2- Tengo amigos o vecinos con quienes puedo compartir y sentirme acompañado/a.			
3- Participo en actividades comunitarias o del PELSCAM.			
4- Me siento valorado y escuchado por las personas a mi alrededor.			
5- Diariamente converso con personas y me siento socialmente integrado			
7- La jubilación ha cambiado mi manera de relacionarme con familia y amigos			
8- Mi familia me acompaña diferente después de mi jubilación			
9- Soy un agente activo dentro del programa PELSCAM			

Sección 4: Factores Emocionales

Ítem	1	2	3
1- Me siento generalmente alegre o satisfecho/a con mi vida.			
2- Normalmente mis emociones son más negativas que positivas			
3- Estoy feliz de haberme jubilado			
4- Encuentro motivación en actividades, recuerdos o experiencias positivas.			
5- Me siento contento de compartir con otras personas.			
6- Me siento comprendido por las personas con las que convivo			
7- Desde que dejé de trabajar, siento mayor soledad o vacío emocional.			

8- Me cuesta controlar la frustración o preocupación por los cambios en mi vida tras la jubilación.			
9- Me siento parte activa de la sociedad.			

Sección 5: Factores Culturales / Recreativos

Ítem	1	2	3
1. Participo en actividades culturales, religiosas o recreativas con regularidad.			
2- Pertenezco a un club con personas de mi edad (Centro de salud,			
3- Puedo compartir mis conocimientos, experiencias o tradiciones con otros.			
4- Participo en la actividad de mi familia y mi barrio			
5- Asisto a reuniones y talleres a los que soy invitado			
6- Participo en eventos culturales, sociales o recreativos.			
7- Siento que mi participación en actividades culturales o recreativas es reconocida y valorada.			

Anexo B

Instrucciones

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responda a cada declaración del modo siguiente:

Si la declaración describe cómo se siente usualmente, ponga una “X” en la hoja de respuestas, en la columna debajo de la frase **“igual que yo”**.

Si la declaración no describe cómo se siente usualmente, ponga una “X” en la hoja de respuestas, en la columna debajo la frase **“distinto a mí”**.

No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Lo que interesa es solamente conocer qué es lo que habitualmente piensa o siente.

Ejemplo:

Me gusta comer helados todos los días.

Si le gustaría comer helados todos los días, ponga una “X” debajo la frase **“igual que yo**, frente a la palabra “ejemplo” en la hoja de respuestas.

Si no le gustaría comer helados todos los días, ponga una “X” debajo de la frase **“distinto a mí”**, frente a la palabra ejemplo en la hoja de respuestas.

**MARQUE TODAS SUS RESPUESTAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS NO
ESCRIBA NADA EN ESTE CUADERNILLO**

1. Paso mucho tiempo soñando despierto/a.
2. Estoy seguro/a de mí mismo/a.
3. Deseo frecuentemente ser otra persona.
4. Soy simpático/a.
5. Mi familia y yo nos divertimos mucho juntos.
6. Nunca me preocupo por nada.
7. Me abochorna mostrar a otros mi trabajo.
8. Desearía ser más joven.
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo/a que me gustaría cambiar si pudiera.
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.
11. Mis amigos/as la pasan bien cuando están conmigo.
12. Me incomodo en casa fácilmente.
13. Siempre hago lo correcto.
14. Me siento orgulloso/a de mí mismo/a.
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.
18. Soy popular entre la gente.
19. Usualmente en mi familia consideran mis sentimientos.
20. Nunca estoy triste.
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.
22. Me doy por vencido/a fácilmente.
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo/a.
24. Me siento suficientemente feliz.
25. Prefiero compartir con personas de menor nivel que yo.
26. Mi familia espera demasiado de mí.
27. Me gustan todas las personas que conozco.
28. Me gusta cuando mi jefe (docente) me pide algo.

29. Me entiendo a mí mismo/a.
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.
32. Los demás casi siempre siguen mis ideas.
33. Nadie me presta mucha atención en casa.
34. Nunca me regañan.
35. No estoy progresando en mi trabajo o en mis labores habituales como me gustaría.
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.
37. No estoy conforme con mi sexo.
38. Tengo una mala opinión de mí mismo/a.
39. No me gusta estar con otra gente.
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.
41. Nunca soy tímido/a
42. Frecuentemente me incomoda el trabajo.
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo/a.
44. No soy tan bien parecido/a como otra gente.
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.
46. A los demás, “les da” conmigo.
47. Mi familia me entiende.
48. Siempre digo la verdad.
49. Mi jefe (docente) me hace sentir que no soy gran cosa.
50. A mí no me importa lo que me pase.
51. Soy un fracaso.
52. Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan.
53. Las otras personas son más agradables que yo.
54. Usualmente siento que mi familia espera más de mí.
55. Siempre sé qué decir a otras personas.
56. Frecuentemente me siento desilusionado/a en el trabajo, o con los quehaceres diarios.
57. Generalmente las cosas no me importan.
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mí.

**INTERPRETACIÓN CUANTITATIVA DE LOS PUNTAJES OBTENIDOS
EN EL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH**

Escala de MENTIRA: Esta escala tiene como puntaje máximo 8 puntos. Un puntaje igual o mayor a 5, indica que las respuestas dada por la persona, **NO SON CONFIABLES.**

Escala de autoestima GENERAL: (Puntaje máximo 26)

PUNTAJES	INTERPRETACIÓN
Inferiores a 12	Muy baja
Mayores o igual a 12 y menores a 15	Baja
Mayores o igual a 15 y menores a 20	Normal
Mayores o igual a 20 y menores a 23	Alta
Mayores o igual a 23	Muy alta

Escala de autoestima SOCIAL: (Puntaje máximo 8)

PUNTAJES	INTERPRETACIÓN
Inferiores a 4	Muy baja
Mayores o igual a 4 y menores a 5	Baja
Mayores o igual a 5 y menores a 7	Normal
Mayores o igual a 7 y menores a 8	Alta
Igual a 8	Muy alta

Escala de autoestima LABORAL-ACADÉMICO: (Puntaje máximo 8)

PUNTAJES	INTERPRETACIÓN
Inferiores a 2	Muy baja
Mayores o igual a 2 y menores a 3	Baja
Mayores o igual a 3 y menores a 6	Normal
Mayores o igual a 6 y menores a 7	Alta
Mayores o igual a 7	Muy alta

Escala de autoestima HOGAR: (Puntaje máximo 8)

PUNTAJES	INTERPRETACIÓN
Inferiores a 3	Muy baja
Mayores o igual a 3 y menores a 4	Baja
Mayores o igual a 4 y menores a 6	Normal
Mayores o igual a 6 y menores a 7	Alta
Mayores o igual a 7	Muy alta

Escala de autoestima TOTAL: (Puntaje máximo es 58)

PUNTAJES	INTERPRETACIÓN
Inferiores a 22	Muy baja
Mayores o igual a 22 y menores a 26	Baja
Mayores o igual a 26 y menores a 35	Normal
Mayores o igual a 35 y menores a 39	Alta
Mayores o igual a 39	Muy alta

Anexo C



Historia de vida

Somos estudiantes del Centro Universitario Regional (CUR) – Estelí, y actualmente estamos desarrollando la investigación titulada:

“Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM – INSS Estelí”, con el propósito de optar al título de Licenciatura en Psicología.

En este sentido, le extendemos una cordial invitación para que, a través de la técnica de Historia de Vida, pueda compartir con nosotros sus experiencias, vivencias y percepciones, que serán de gran valor para el desarrollo de nuestro estudio.

Su participación será de carácter voluntario, y la información que nos brinde será tratada con absoluta confidencialidad y respeto, utilizándose únicamente con fines académicos e investigativos.

Tema: Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí

Objetivo general: Analizar la resignificación de la autoestima en adultos mayores, participantes del programa PELSCAM INSS-Estelí.

OE2: Describir los factores personales, sociales y emocionales que afectan la autoestima de los adultos mayores.

Datos de identificación del participante

Nombre y apellidos:

Sexo:

Años de jubilación:

Condición de salud percibida:

Edad:

Estado civil:

Nivel educativo:

Trabajador activo:

Personas a su cuidado:

PROPÓSITO DE LA HISTORIA DE VIDA

El propósito de esta historia de vida es conocer un poco más sobre usted, sus experiencias y cómo se ha sentido en esta etapa de adulto mayor. A través de sus palabras podremos comprender los factores personales, sociales y emocionales que han influido en su autoestima, así como los aprendizajes y recuerdos que han marcado su camino.

Su historia es muy valiosa, ya que nos permite rescatar vivencias y significados que aportan a la comprensión del proceso de resignificación de la autoestima en la etapa de adulto mayor. A partir de su testimonio, se podrán generar acciones y estrategias que fortalezcan el programa PELSCAM y contribuyan a crear espacios orientados al bienestar integral de las personas jubiladas.

No existen respuestas buenas o malas, lo importante es lo que usted piense y sienta. Todo lo que comparta será tratado con **respeto y confidencialidad**.

Le invitamos a expresarse con libertad, recordando momentos de su infancia, juventud, vida adulta y jubilación, así como lo que significa para usted participar en el **PELSCAM**.

Gracias por abrirnos la puerta a su historia y permitirnos aprender de su experiencia de vida.

Consentimiento Informado

Propósito del estudio

Describir los factores personales, sociales y emocionales que afectan la autoestima de los adultos mayores.

Procedimiento:

Su participación consistirá en una entrevista narrativa, basada en la técnica de **historia de vida**, con una duración aproximada de **30 a 60 minutos**. Durante la entrevista se realizarán preguntas abiertas y de ser necesario, preguntas de seguimiento para profundizar en determinados aspectos de su experiencia. Con su autorización, la información podrá registrarse mediante notas escritas y/o grabaciones de audio, con el fin de preservar la fidelidad de sus aportes.

Voluntariedad de la participación:

Su participación en este estudio es completamente **voluntaria**. Usted puede negarse a responder cualquier pregunta, pausar la entrevista o retirarse en cualquier momento, sin que ello le genere consecuencias de ningún tipo.

Posibles riesgos o molestias:

Al rememorar experiencias significativas de su vida, podrían surgir emociones intensas o recuerdos sensibles. Si esto ocurre, usted podrá detenerse, solicitar una pausa o dar por finalizada la entrevista cuando así lo considere oportuno.

Beneficios esperados:

Su testimonio permitirá visibilizar las experiencias de los adultos mayores, aportando al fortalecimiento de las actividades del programa **PELSCAM** y a la elaboración de estrategias orientadas a la resignificación de la autoestima y al bienestar de las personas jubiladas.

Confidencialidad y manejo de datos:

Toda la información recabada será tratada con **estricto carácter confidencial**. En los informes y publicaciones derivados de este estudio no se utilizará su nombre ni ningún dato que pueda identificarle de manera personal. Las notas y grabaciones se almacenarán bajo resguardo seguro, protegidas por clave y con acceso restringido únicamente a los investigadores. Estos materiales serán eliminados una vez concluido el estudio.

Derechos del participante:

Usted tiene derecho a:

Solicitar aclaraciones o realizar preguntas en cualquier momento.

Revisar y corregir la información que haya proporcionado.

Retirar su consentimiento y solicitar la eliminación de sus datos si así lo desea.

Declaración de consentimiento:

He leído y comprendido la información anterior. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y todas han sido respondidas de manera satisfactoria. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento, sin repercusiones. Con mi firma, acepto participar en este estudio bajo las condiciones expuestas.

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____ Fecha de llenado:

Guía para el/la participante

Esta guía le acompaña para construir su relato.

No es un cuestionario con respuestas cortas; usted puede narrar libremente. Use los enunciados como brújula para organizar sus ideas.

Inicio

Preséntese con su nombre, edad y una breve descripción de su vida actual desde que se jubiló.

Etapas de la infancia

Factores personales en la infancia:

¿Qué recuerdos tiene sobre su salud, capacidades o habilidades en la infancia y cómo influyeron en cómo se veía a sí mismo?

¿Qué situaciones le hicieron sentirse capaz u orgulloso/a (aprender algo, ayudar en casa, logros escolares)?

¿Qué dificultades enfrentó (enfermedad, pérdidas, cambios) y cómo las afrontó usted o su familia?

Factores emocionales durante la infancia

¿Qué emociones recuerda con mayor frecuencia (alegría, miedo, vergüenza, confianza) y en qué situaciones?

¿Cuándo se sintió especialmente querido/a o seguro/a de sí?

Cuando surgían emociones difíciles, ¿qué hacía para sentirse mejor o quién le ayudaba?

Etapa de la adolescencia

Factores personales en la adolescencia

¿Qué cambios físicos o personales influyeron en su autoimagen durante la adolescencia?

¿Qué logros (académicos, deportivos, artísticos, otros) fortalecieron su confianza?

¿Qué retos (conflictos, pérdidas, limitaciones) pusieron a prueba su autoestima y cómo los enfrentó?

Factores sociales en la adolescencia

¿Cómo influyeron sus amistades, pareja o grupo en cómo se valoraba a sí mismo/a?

¿Qué papel tuvieron su familia y la escuela en su motivación o desánimo?

¿Se sintió escuchado/a y respetado/a en su entorno? Comparta un recuerdo

Etapa de la vida adulta

Factores personales en la vida adulta

¿Cómo influyeron el trabajo, estudios o proyectos personales en su sentido de capacidad y valor?

¿Qué logros o metas alcanzadas fortalecieron su autoestima?

¿Qué dificultades de salud o cambios importantes vivió y cómo los afrontó?

Factores sociales en la vida adulta

¿Cómo impactaron sus relaciones de pareja, matrimonio e hijos (si aplica) en su percepción de sí mismo/a?

¿Qué apoyos encontró en su familia, amistades o comunidad durante momentos clave?

¿En qué espacios se sintió reconocido/a por sus aportes (laborales, comunitarios, culturales)?

Factores emocionales en la vida adulta

¿Qué emociones fueron más frecuentes y cómo influyeron en su autoestima?

Cuando enfrentó pérdidas o frustraciones, ¿qué estrategias utilizó para seguir adelante?

¿Qué actividades o hábitos le ayudaron a sostener la motivación y la confianza?

Etapa de adulto mayor/ jubilación

Factores personales en la etapa de adulto mayor

Desde que se jubiló, ¿qué cambios ha notado en su salud, autonomía y actividades cotidianas?

¿Qué cosas le hacen sentirse útil, productivo/a o con propósito hoy?

¿Qué aprendizajes de vida cuida para mantener su autoestima en esta etapa?

En algún momento de su vida ha vivido violencia, como le afecta en la actualidad

Mencione 2 momentos que hayan marcado su vida.

¿Qué personas han marcado su vida?

¿Con quién le gusta compartir tiempo y por qué?

¿Qué actividades disfruta?

¿Cuál es su momento preferido del día?

¿Qué le gustaría que mejorara de PELSCAM?

Anexo D



Grupo focal con expertos

Somos estudiantes de quinto año de la carrera de Psicología del CUR–Estelí. Estamos realizando la investigación titulada: *“Resignificación de la autoestima en adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS–Estelí”*, para optar al título de Licenciatura en Psicología.

Su valioso aporte como experto en el tema nos permitirá enriquecer los hallazgos de esta investigación.

Guion de Apertura

Buenos días.

Antes de iniciar queremos agradecerles por su disposición para ser parte de este grupo focal.

Nos presentamos: Tatiana Maritza Dávila Montiel, Danelia Margarita Moreno Peralta y Bedki Denice Moran Moreno estudiantes de quinto año de la carrera de Psicología del CUR–Estelí, y estaremos facilitando esta sesión.

Nuestro objetivo con esta actividad es recoger sus experiencias, percepciones y propuestas en relación con las estrategias psicológicas aplicadas a los adultos mayores del programa PELSCAM. Con esto buscamos conocer sus opiniones y vivencias como profesionales. La información que compartan será tratada de manera confidencial y utilizada únicamente con fines académicos y de investigación.

La sesión tendrá una duración aproximada de 45 a 60 minutos y se desarrollará en tres momentos:

1. Presentación inicial.
2. Discusión guiada a través de preguntas abiertas.
3. Cierre con conclusiones generales.

Con su permiso, la conversación será grabada para asegurar que no se pierda ningún aporte importante.

Les pedimos respetar las opiniones de los demás y procurar que todos tengamos oportunidad de participar. Siéntanse en confianza para hablar libremente, compartir ejemplos de su práctica profesional o señalar retos y necesidades que consideren relevantes.

Para comenzar, les invitamos a presentarse mencionando:

- Su nombre.
- Su especialidad.
- Una palabra que describa cómo ha sido su experiencia trabajando con adultos mayores desde cualquier perspectiva.

Preguntas orientadoras del grupo focal

1. Percepción de la autoestima en adultos mayores

- ¿Cuáles son los principales problemas psicológicos que enfrentan los adultos mayores, a nivel personal, familiar, comunitario e institucional?
- Cuáles son los cambios que se presentan en la jubilación que afectan la autoestima de los adultos mayores y cuál es la diferencia entre hombres y mujeres
- Cuál cree usted que es el origen de las dificultades en la autoestima de los adultos mayores

- Cuáles son los factores culturales y familiares que afectan positiva y negativamente la autoestima de los adultos mayores.

2. Estrategias y actividades para fortalecer la autoestima

- ¿Qué tipo de técnicas psicológicas individuales considera más efectivas para fortalecer la autoestima en los adultos mayores?
- ¿Qué tipo de técnicas psicológicas colectivas considera más efectivas para fortalecer la autoestima en los adultos mayores?
- Qué tipo de técnicas y/ o actividades aportan a fortalecer la autoestima
- Que acciones comunitarias promueven la atención y acompañamiento de los adultos mayores que aportan al fortalecimiento de su autoestima
- ¿Qué experiencias exitosas conoce para la resignificación de la autoestima en adultos mayores?

Anexo E



Actividades y estrategias que fortalezcan la autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM

Objetivo general

Proponer actividades y estrategias que fortalezcan la autoestima de los adultos mayores participantes del programa PELSCAM.

Plan de intervención (10 sesiones)

Frecuencia sugerida: 1–2 sesiones/semana

Duración: 60–75 minutos

Tamaño de grupo: 10–18 participantes

Modalidad: grupal con momentos individuales

Sesión #1

Tema: Autoestima y desarrollo personal

Título de la actividad: Charla: Fortaleciendo mi autoestima

Objetivo: Fomentar la reflexión sobre la autoestima, identificar factores que la fortalecen o la debilitan y proporcionar herramientas para mejorar la percepción y valoración personal.

Enfoque utilizado: Humanista, que promueve la autovaloración, el reconocimiento de fortalezas y la aceptación de uno mismo. Este enfoque busca que cada participante

comprenda la importancia de la autoestima para su bienestar emocional y la calidad de sus relaciones personales.

Materiales: Pizarra o papelógrafo, marcadores, hojas y lápices, frases motivadoras impresas.

Duración: 40 minutos

Desarrollo paso a paso:

1. **Bienvenida:** El facilitador recibe al grupo y plantea preguntas iniciales como: “¿*Qué significa para usted tener buena autoestima?*” o “¿*Cuándo se siente seguro/a de usted mismo/a?*” para activar la reflexión personal.
2. **Exposición breve:** Se explica qué es la autoestima, cómo se forma, su importancia en la vida diaria y las consecuencias de tenerla baja o alta. Se incluyen ejemplos prácticos y situaciones cotidianas.
3. **Actividad participativa:** Los participantes escriben en una hoja tres fortalezas personales y una situación reciente en la que se sintieron orgullosos de sí mismos.
4. **Compartir y reflexionar:** Se invita a compartir de manera voluntaria y se discute cómo reconocer logros, virtudes y habilidades propias ayuda a fortalecer la autoestima.
5. **Cierre:** la facilitadora resume los puntos clave, lee frases motivadoras y anima a los participantes a practicar diariamente el reconocimiento de sus cualidades, celebrando sus logros y aprendiendo a aceptar sus limitaciones sin juicio.

Frases motivadoras:

- “Soy valioso/a tal como soy.”
- “Cada día puedo reconocer mis logros y aprender de mis errores.”
- “Confío en mis capacidades y en mi capacidad de crecer.”

Reflexión final: La autoestima es fundamental para la salud emocional y la calidad de vida. Aprender a valorarse, aceptarse y reconocer las propias capacidades permite enfrentar los desafíos con mayor confianza, mejorar las relaciones y cultivar una vida más plena. Esta

charla ofrece un espacio para reflexionar sobre quiénes somos y cómo podemos mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos.

Mensaje clave: Fortalecer la autoestima no significa ser arrogante, sino valorarse de manera realista, confiar en las propias capacidades y reconocer la importancia de cuidarse y respetarse a sí mismo.

Sesión #2

Tema: Resignificación de la autoestima y crecimiento personal

Título de la actividad: Charla reflexiva: Resignificando mi autoestima

Objetivo: Favorecer la resignificación de la autoestima, invitando a los participantes a reconocer sus fortalezas, aceptar sus limitaciones y transformar pensamientos negativos en apreciaciones constructivas sobre sí mismos.

Enfoque utilizado: Humanista, centrado en el desarrollo personal, la autoaceptación y la valoración de las propias capacidades. Este enfoque busca que los participantes comprendan que la autoestima no es algo fijo, sino un proceso que puede transformarse positivamente a través de la reflexión, la autoobservación y el aprendizaje de experiencias pasadas.

Materiales: Hojas, lápices, pizarra o pizarrón, marcadores, frases motivadoras, música suave.

Duración: 45 minutos

Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción:** El facilitador da la bienvenida y plantea la pregunta inicial: “¿*Qué significa para usted tener autoestima?*” Esto permite activar la reflexión personal y generar un clima de confianza.

2. **Exposición breve:** Se explica qué es la resignificación de la autoestima: el proceso de mirar la propia autoimagen y los pensamientos internos desde una perspectiva más positiva y constructiva. Se subraya que cada persona puede transformar su percepción sobre sí misma.
3. **Actividad práctica:** Cada participante escribe en una hoja dos ejemplos de pensamientos o creencias que afecten negativamente su autoestima y al lado, los transforma en afirmaciones positivas y fortalecedoras.
4. **Compartir reflexiones:** De manera voluntaria, los participantes comparten sus afirmaciones con el grupo. El facilitador guía el diálogo, resaltando la importancia de aceptarse, reconocer logros y celebrar pequeñas victorias personales.
5. **Cierre:** Se leen en voz alta frases motivadoras para reforzar el mensaje de autoaceptación y crecimiento, y se invita a los participantes a continuar este proceso de resignificación de manera diaria.

Ejemplos de frases motivadoras:

- “Me reconozco y me valoro tal como soy.”
- “Cada día puedo aprender a amarme más y mejor.”
- “Mis errores no me definen; mis esfuerzos sí.”

Reflexión final: Resignificar la autoestima implica mirar hacia dentro, comprender nuestros pensamientos y emociones, y transformar la manera en que nos valoramos. Este proceso no borra el pasado, pero permite reinterpretarlo para construir una autoimagen más saludable y motivadora. La charla ofrece un espacio de escucha, reflexión y aprendizaje que fortalece la confianza y promueve el bienestar emocional.

Mensaje clave: La autoestima se construye y se transforma día a día. A través de la resignificación, cada persona puede aprender a valorarse, reconocer su potencial y enfrentar la vida con mayor seguridad, resiliencia y amor propio.

Sesión #3

Tema: Autoestima y autoconocimiento

Título de la actividad: Palabras que sanan

Objetivo: Identificar pensamientos negativos y transformarlos en afirmaciones constructivas que promuevan una visión más positiva de sí mismos.

Enfoque utilizado: Humanista, el cual promueve el desarrollo personal, la aceptación de uno mismo y la valoración positiva de las propias capacidades. Desde esta perspectiva, se busca fortalecer la autoestima a través del reconocimiento de los pensamientos, emociones y experiencias que conforman la identidad de cada participante.

Duración:30 minutos.

Materiales: Tarjetas con frases incompletas, lápices, música suave y un espacio tranquilo para el desarrollo de la actividad.

Desarrollo paso a paso:

1. Se inicia la actividad creando un ambiente de confianza, invitando a los participantes a relajarse y reflexionar sobre cómo suelen hablarse a sí mismos en los momentos difíciles.
2. A continuación, se entregan las tarjetas con frases incompletas, que servirán como guía para expresar emociones y pensamientos personales.
3. Cada participante completa las frases de manera libre, transformando cualquier pensamiento negativo en una afirmación constructiva o motivadora.
4. Después, quienes lo deseen pueden compartir su reflexión con el grupo, fomentando la empatía y el respeto mutuo.
5. El facilitador del grupo promueve una conversación sobre la importancia del lenguaje interno y cómo este puede influir en la autoestima y el bienestar emocional.

6. Finalmente, se cierra la actividad resaltando que cambiar la forma en que nos hablamos a nosotros mismos es un paso fundamental hacia la autocomprensión y la autovaloración.

Ejemplos de frases:

- “Antes pensaba que no podía..., pero ahora sé que...”
- “Hoy me siento orgulloso de...”
- “Me gustaría recordar siempre que...”

Reflexión clave: “Cambiar la forma en que nos hablamos a nosotros mismos cambia nuestra manera de sentir.” Esta frase invita a tomar conciencia del poder que tienen las palabras en nuestro bienestar emocional. Reconocer los pensamientos negativos y transformarlos en mensajes positivos ayuda a sanar heridas internas y a construir una autoimagen más amable y realista.

Mensaje clave: El lenguaje que utilizamos con nosotros mismos puede convertirse en una herramienta de crecimiento o en una barrera emocional. Por eso, aprender a hablarnos con amor, respeto y confianza es esencial para fortalecer la autoestima, desarrollar resiliencia y cultivar una vida más plena y significativa.

Sesión #4

Tema: Fortalecimiento de la autoestima.

Título de la actividad: “Me miro con cariño” (Técnica del espejo)

Objetivo: Fortalecer la autoestima y el bienestar emocional del adulto mayor mediante la técnica del espejo, logrando que el participante se reconozca, verbalice sus cualidades positivas y transforme su autocrítica en una autoafirmación compasiva y coherente con su valía y trayectoria de vida.

Enfoque: Cognitivo-conductual, enfocado en la autocompasión y el reconocimiento personal a través del diálogo interno positivo. Busca fortalecer la autoestima y favorecer una relación más amable y realista consigo mismo.

Materiales: Espejo, tarjetas de cartulina, marcadores, parlante y temporizador.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo paso a paso:

1. **Preparación breve (3 min):** Guiar tres ciclos de respiración diafragmática profunda, soltando la tensión del rostro y los hombros.
2. **Contacto con el espejo (2 min):** Invitar a los participantes a mirarse al espejo durante 15 segundos en silencio, observándose con calma.
3. **Hechos positivos y cualidades (10-12 min):** Pedir que expresen en voz alta dos cualidades personales y un logro reciente mientras se observan en el espejo.
4. **Replanteamiento del diálogo interno (10 min):** Identificar una frase autocrítica frecuente, transformarla en una versión más amable, útil y repetir la nueva frase frente al espejo de 2 a 3 veces en voz baja.
5. **Compartir y cierre (10 min):** En parejas, compartir una cualidad personal y la frase transformada. Cerrar con una breve reflexión grupal sobre cómo se sintieron al mirarse y hablarse con amabilidad.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué sintió al mirarse directamente al espejo?
- ¿Fue fácil o difícil reconocer sus cualidades? ¿Por qué?
- ¿Cómo cambia su estado emocional al hablarse con amabilidad?
- ¿Qué puede hacer para mantener este tipo de diálogo consigo, en tu día a día?

Conclusión o mensaje clave: Mirarse con cariño es un acto de autocompasión que fortalece la autoestima y permite construir una relación más sana y respetuosa con uno mismo. Cambiar la forma en que nos hablamos internamente transforma la manera en que nos percibimos y nos tratamos.

Sesión #5

Tema: Autoestima y autovaloración

Título de la actividad: Luz interior

Objetivo: Fortalecer la autoestima reconociendo la propia capacidad para iluminar, inspirar y guiar a otros a partir de las cualidades personales.

Enfoque utilizado: **Humanista**, centrado en la reflexión personal, la autoaceptación y el reconocimiento de las propias cualidades. Este enfoque promueve que cada participante descubra su valor interno y aprenda a apreciarlo, comprendiendo que cada persona tiene un potencial único para iluminar su vida y la de los demás.

Materiales: Velitas reales, luces pequeñas o velas dibujadas, hojas, lápices o marcadores.

Duración: 25 a 30 minutos

Desarrollo paso a paso:

1. Cada participante recibe una vela y escribe en ella una palabra que simbolice su luz interior, como *amor, esperanza, paciencia o alegría*. Esta acción fomenta la reflexión sobre sus fortalezas y valores personales.
2. Una vez terminadas, se colocan todas las velas en el centro del círculo, formando un conjunto que representa la unión y el brillo colectivo del grupo.
3. El facilitador invita a los participantes a observar cómo cada luz aporta al conjunto y reflexionar sobre cómo las cualidades de cada persona fortalecen la autoestima del grupo.
4. Se realiza un breve diálogo grupal donde se comparte cómo cada participante puede llevar su luz interior a la vida diaria, inspirando confianza, motivación y bienestar propio y ajeno.

Reflexión final: “Cada uno tiene una luz que puede iluminar su vida y la de los demás.” Esta actividad permite que los participantes tomen conciencia de sus capacidades y reconozcan la importancia de valorar sus cualidades como un acto de cuidado personal y autoestima.

Mensaje clave: Reconocer y apreciar la propia luz interior ayuda a fortalecer la autoestima, fomenta la autoconfianza y enseña que cada persona puede impactar positivamente en su vida y en la de los demás.

Sesión #6

Tema: Autoestima y reconocimiento interpersonal

Título de la actividad: Elogio en cadena

Objetivo: Promover el reconocimiento mutuo y fortalecer la autoestima a través de la expresión de palabras positivas entre los participantes.

Enfoque utilizado: Humanista, centrado en la valoración de uno mismo y de los demás, promoviendo la empatía, la escucha activa y la construcción de relaciones positivas. Este enfoque refuerza la idea de que la autoestima se nutre tanto del autoconocimiento como del reconocimiento que recibimos de otros.

Materiales: Recursos humanos, espacio suficiente para formar un círculo y disposición a participar.

Duración: 20 a 30 minutos

Desarrollo paso a paso:

1. Los participantes se ubican en círculo.
2. La primera persona dice algo positivo o un elogio sincero sobre la persona que tiene a su derecha.
3. La persona que recibió el elogio agradece y a continuación, el siguiente participante hace lo mismo con quien tiene a su derecha.

4. La cadena continúa hasta que todos hayan recibido y dado un elogio, cerrando el círculo.
5. Las facilitadoras reflexionan junto con el grupo sobre la experiencia, destacando cómo recibir y dar palabras de aprecio contribuye al fortalecimiento de la autoestima y a la construcción de un ambiente positivo.

Reflexión final: “Recibir palabras de aprecio también es parte de reconstruir la autoestima.” Esta dinámica permite que cada persona sienta el valor de sus cualidades y reconozca que su presencia y acciones son importantes para los demás.

Mensaje clave: La autoestima se construye tanto desde el interior como a través de las relaciones con otros. Expresar y recibir elogios sinceros ayuda a reforzar la confianza, la valoración personal y el sentido de pertenencia al grupo.

Sesión #7

Tema: Autoestima y autocompasión

Título de la actividad: Cartas al yo del pasado y del futuro

Objetivo: Reconectar con uno mismo desde la empatía y la esperanza, fortaleciendo la autoestima a través de la reflexión personal y la escritura terapéutica.

Enfoque utilizado: **Humanista**, centrado en la autoaceptación, la empatía consigo mismo y el reconocimiento de las propias emociones. Este enfoque permite que los participantes reconozcan sus experiencias pasadas, se valoren en el presente y proyecten una visión positiva hacia su futuro.

Materiales: Hojas, sobres, lápices o bolígrafos, música relajante (opcional).

Duración: 30 a 40 minutos

Desarrollo paso a paso:

1. **Carta al yo del pasado:** Cada participante escribe una carta dirigida a su “yo del pasado”, expresando perdón, gratitud o reconocimiento por experiencias vividas. Se busca fomentar la aceptación de los errores y el aprendizaje que cada vivencia dejó.
2. **Carta al yo del futuro:** Luego, escriben una carta al “yo del futuro”, deseándose bienestar, éxito y felicidad. Esto ayuda a proyectar esperanza, metas y cuidados personales.
3. **Reflexión grupal:** Quienes lo deseen pueden compartir fragmentos de sus cartas, generando un espacio de escucha respetuosa y fortaleciendo la empatía entre participantes.
4. **Cierre:** Se invita a los participantes a conservar las cartas y releerlas en momentos de duda o dificultad, reforzando el autoconocimiento y la autoestima.

Reflexión final: “La autoestima crece cuando nos tratamos con ternura en todas nuestras etapas de vida.” Esta actividad permite comprender que el respeto, el perdón y la gratitud hacia uno mismo son esenciales para fortalecer la confianza y el amor propio.

Mensaje clave: Reconocer y valorar nuestras experiencias pasadas, presentes y futuras es un acto de cuidado personal que nutre la autoestima, fomenta la esperanza y nos ayuda a caminar con seguridad hacia nuestro desarrollo personal.

Sesión #8

Tema: Autoestima, autoconocimiento y valoración personal

Título de la actividad: La flor de mis cualidades

Objetivo: Visualizar aspectos positivos de la personalidad y reconocer las propias cualidades como parte esencial del crecimiento personal y emocional.

Enfoque utilizado: **Humanista**, que promueve el reconocimiento de las fortalezas personales y la aceptación de uno mismo. A través de una representación visual (la flor), se busca que cada participante identifique las cualidades que le dan fuerza y belleza interior, fortaleciendo su autoestima.

Materiales: Hojas blancas, colores o marcadores, lápices y música suave de fondo.

Duración: 35 a 40 minutos

Consigna inicial: “Cada persona tiene una flor interior formada por sus cualidades. Hoy vamos a dibujarla para recordar la belleza que hay en nosotros.”

Desarrollo paso a paso:

1. **Introducción (5 min):** El facilitador invita a reflexionar sobre las cosas buenas que cada uno tiene: su forma de ser, de actuar, de ayudar o de enfrentar la vida.
2. **Dibujo de la flor (10-15 min):** Cada participante dibuja una flor con varios pétalos. En cada pétalo escribe una cualidad o fortaleza personal (por ejemplo: paciencia, alegría, honestidad, generosidad, esperanza, amor).
3. **Decoración y expresión (10 min):** Pueden decorar la flor con colores que los representen, reforzando la conexión emocional con sus cualidades.
4. **Compartir (5-10 min):** De manera voluntaria, los participantes pueden mostrar su flor y compartir qué cualidad valoran más o cuál descubrieron en el proceso.

Reflexión final: “¿Qué parte de mi flor necesito cuidar más?” Esta pregunta invita a reconocer que, al igual que una flor, nuestras cualidades también necesitan atención, afecto y cuidado para seguir floreciendo.

Mensaje clave: Reconocer nuestras cualidades fortalece la autoestima y nos permite mirar la vida con más gratitud y confianza. Cada persona tiene una flor interior que merece ser cuidada y celebrada.

Sesión #9

Tema: Autoestima, sentido de valor y participación activa en la adultez mayor

Título de la actividad: Mis talentos no se jubilan

Objetivo: Revalorizar las habilidades, talentos y roles que permanecen activos en la adultez mayor, promoviendo la autoestima, el reconocimiento personal y la motivación para compartir sus saberes con otros.

Enfoque utilizado: Humanista, orientado a reconocer las capacidades vigentes de los adultos mayores, revalorizar su experiencia y fomentar la percepción de que seguir aportando a los demás da sentido y propósito a esta etapa de vida.

Materiales: Hojas, marcadores, tarjetas y música suave de fondo.

Duración: 40 minutos

Consigna inicial: “Hoy vamos a reconocer los talentos que aún viven en nosotros. Porque el paso del tiempo no apaga lo que sabemos, sentimos o podemos compartir.”

Desarrollo paso a paso:

1. **Reflexión inicial (5 min):** El facilitador invita a pensar en todas las habilidades, pasiones o actividades que han disfrutado a lo largo de su vida.
2. **Lista de talentos (10 min):** Cada participante escribe en una hoja sus talentos, conocimientos o cosas que aún disfruta hacer —como cocinar, aconsejar, cantar, cuidar, enseñar, coser, escribir o escuchar—.
3. **Compartir en grupos (15 min):** En pequeños grupos, cada persona comenta uno o dos talentos y reflexiona cómo podría compartirlos con otras personas (jóvenes, nietos, vecinos o compañeros).
4. **Plenaria y puesta en común (10 min):** El grupo se reúne para compartir ejemplos de cómo esos talentos pueden seguir aportando al mundo, destacando la importancia de mantenerse activos, útiles y valorados.

Reflexión final: ¿Qué puedo seguir aportando al mundo? Esta pregunta invita a los participantes a reconocer que su experiencia, cariño y conocimientos son valiosos y que cada etapa de la vida ofrece oportunidades para seguir creciendo y contribuyendo.

Mensaje clave: Los talentos no desaparecen con los años, solo cambian de forma. Reconocerlos fortalece la autoestima y permite vivir la adultez con orgullo, sentido y alegría.

Sesión #10

Título de la actividad: “Respiro, acepto y celebro” (Mindfulness y Cierre)

Tema: Mindfulness, aceptación y gratitud como cierre del ciclo de sesiones.

Objetivo: Entrenar la atención plena, la aceptación y la gratitud, integrando los aprendizajes del proceso, fortaleciendo la autoconfianza, el sentido de logro personal y grupal.

Enfoque psicológico: **Humanista**, al promover la autoconciencia, la aceptación incondicional y la autorrealización, potenciando la conexión con uno mismo y con los demás desde la autenticidad y la gratitud. También incorpora elementos del mindfulness como estrategia de regulación emocional y enfoque presente.

Materiales:

Audio o guía de mindfulness breve, lista de gratitud, lápiz.

Duración: 40 minutos.

Desarrollo paso a paso:

1. **Mindfulness de respiración y cuerpo:** Aplicación de la técnica 4-4-6 y escaneo corporal.
2. **Ejercicio de gratitud en tríos:** Cada persona comparte tres gratitudes:
 - Hacia sí mismo/a
 - Hacia otra persona del grupo
 - Hacia la vida o el entorno
3. **Círculo de logros:** Cada participante menciona un avance o cambio positivo desde el inicio de las sesiones.

4. **Evaluación post y despedida:** Espacio para compartir percepciones sobre las sesiones, aprendizajes personales y aspectos más representativos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué aprendí sobre mí mismo/a a lo largo de este proceso?
- ¿Qué cambios o avances reconozco desde que inicié?
- ¿Qué palabras me gustaría llevar conmigo al cerrar este ciclo?
- ¿Qué agradezco de esta experiencia y del grupo?

Conclusión o mensaje clave: “Hoy elegimos quedarnos con palabras que nos fortalecen y nos acompañan en el camino. Aceptar, agradecer y celebrar es una forma de reconocer el valor de nuestro propio crecimiento.”

Evaluación:

A. Cuadro de apreciación personal

Marque la opción que mejor describa cómo se sintió hoy.

1 = Nunca · 2 = Algunas veces · 3 = Casi siempre · 4 = Siempre

- Me sentí acompañado/a y escuchado/a durante la actividad.
- La actividad me ayudó a reconocer cualidades o logros personales.
- Después de la actividad, me siento con más confianza en mí mismo/a.
- Me integré y colaboré con otras personas del grupo.

B. Registro del facilitador

Variables observables (Sí/No):

- Participó en la dinámica principal.
- Expresó al menos una cualidad personal.
- Compartió un recuerdo o logro.
- Brindó refuerzo positivo a otro.
- Demostró iniciativa en tarea creativa.

Escala breve (1–4):

Ánimo inicial / ánimo final; interacción social; foco atencional.

Notas cualitativas:

Anexo F

Procesamiento de encuesta

Factor personal: Se observa que la mayoría de los adultos mayores se siente bien consigo misma, reconociendo sus cualidades, virtudes y la experiencia acumulada a lo largo de la vida, lo que les brinda seguridad y confianza. Sin embargo, diez participantes muestran dificultades para aceptarse plenamente; algunos expresan dudas sobre sus logros, inseguridad o cierta insatisfacción personal, lo que afecta su autoestima. Estos casos reflejan la necesidad de espacios de apoyo y acompañamiento que les permitan reencontrar su valor y sentirse reconocidos dentro del grupo.

Factor social: Se observa que la mayoría de los adultos mayores se siente valorada y escuchada; veinte participantes reportan sentirse reconocidos y apoyados de manera constante, con vínculos familiares positivos y participación activa en la comunidad, lo que fortalece su bienestar y autoestima. Sin embargo, diez de los adultos mayores experimentan esa sensación de manera intermitente, enfrentando momentos de soledad o relaciones en las que no siempre se sienten comprendidos. Esta situación resalta la importancia del acompañamiento afectivo y la comunicación empática para que todos puedan mantener una autoestima saludable.

Factor emocional: La mayoría de los adultos mayores mantiene un equilibrio emocional relativo; veinte participantes reportan que sus emociones son positivas “a veces”, experimentando momentos de bienestar que dependen del contexto y de las relaciones con quienes los rodean. Sin embargo, diez adultos mayores manifiestan dificultades más profundas, señalando que nunca perciben emociones positivas. Estos casos reflejan procesos de tristeza, desánimo o cansancio emocional, vinculados a cambios físicos, pérdidas o la disminución de actividades significativas. Los resultados subrayan la importancia del acompañamiento afectivo dentro del programa PELSCAM, ya que ofrece un espacio para expresar emociones, fortalecer la resiliencia y promover una resignificación de la autoestima desde la aceptación y la esperanza.

El factor cultural y recreativo: En cuanto a la participación cultural y recreativa, los resultados muestran que veinte adultos mayores se mantienen activos y comprometidos

con distintas actividades culturales, religiosas o recreativas, lo que les permite compartir con otros, sentirse parte de la comunidad y fortalecer su autoestima. Estas personas encuentran en estas experiencias un sentido de utilidad, pertenencia y propósito que contribuye a su bienestar emocional y social.

Sin embargo, diez participantes presentan dificultades para involucrarse de manera regular; algunos manifiestan desinterés, desmotivación o sensación de aislamiento, lo que limita sus oportunidades de interacción y afecta su autopercepción y sentido de pertenencia. Este grupo requiere apoyo adicional para estimular su participación y favorecer un mayor bienestar emocional, demostrando que, aunque la mayoría goza de plena integración, aún existen personas que enfrentan retos para mantenerse activas y conectadas con su entorno.

Inventario de autoestima de Coopersmith

Los resultados obtenidos en la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith, permiten comprender de forma más profunda cómo los adultos mayores participantes del programa PELSCAM INSS–Estelí, se perciben a sí mismos en los diferentes ámbitos de su vida. Este instrumento valora la autoestima desde una perspectiva integral, abarcando aspectos personales, familiares, sociales y académicos o laborales, lo que ayuda a identificar la forma en que los individuos se relacionan con su entorno y consigo mismos.

Este análisis se enmarca en el objetivo general de analizar la resignificación de la autoestima en adultos mayores, entendiendo este proceso como una reconstrucción positiva de la autopercepción, a partir de la experiencia, los vínculos y la valoración del propio recorrido vital.

Antes de examinar las dimensiones específicas, se consideró la escala de mentira, la cual evalúa la confiabilidad de las respuestas. Esta escala está compuesta por ocho ítems, y cuando el puntaje es igual o superior a cinco puntos, se considera que las respuestas pueden no ser del todo fiables. Esto podría deberse a una comprensión insuficiente de las instrucciones, respuestas al azar o una tendencia a proyectar una imagen idealizada, más cercana a lo que la persona desearía ser que a lo que realmente experimenta. En este estudio, la mayoría de los participantes obtuvo resultados confiables, lo que permitió interpretar adecuadamente los datos en las escalas restantes.

Escala General

Esta dimensión evidencia ciertas dificultades en la aceptación y valoración personal que presentan algunos adultos mayores. En el grupo evaluado, se observó que alrededor de diez participantes se ubican en los rangos bajo y medio-bajo, lo cual sugiere que enfrentan inseguridades respecto a su autoimagen y bienestar emocional. Estas personas tienden a mostrarse más críticas consigo mismas, dudan de sus capacidades o manifiestan sentimientos de inconformidad con su vida actual. En cambio, los otros veinte adultos mayores reflejan una percepción más estable y positiva de sí mismos, manteniendo una valoración equilibrada que les permite reconocerse con sus fortalezas y limitaciones.

Escala Social

Esta escala mide cómo se valoran los adultos mayores en sus relaciones interpersonales. Los resultados reflejan que veinte logra mantener lazos positivos con su entorno, se siente aceptada por los demás y participa activamente en actividades grupales, como las promovidas por el programa PELSCAM. Quienes alcanzaron puntajes altos o muy altos se describen como personas abiertas, comunicativas y seguras de sí mismas, capaces de establecer y mantener vínculos de amistad y colaboración.

Por otro lado, un grupo de diez obtuvo puntuaciones bajas o muy bajas, lo que indica una tendencia al aislamiento o a la inseguridad en los espacios sociales. Estas personas podrían sentir que los demás poseen más habilidades o que su participación no es valorada, lo que afecta su interacción con el grupo. Este hallazgo señala la importancia de fortalecer el sentido de pertenencia y promover espacios donde los adultos mayores se sientan escuchados y tomados en cuenta.

Escala Laboral–Académica

En esta escala se observa que la mayoría de los adultos mayores mantiene una percepción positiva de su utilidad y desempeño personal. Cerca de veinte participantes se sienten satisfechos con lo que hacen, confían en sus capacidades y valoran la oportunidad de seguir aprendiendo y aportando dentro del programa. Suelen expresar orgullo por sus logros y disfrutan sentirse parte activa del grupo.

En cambio, diez adultos mayores mostraron cierta inseguridad o desánimo respecto a su rendimiento. Algunos sienten que ya no aprenden con la misma facilidad o dudan de su aporte en las actividades, lo que afecta su confianza. Aun así, el espacio del programa PELSCAM les brinda apoyo y motivación, ayudándoles poco a poco a recuperar la seguridad en sí mismos y a reconocer el valor que siguen teniendo.

Escala en el Hogar

Esta dimensión explora la percepción que tienen los adultos mayores respecto a su papel y aceptación dentro del núcleo familiar. Los resultados muestran que veinte de los participantes se sienten queridos, comprendido y valorado en su hogar. Aquellos con puntajes altos o muy altos mencionan que mantienen relaciones familiares armónicas, disfrutan de la convivencia y se sienten escuchados y tomados en cuenta. Esto influye directamente en su bienestar emocional y refuerza su autoestima.

No obstante, diez participantes se ubicaron en niveles bajos o muy bajos, expresando sentirse ignorados o poco comprendidos por sus familiares. En estos casos, se observa cierta distancia afectiva o falta de comunicación, lo que podría incidir en una menor valoración personal. Estos resultados reafirman la importancia del apoyo familiar como pilar fundamental para la resignificación positiva de la autoestima en la vejez.

Escala Total

El puntaje total del inventario integra las distintas áreas de la vida del adulto mayor, ofreciendo una visión global de su autopercepción. En este estudio, veinte de los participantes se ubicó entre los niveles normales, altos y muy altos, lo que indica un buen nivel de autovaloración y satisfacción general con la vida. Estas personas se perciben seguras, queridas y capaces de adaptarse a su entorno familiar, social y comunitario.

Hay que resaltar que diez de ellos mostraron niveles de autoestima bajos y muy bajos, lo cual sugiere dificultades para sentirse integrado o satisfecho con algunos aspectos de su vida cotidiana. Este grupo requiere especial atención y acompañamiento emocional para fortalecer su autoestima, promover el sentido de pertenencia y fomentar la confianza en sus capacidades.

En términos generales, los resultados permiten afirmar que los adultos mayores del programa PELSCAM INSS–Estelí presentan una autoestima positiva y en proceso de resignificación. La mayoría de ellos ha aprendido a valorar sus experiencias pasadas, a reconocer sus logros y a aceptarse con sus virtudes y limitaciones.

Estos hallazgos coinciden con la idea de que la autoestima es un proceso dinámico que puede fortalecerse en cualquier etapa de la vida, especialmente cuando existen espacios que promueven el respeto, la escucha y la participación activa. El PELSCAM representa precisamente ese espacio donde los adultos mayores no solo comparten actividades, sino también historias, emociones y aprendizajes que reafirman su valor personal y social.

Los datos obtenidos reflejan que la autoestima de los adultos mayores es una construcción continua, influenciada por experiencias, relaciones y entorno. Según los resultados, veinte participantes presentan una percepción positiva de sí mismos, mostrando satisfacción personal, sentido de utilidad, integración social y participación activa en actividades culturales, recreativas y comunitarias, lo que evidencia los beneficios del programa PELSCAM al brindar espacios de diálogo, expresión emocional y vinculación social. Por otro lado, diez adultos mayores presentan dificultades significativas en este ámbito, manifestando insatisfacción personal, sensación de aislamiento, frustración o limitaciones para gestionar sus emociones de manera positiva. Estos casos destacan la necesidad de acompañamiento afectivo y estrategias que fortalezcan su autoconfianza, sentido de pertenencia y bienestar integral, permitiéndoles resignificar la autoestima de estos adultos mayores.

Anexo G



Sesión#1 Charla fortaleciendo mi autoestima



Sesión #2 Charla reflexiva, resignificando mi autoestima



Sesión #7 Cartas a mi yo del pasado y del futuro



Sesión #5 Luz interior



Sesión #6 Elogio en cadena



Sesión #8 La flor de mis cualidades



Sesión #10 "respiro, acepto y celebro"



Sesión #2 Charla reflexiva, resignificando mi autoestima



Sesión #9 Mis talentos no se jubilan



Sesión #2 Charla reflexiva, resignificando mi autoestima



Sesión #3 Palabras que sanan



Aplicación de instrumentos



Aplicación de instrumentos



Aplicación de instrumentos

Anexo H

Cronograma de actividades					Responsables											
Meses y semanas					Br. Dávila Montiel Tatiana Maritza Br. Moreno Peralta Danelia Margarita Br. Moran Moreno Bedki Denice											
Acciones por realizar	Agosto			Septiembre				Octubre				Noviembre				
Introducción a la modalidad de graduación		11-ago	18-ago	25-ago												
Revisión de protocolo de investigación																
Elaboración y validación de instrumentos					1-sept	8-sept	15-sept	22-sept								
Aplicación de instrumentos																
Recolección y análisis de datos									6-oct	13-oct	20-oct	27-oct				
Elaboración y entrega de diapositivas																
Entrega de documento y pre-defensa													7-nov	12-nov	17-nov	26-nov
Entrega oficial y defensa de tesis																



¡Universidad del Pueblo y para el Pueblo!



