

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA



Tesis

Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores del Centro de Salud Santa

María de Chicmo, Andahuaylas 2024

Asesor:

Mag. Serrano Utani, Juana Regina

Autores:

Villegas Balandra, Jakelin Lidia

Abollaneda Huaraca, Rosmery

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Enfermería

Andahuaylas – Apurímac – Perú

2025

Acta de sustentación



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

Acta N°: 036

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Andahuaylas, a los 24 días del mes de octubre del 2025, siendo las 10:00 am horas, se reunieron los integrantes del Jurado designado por Resolución Sub Directoral N° 0177-2025-UTEA-FCS-EPE de la Escuela Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud:

Presidente :	Mg. Guerra Salazar Jessica Marilyn
Dictaminante :	Mg. Soto de la Cruz Caterine
Replicante :	Mg. Cárdenas Solano Johel

Para evaluar la sustentación, en la modalidad de:

Tesis Trabajo de suficiencia profesional

Titulada:

Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores del centro de salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas 2024

Desarrollado por el (los) Bachiller (es):

Br.: Villegas Balandra Jakelin Lidia
(Apellidos y Nombres)

Br.: Abollaneda Huaraca Rosmery
(Apellidos y Nombres)

Para optar el Título Profesional de:

Licenciada en Enfermería

(Denominación del Título)

Concluido el acto, el Jurado dictaminó que el (la) (los) mencionado(a) (s) bachiller (es) fue (ron) **APROBADO (S)**:

Por: Unanimidad
(Unanimidad o Mayoría) (*)

Emitiéndose el calificativo final de:

Bachiller (Apellidos y Nombres)	Calificación (**)
Br. Villegas Balandra Jakelin Lidia	Aprobado
Br. Abollaneda Huaraca Rosmery	Aprobado

Siendo las 11:30 am horas concluyó la sesión, firmando los integrantes del Jurado.

Presidente: Mg. Guerra Salazar Jessica Marilyn
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Dictaminante: Mg. Soto de la Cruz Caterine
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

Replicante: Mg. Cárdenas Solano Johel
(Dr. Mg.). (Apellidos y Nombres)

(Firma)

(*): **Mayoría:** Dos integrantes del jurado aprueban o desaprueban; **Unanimidad:** Todos los integrantes del jurado aprueban o desaprueban, Art.18 RGGAT.

(**): 0 a 10: Desaprobado, 11 a 15: Aprobado, 16 a 18: Aprobado Notable, 19 y 20: Aprobado con Distinción, Art. 18 RGGAT.

Reporte de similitud

Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Tecnologica de los Andes Trabajo del estudiante	3%
3	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%

Metadatos

Datos del Autor	
Apellidos y nombres	: Villegas Balandra, Jakelin Lidia
Tipo de Documento de Identidad	: DNI
Número de Documento de Identidad	: 71830928
URL ORCID	:
Apellidos y nombres	: Abollaneda Huaraca, Rosmery
Tipo de Documento de Identidad	: DNI
Número de Documento de Identidad	: 70397538
URL ORCID	:
Datos del Asesor	
Apellidos y nombres	: Mag. Serrano Utani, Juana Regina
Tipo de Documento de Identidad	: DNI
Número de Documento de Identidad	: 31036821
URL ORCID	: https://orcid.org/0000-0002-3670-3387
Datos de la investigación	
Facultad	: Ciencias de la salud
Escuela Profesional	: Enfermería
Línea de Investigación	: Salud pública
Rango de años en que se realizó la investigación	: 2024
Fuente de financiamiento	: Autofinanciado
Porcentaje de similitud	: 22% con depósito
URL de OCDE	: https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.03

Dedicatoria

A nuestros seres queridos,

A todas aquellas personas que, con su afecto, perseverancia, dedicación y orientación, nos brindaron un respaldo incondicional durante este complejo trayecto de investigación. Vuestra constancia, apoyo y afecto se convirtieron en el fundamento que nos mantuvo firmes en los instantes más desafiantes, transformándonos en individuos más completos y permitiéndonos alcanzar cada uno de nuestros objetivos y aspiraciones.

A nuestra querida Universidad,

A la Universidad Tecnológica De Los Andes, gracias por habernos permitido formar parte de ella y poder crecer a nivel profesional como personal. Nuestra más profunda gratitud a la facultad de ciencias de la salud, por ofrecernos la oportunidad de adquirir conocimientos y realizar esta investigación con los conocimientos adquiridos, el apoyo y enseñanza de nuestros docentes que contribuyeron la base de nuestra vida profesional.

Agradecimientos

Ante todo, agradecemos a Dios por brindarnos la energía y la salud necesarias para finalizar la formación académica y cumplir los objetivos. Queremos reconocer a nuestros padres por los constantes esfuerzos que hicieron diariamente para que pudiéramos alcanzar nuestras metas y convertirnos en profesionales. Su respaldo emocional, financiero y moral fue fundamental para que este trabajo de investigación pudiera realizarse.

A la Universidad Tecnológica de los Andes por aceptarnos como parte de su comunidad, permitiéndonos estudiar nuestras carreras. Asimismo, agradecemos a los diversos docentes que nos compartieron su sabiduría y nos brindaron su respaldo para avanzar y convertirnos en profesionales competentes y llenos de conocimientos.

Resumen

El objetivo general del estudio fue determinar cómo el apoyo social se relaciona con el bienestar psicológico en adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, durante el año 2024. En cuanto a la metodología utilizada, esta fue de tipo básica, con un nivel correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 182 adultos mayores, de los cuales se seleccionó una muestra de 124 adultos mayores mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Respecto a los resultados, se observó que el 31.5% de los adultos mayores con apoyo social adecuado tienen un bienestar psicológico bueno, mientras que el 24.2% con apoyo social regular presentan un bienestar psicológico regular. Asimismo, el 23.4% de aquellos con apoyo social adecuado experimentan un bienestar psicológico regular, y finalmente el 4.0% con apoyo social inadecuado tienen un bienestar psicológico malo. En relación al análisis inferencial, se determinó que el apoyo social se relaciona significativamente con el bienestar psicológico ($p=0.000$), lo cual indica una relación positiva entre ambas variables. Adicionalmente, se logró determinar que el apoyo emocional ($p=0.000$), la ayuda material ($p=0.000$), las relaciones sociales ($p=0.000$) y el apoyo afectivo ($p=0.000$) se relacionan significativamente con el bienestar psicológico. En conclusión, se determinó que el apoyo social es un factor determinante positivo para el bienestar psicológico de los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.

Palabras clave: Apoyo social, bienestar psicológico, adultos mayores, familia, entorno.

Abstract

The general objective of this study was to determine how social support relates to psychological well-being in older adults at the Santa María de Chicmo Health Center, Andahuaylas, during 2024. Regarding the methodology employed, this was basic research with a correlational level and a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 182 older adults, from which a sample of 124 older adults was selected through simple random probabilistic sampling. Concerning the results, it was observed that 31.5% of older adults with adequate social support exhibited good psychological well-being, whereas 24.2% with regular social support demonstrated regular psychological well-being. Similarly, 23.4% of those with adequate social support experienced regular psychological well-being, and finally, 4.0% with inadequate social support displayed poor psychological well-being. Regarding the inferential analysis, it was determined that social support relates significantly to psychological well-being ($p=0.000$), which indicates a positive relationship between both variables. Additionally, it was established that emotional support ($p=0.000$), material assistance ($p=0.000$), social relationships ($p=0.000$), and affective support ($p=0.000$) relate significantly to psychological well-being. In conclusion, it was determined that social support constitutes a positive determining factor for the psychological well-being of older adults at the Santa María de Chicmo Health Center.

Keywords: Social support, psychological well-being, older adults, family, environment.

Índice

Portada	i
Acta de sustentación	2
Reporte de similitud	3
Metadatos	4
Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
Resumen	7
Abstract	8
Índice general	9
Índice de tablas	11
Índice de figuras	12
Índice de anexos	¡Error! Marcador no definido.
I. Introducción	13
II. Planteamiento del problema	15
2.1 Descripción y formulación del problema	15
2.2 Objetivos	18
2.2.1 Objetivo General	18
2.2.2 Objetivos Específicos	19
2.3 Justificación e importancia	19
2.4 Hipótesis	21

	10
2.5 Variables.....	22
III. Marco Teórico	24
3.1 Antecedentes	24
3.2 Bases teóricas	29
3.3 Definición de términos	37
IV. Metodología	39
4.1 Tipo y nivel de investigación	39
4.2 Ámbito temporal y espacial	39
4.3 Población y muestra	40
4.4 Instrumentos	40
4.5 Procedimientos	43
4.6 Análisis de datos	43
4.7 Consideraciones éticas	43
V. Resultados y discusión	45
VI. Conclusiones	58
VII. Recomendaciones	59
VIII. Referencias	60

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	22
Tabla 2. Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores	45
Tabla 3. Apoyo emocional y bienestar psicológico en adultos mayores	46
Tabla 4. Ayuda material y bienestar psicológico en adultos mayores	47
Tabla 5. Relaciones sociales y bienestar psicológico en adultos mayores	48
Tabla 6. Apoyo afectivo y bienestar psicológico en adultos mayores	49
Tabla 7. Prueba de normalidad de los datos recolectados	50
Tabla 8. Correlación entre apoyo social y bienestar psicológico	51
Tabla 9. Correlación entre apoyo emocional y bienestar psicológico	51
Tabla 10. Correlación entre ayuda material y bienestar psicológico	52
Tabla 11. Correlación entre relaciones sociales y bienestar psicológico	52
Tabla 12. Correlación entre apoyo afectivo y bienestar psicológico	53

Índice de figuras

Figura 1. Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores	45
Figura 2. Apoyo emocional y bienestar psicológico en adultos mayores	46
Figura 3. Ayuda material y bienestar psicológico en adultos mayores	47
Figura 4. Relaciones sociales y bienestar psicológico en adultos mayores	48
Figura 5. Apoyo afectivo y bienestar psicológico en adultos mayores	49

I. Introducción

El envejecimiento poblacional a nivel mundial constituye una transformación demográfica de gran magnitud que está reconfigurando las estructuras sociales y económicas en múltiples países. Los datos más actuales del Banco Mundial muestran que la proporción de personas mayores de 65 años ha crecido de manera sostenida en todo el planeta. Durante 2021, este grupo demográfico representó el 9,54% de la población global, cifra que equivale aproximadamente a 747 millones de personas. Esta tendencia evidencia los progresos alcanzados en atención sanitaria y calidad de vida, factores que han prolongado la longevidad humana, aunque simultáneamente plantea retos importantes para los sistemas de salud, la seguridad social y las políticas públicas (1).

La vejez representa una etapa vital caracterizada por múltiples cambios físicos, psicológicos y sociales. Durante este periodo, resulta frecuente que las personas experimenten un declive en sus capacidades físicas, situación que puede incrementar su dependencia hacia terceros. Asimismo, quienes transitan esta fase de la vida suelen enfrentar desafíos emocionales y psicológicos, tales como el duelo por la pérdida de seres queridos, la adaptación a la jubilación y la inserción en nuevos contextos de vida. Estos elementos pueden influir profundamente en su bienestar psicológico, razón por la cual el apoyo social se vuelve un componente esencial para preservar una salud mental óptima en esta etapa.

La participación social durante la edad adulta avanzada ejerce una influencia considerable sobre la salud mental de las personas mayores. Familiares, amigos y miembros de la comunidad pueden brindar este tipo de respaldo. Las investigaciones han demostrado que mantener relaciones sociales sólidas se asocia con un mejor estado de salud mental, menor riesgo de depresión y mayor satisfacción vital en la vejez. Por esta razón, resulta

fundamental comprender cómo el apoyo social se vincula con el bienestar emocional de los adultos mayores.

En este marco, tanto la familia como los amigos cumplen funciones esenciales al proporcionar apoyo social. Las relaciones familiares suelen constituir la fuente primaria de respaldo para los adultos mayores, ofreciendo asistencia tanto práctica como emocional. Los amigos, aunque pueden reducirse en número durante esta etapa vital, también brindan un apoyo valioso y complementario.

El presente estudio está estructurado en nueve capítulos. El capítulo I introduce el contexto general del estudio. El capítulo II aborda el planteamiento del problema, incluyendo su descripción, formulación, objetivos, justificación, hipótesis y variables. El capítulo III presenta los antecedentes y bases teóricas, así como la definición de términos. El capítulo IV describe la metodología utilizada. El capítulo V expone los resultados y discusión, incluyendo la prueba de hipótesis. El capítulo VI contiene las conclusiones del estudio, y el capítulo VII ofrece recomendaciones. El capítulo VIII incluye las referencias, y el capítulo IX los anexos.

II. Planteamiento del problema

2.1 Descripción y formulación del problema

La población mundial está experimentando un cambio significativo con el envejecimiento de la población, según datos recientes del Banco Mundial, se ha observado un aumento continuo en el número de personas mayores de 65 años a nivel mundial, en el año 2021, este grupo etario constituía el 9,54% de la población mundial, lo que se traduce en un total aproximado de 747 millones de personas (1).

La Organización Mundial de la Salud, destaca la importancia de un entorno físico y social propicio para un envejecimiento saludable, menciona cómo los entornos sociales afectan directamente la salud y el bienestar de los adultos mayores, incidiendo en sus oportunidades y hábitos relacionados con la salud, este entorno incluye el apoyo social, que es crucial para el bienestar psicológico, ya que ayuda a las personas mayores a mantenerse activas, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, y afrontar mejor los cambios físicos y mentales (2).

Las relaciones sociales y el apoyo social son fundamentales para el bienestar y la calidad de vida, especialmente en los adultos mayores, quienes enfrentan desafíos específicos de su etapa de vida como el síndrome del nido vacío, el aislamiento social y una mayor prevalencia de enfermedades. A medida que envejecen, las personas ven modificadas sus redes sociales debido a la jubilación, la pérdida de seres queridos y cambios en la salud, lo que puede disminuir sus interacciones sociales y aumentar el riesgo de soledad (3). El apoyo social percibido, entendido como la percepción de disponibilidad de ayuda psicológica, física y financiera de su entorno, juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental y física, destacando la importancia de fomentar y mantener redes de apoyo sólidas a lo largo

del envejecimiento para contrarrestar los efectos negativos del aislamiento y mejorar la calidad de vida en la vejez (4).

En todo el mundo, la estimación de la prevalencia de la depresión en las personas mayores se evaluó en alrededor del 28,4%, y en Europa en alrededor del 21,1% (5). Según datos proporcionados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 14% de las personas mayores de 60 años padecen algún trastorno mental, este dato resalta la relevancia de la salud mental en la población de edad avanzada, un aspecto a menudo subestimado en la discusión general sobre el bienestar de los adultos mayores, además, la soledad y el aislamiento social se han identificado como factores de riesgo significativos para el desarrollo de condiciones de salud mental en las personas mayores (6). Una reciente investigación realizada en Irán en 1280 adultos confirma que brindar apoyo social es más importante que recibirlo para el bienestar de los adultos mayores, por lo tanto, facilitar el intercambio de apoyo social intergeneracional o ser voluntario en actividades sociales podría ayudar a los adultos mayores a mantener su autoridad e independencia en sus relaciones sociales y, en consecuencia, a sentirse bien en el futuro (7).

En Perú, según datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), la población correspondiente a los adultos, asciende a 4 millones 598 mil individuos, esta cifra representa el 13,6% del total de la población del país, reflejando una tendencia creciente hacia el envejecimiento demográfico (8). Asimismo, se evaluaron investigaciones relacionadas, donde un estudio en Cajamarca encontró que el apoyo social es de gran importancia en esta edad para el bienestar psicológico, donde, más de la mitad de los participantes reportaron altos niveles

tanto de apoyo social como de bienestar psicológico, destacando la importancia del apoyo social en la salud mental de esta población (9).

En Apurímac, se evidencia la necesidad de fortalecer el apoyo social de los adultos mayores, a pesar de contar con el Consejo Regional de las Personas Adultas Mayores (Corepam) y Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor (CIAM), existe una brecha en la atención integral que incluye aspectos psicológicos y sociales, la región enfrenta desafíos para implementar programas efectivos que garanticen el bienestar emocional y la inclusión social de este grupo vulnerable en sus siete provincias (10).

En el Centro de Salud Santa María de Chicmo, las evaluaciones y entrevistas realizadas durante las prácticas rurales revelaron importantes desafíos que enfrentan los adultos mayores. Las principales causas identificadas incluyen: la falta de comprensión familiar sobre las necesidades específicas del adulto mayor, limitaciones económicas que restringen el acceso a servicios básicos y especializados, débiles redes de apoyo social en la comunidad, y barreras geográficas que dificultan el acceso regular a servicios de salud. A esto se suma la escasa disponibilidad de programas especializados en salud mental y apoyo psicosocial para esta población.

Como consecuencia de esta situación, los adultos mayores experimentan un deterioro significativo en su calidad de vida, manifestado en el incremento de síntomas depresivos y sentimientos de soledad. Se observa un patrón preocupante de aislamiento social, donde muchos adultos mayores reducen progresivamente su participación en actividades comunitarias. La pérdida gradual de autonomía personal, exacerbada por condiciones de salud deterioradas y falta de apoyo adecuado, impacta negativamente en su autoestima y bienestar psicológico. Estas

circunstancias generan un ciclo que profundiza su vulnerabilidad emocional y social, afectando significativamente su bienestar integral.

2.1.1 Problema General

¿Cuál es la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024?

2.1.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024?
- ¿Cuál es la relación entre la ayuda material y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024?
- ¿Cuál es la relación entre las relaciones sociales y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024?
- ¿Cuál es la relación entre el apoyo afectivo y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo General

Determinar la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.

2.2.2 Objetivos Específicos

- Determinar la relación entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.
- Determinar la relación entre la ayuda material y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.
- Determinar la relación entre las relaciones sociales y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.
- Determinar la relación entre el apoyo afectivo y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.

2.3 Justificación e importancia

Relevancia social. Esta investigación responde a una necesidad actual que afecta el desarrollo emocional y la calidad de vida de las personas. El apoyo social influye directamente en cómo enfrentamos las dificultades cotidianas y construimos nuestro bienestar. Los resultados ayudarán a identificar qué tipo de respaldo necesitan las personas para sentirse mejor y funcionar adecuadamente. También permitirá que instituciones educativas, centros de salud y organizaciones comunitarias diseñen programas efectivos que fortalezcan las redes de apoyo. Así se beneficiará la población estudiada y se generará conocimiento útil para mejorar las condiciones de vida en la comunidad.

Utilidad científica. Este estudio amplía el conocimiento sobre cómo las relaciones interpersonales impactan en la salud mental. Aportará información valiosa que

servirá como base para futuras investigaciones en psicología social y clínica. Los hallazgos contribuirán a entender mejor los mecanismos que vinculan el apoyo percibido con el estado emocional de las personas. Esto generará evidencia científica relevante que otros investigadores podrán usar para profundizar en el tema. Además, los datos obtenidos permitirán comparar resultados con estudios similares y validar teorías existentes sobre bienestar psicológico, enriqueciendo así el campo académico.

Factibilidad institucional. La investigación contó con el respaldo necesario para ejecutarse de manera exitosa, pues la institución donde se desarrolló manifestó su disposición para facilitar el acceso a los participantes y proporcionar los espacios requeridos, además de disponer de los recursos materiales y tecnológicos que garantizaron una adecuada recolección de información. El equipo investigador tenía la experiencia necesaria para manejar los instrumentos de medición, y se establecieron coordinaciones previas que aseguraron el cumplimiento de los aspectos éticos y administrativos.

Justificación práctica. Los resultados servirán para crear estrategias concretas que mejoren el bienestar de las personas estudiadas. Las instituciones podrán diseñar intervenciones específicas basadas en evidencia real sobre qué tipo de apoyo funciona mejor. Esto permitirá optimizar recursos y dirigir esfuerzos hacia acciones que realmente generen cambios positivos. Los profesionales de la salud mental tendrán información práctica para orientar mejor su trabajo con individuos que necesitan fortalecer sus redes de apoyo. Además, se podrán establecer programas preventivos que eviten problemas emocionales mayores, beneficiando directamente a la comunidad.

Justificación metodológica. Esta investigación utiliza instrumentos validados que han demostrado ser confiables para medir las variables estudiadas. El diseño metodológico permite obtener datos precisos que responden adecuadamente a los objetivos planteados. Los procedimientos de recolección garantizan información veraz y representativa de la población analizada. El enfoque cuantitativo facilita el análisis estadístico riguroso que dará solidez a los resultados.

2.4 Hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo social y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.

2.4.2 Hipótesis específicas

- Existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.
- Existe relación estadísticamente significativa entre la ayuda material y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.
- Existe relación estadísticamente significativa entre las relaciones sociales y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.
- Existe relación estadísticamente significativa entre el apoyo afectivo y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, Andahuaylas, en el año 2024.

2.5 Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Apoyo social Es entendida como aquellos vínculos que presenta los adultos, que les brindan la oportunidad de envejecer de manera satisfactoria y llevar una vida plena (11).	Dimensión 1: Apoyo emocional Se centra en proporcionar seguridad, cuidado y protección, ofreciendo un entorno donde las personas se sientan valoradas y comprendidas (12).	1.1. Hace referencia a la seguridad, cuidado y protección	3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19.	Ordinal Inadecuado: 19-32 puntos
	Dimensión 2: Ayuda material Involucra el suministro de recursos físicos y asistencia práctica en el hogar, facilitando las necesidades cotidianas y mejorando la calidad de vida (13).	2.1. Hace referencia a los cuidados fuera y dentro de casa	2, 5, 12 y 15.	Regular: 33-45 puntos Adecuado: 46-57 puntos
	Dimensión 3: Relaciones sociales Fomenta la participación en actividades sociales dentro y fuera del hogar, promoviendo la distracción, el entretenimiento y el enriquecimiento de las relaciones personales (13).	3.1. Hace referencia a las actividades dentro y fuera del hogar que ayuden a distraerlo	7, 11, 14 y 18.	
	Dimensión 4: Apoyo afectivo Refleja la importancia de recibir amor y afecto, fortaleciendo el bienestar emocional a través del cariño y la cercanía emocional con otros (12).	4.1. Hace referencia a las situaciones donde reciba amor y afecto	6, 10 y 20	
Bienestar psicológico Se concibe como un estado vital que abarca la percepción de valor personal, un estilo de vida activo y la capacidad de llevar a cabo tareas de manera eficiente. Estas cualidades se	Dimensión 1: Auto aceptación Refleja la comodidad y seguridad que una persona siente consigo misma, aceptando sus fortalezas y debilidades (15,16).	1.1. Seguridad y comodidad con uno mismo	4, 7 y 15.	Ordinal Malo: 55-72 puntos
	Dimensión 2: Relaciones Positivas Destaca la importancia de mantener conexiones significativas y valiosas con otros, contribuyendo al bienestar emocional (15,16).	2.1. Considera que las personas que lo rodean son valiosas	5, 12 y 16.	Regular: 37-54 puntos Bueno: 18-36 puntos

<p>manifiestan con mayor intensidad durante las etapas iniciales y centrales de la vida, como la niñez, la adolescencia y, en particular, la adultez (14).</p>	<p>Dimensión 3: Dominio del Entorno Implica la capacidad de influir y controlar el ambiente personal para el propio beneficio, mostrando habilidad para manejar la vida cotidiana (15,16).</p>	<p>3.1. Controla las acciones considerando su bienestar</p>	<p>1, 9 y 13.</p>
	<p>Dimensión 4: Crecimiento Personal Enfatiza la importancia de la evolución y mejora continua en diversos aspectos de la vida, buscando siempre el desarrollo personal (15,16).</p>	<p>4.1. Hace referencia a la mejora continua</p>	<p>2, 10 y 14.</p>
	<p>Dimensión 5: Propósito en la vida Se centra en tener metas y objetivos claros, proporcionando dirección y sentido tanto en el presente como para el futuro (15,16).</p>	<p>5.1. Hace referencia al saber que hacer en el presente y futuro</p>	<p>3, 6 y 11.</p>
	<p>Dimensión 6: Autonomía Refleja la capacidad de mantener la independencia y confianza en las propias decisiones, sin dejarse influenciar excesivamente por las opiniones ajenas (15,16).</p>	<p>6.1. No le preocupa mucho la opinión de terceros</p>	<p>8, 17 y 18</p>

III. Marco Teórico

3.1 Antecedentes

3.1.1 A nivel internacional

Zhang C et al., (17) (China – 2023). Publicaron una investigación titulada "La influencia del apoyo social en el bienestar mental de las personas mayores en comunidades sanas con el marco de la fortaleza mental". El objetivo fue explorar cómo las medidas de apoyo social impactan en el bienestar mental de adultos mayores. La metodología fue transversal y correlacional mediante encuesta por cuestionario, La población lo conformaron 251 adultos mayores. Los resultados mostraron variaciones significativas en las puntuaciones de resiliencia psicológica según los problemas de salud de los ancianos ($p < 0,001$). El apoyo social demostró una relación fuerte con el bienestar subjetivo ($p < 0,001$), además de correlaciones positivas entre el uso percibido, objetivo y de apoyo de espacios verdes ($p < 0,001$). Concluyó que la resiliencia psicológica y el apoyo social median significativamente los problemas de salud mental en personas mayores.

Castillo D et al. (18) (Colombia-2021) publicaron una investigación titulada "Bienestar psicológico en el adulto mayor institucionalizado y no institucionalizado en la ciudad de Bucaramanga". El objetivo fue caracterizar los niveles de salud mental en personas mayores residentes en instituciones y aquellas en domicilios particulares. La metodología fue cuantitativa, no experimental, transversal descriptiva, con una población de 50 adultos (25 institucionalizados y 25 no institucionalizados), utilizando instrumentos validados para medir bienestar psicológico. Los resultados revelaron que el 88% de los no institucionalizados presentó bienestar elevado y el 12% moderado; en el grupo institucionalizado, el 84% tuvo nivel alto, el 8% moderado y otro 8% bajo. Además, la puntuación total

de bienestar fue superior en no institucionalizados. Concluyó que la institucionalización no impide un alto bienestar psicológico en la mayoría, aunque se asocia con más casos de niveles medios o bajos comparados con el grupo no institucionalizado.

Concha N. (19) (Chile - 2021) publicó una investigación titulada "Bienestar, apoyo social, contar con pareja y sintomatología depresiva en adultos mayores de Concepción". El objetivo fue indagar cómo interactúan el bienestar psicológico, el apoyo social y los indicadores de depresión en adultos mayores. La metodología fue cuantitativa, con enfoque descriptivo-correlacional, diseño no experimental y transversal, aplicada a una muestra de 538 adultos mayores mediante instrumentos validados. Los resultados revelaron que el bienestar promedio fue alto (8.54 ± 1.34), las mujeres presentaron mayor apoyo social que los hombres, y se identificó una relación inversa entre sintomatología depresiva y bienestar. Concluyó que el entorno social actúa como factor protector del bienestar, mientras que la depresión es un determinante clave en su variabilidad psicoemocional.

Méndez, A. et al. (14) (Colombia-2020) publicaron una investigación titulada "Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados". El objetivo fue analizar comparativamente la salud mental de adultos mayores según su estatus laboral (jubilados vs. no jubilados). La metodología fue cuantitativa, con diseño comparativo, aplicada a una muestra de 30 adultos mayores (jubilados y no jubilados), utilizando instrumentos validados para evaluar bienestar psicológico. Los resultados revelaron que el 56.7% presentó bienestar alto, el 33.3% moderado y el 53.3% mostró un estado psicológico positivo. Los jubilados obtuvieron una media superior (263.86) en salud emocional frente a los no jubilados (258.63). Concluyeron que la ausencia de actividad laboral podría asociarse a mejores

indicadores psicológicos, reforzando la hipótesis de que la jubilación influye positivamente en el bienestar emocional.

Álvarez P. (20) (Chile -2020) publicaron una investigación titulada "Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores". El objetivo fue explorar las dimensiones de Salud Mental Integral y Redes de Soporte Social en personas mayores residentes en Arica, Chile. La metodología fue cuantitativa, con diseño retrospectivo no experimental ex post facto, aplicada a 117 adultos mayores seleccionados mediante criterios específicos, utilizando instrumentos validados para evaluar bienestar psicológico y apoyo social. Los resultados revelaron que las mujeres presentaron puntuaciones superiores en control ambiental ($X=4.2\pm 0.8$ vs 3.7 ± 0.9 en hombres) y vínculos sociales ($X=4.5\pm 0.6$ vs 4.1 ± 0.7), los afiliados a SENAMA mostraron mayor independencia (87% vs 68%), y aunque la correlación entre bienestar y apoyo social fue positiva ($r=0.72$, $p<0.01$), la dimensión "Relaciones Positivas" presentó valores bajos ($X=3.1\pm 1.2$). Concluyeron que las redes institucionales y el género femenino se asocian a mayor bienestar, mientras que las relaciones interpersonales requieren intervención.

3.1.2 A nivel nacional

Quispe, Y. (21) (Lima – 2024). Publicó una investigación titulada "Bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores de un programa, Lima, 2022". El objetivo fue relacionar el bienestar psicológico con el apoyo social en adultos mayores. La metodología fue de tipo observacional, de corte transversal y carácter prospectivo con nivel relacional. Participaron 80 adultos mayores con edades comprendidas entre 50 y 70 años, seleccionando una muestra de 50 personas mediante muestreo no probabilístico. Los resultados evidenciaron que el 64% de los adultos mayores presentaron niveles bajos de bienestar psicológico, mientras

que el 31% exhibió niveles medios de apoyo social. Concluyó que ambas variables mantienen una asociación significativa en la población de adultos mayores, demostrando que el apoyo social y el bienestar psicológico se relacionan entre sí, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias que refuercen las redes de apoyo para promover mejores condiciones de bienestar en este grupo poblacional.

Gutiérrez N. y Woolcott B. (22) (Lima – 2024). Publicaron una investigación titulada "Bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores que asisten a una parroquia del distrito del Callao, Perú". El objetivo fue analizar la relación entre el bienestar psicológico y el apoyo social percibido en adultos mayores. La metodología adoptó un enfoque no experimental de corte transversal y alcance correlacional. La muestra incluyó 117 adultos mayores de 60 años. Los resultados mostraron una correlación positiva, moderada y altamente significativa ($Rho=0,380$) entre las variables principales. Todas las dimensiones del bienestar psicológico presentaron relaciones positivas, moderadas y significativas ($p<0,05$) con el apoyo social confidencial, en tanto que el apoyo social afectivo se vinculó exclusivamente con autoaceptación y propósito en la vida. Concluyó que ambas variables mantienen una relación directa y proporcional en los adultos mayores estudiados.

Lupa, L. y Umpire, M. (23) (Arequipa - 2022) publicaron una investigación titulada "Relación del apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los centros integrales de atención al adulto mayor (CIAM) en la ciudad de Arequipa - 2020". El objetivo fue establecer la correlación entre el bienestar psicológico y las redes de apoyo en adultos mayores usuarios de 11 CIAM. La metodología fue cuantitativa, con diseño transversal, no experimental y correlacional; la población incluyó 151 adultos mayores (60–94 años), evaluados

mediante escalas validadas de apoyo social y bienestar psicológico. Los resultados revelaron que el 51.7% presentó alto apoyo social, 47.7% nivel medio y solo 0.7% bajo, mientras que el bienestar psicológico destacó en autoconocimiento (76.2%), desarrollo personal (68.9%) y autonomía (72.5%). Concluyeron que existe una relación significativa entre ambas variables, con predominio de apoyo emocional-afectivo y bienestar asociado a dominio ambiental, metas vitales y autopercepción positiva.

Lezama, F. y Moreno, B. (9) (Cajamarca - 2021) publicaron una investigación titulada "Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a un centro integral para el adulto mayor de la ciudad de Cajamarca, 2020". El objetivo fue establecer la relación entre apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores, analizando los niveles de ambas variables y sus dimensiones. La metodología fue cuantitativa, de tipo descriptivo-correlacional, con diseño no experimental de corte transaccional; la muestra consistió en 110 adultos mayores seleccionados mediante muestreo intencional no probabilístico, evaluados con escalas de apoyo social y bienestar psicológico. Los resultados revelaron que el 53% mostró alto nivel de apoyo social y el 57% presentó alto bienestar psicológico, encontrándose correlaciones significativas entre las dimensiones de apoyo emocional, instrumental y afectivo con el bienestar psicológico global. Concluyeron que existe una relación significativa entre las dimensiones del apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores, destacando la importancia del apoyo emocional como factor protector de la salud mental en esta población.

Vives, J. (24) (Lima - 2021) publicó una investigación titulada "Apoyo social percibido y bienestar subjetivo en adultos mayores en Casas de Reposo". El objetivo fue examinar la relación entre el apoyo social percibido y la satisfacción

vital en adultos mayores residentes en centros geriátricos de Lima Metropolitana. La metodología fue cuantitativa con enfoque relacional, utilizando una muestra de 71 adultos institucionalizados (61-99 años), evaluados mediante cuestionarios estandarizados de apoyo social percibido y bienestar subjetivo. Los resultados revelaron que existió una correlación positiva significativa entre ambas variables, destacando mayores niveles de bienestar en participantes con educación superior (68%), estado civil casado (72%) y percepción favorable de la infraestructura (65%) y atención institucional (70%). Concluyó que el apoyo social percibido se relaciona directamente con el bienestar subjetivo, siendo factores como el nivel educativo, estado civil y calidad de los servicios institucionales los que moderan esta asociación de manera significativa.

3.2 Bases teóricas

3.2.1 Teoría del Convoy Social

La Teoría del Convoy Social, propuesta por Kahn y Antonucci en la década de 1980. Según esta teoría, las personas forman un convoy social, que se compone de personas significativas en sus vidas, como familiares, amigos y miembros de la comunidad. Estas redes de apoyo social desempeñan un papel crucial en el bienestar psicológico en las personas, ya que proporcionan apoyo emocional, instrumental e informativo. Un convoy social sólido puede brindar un sentido de pertenencia, conexión social y apoyo en momentos de dificultad. Además, el tamaño y la calidad del convoy social pueden influir en la salud mental, la autoestima y la sensación de bienestar (25).

Asimismo, nos dice que nuestras relaciones sociales son como un grupo de barcos que nos rodean durante toda nuestra vida, estos "barcos" son personas importantes para nosotros, como familiares y amigos, algunos barcos pueden ser cercanos,

como familiares, y otros más lejanos, como conocidos, estos barcos van y vienen a lo largo del tiempo, y nos dan apoyo emocional y ayuda cuando la necesitamos, por ello la idea principal es que nuestras relaciones sociales son muy importantes para nuestro bienestar emocional y psicológico (26).

3.2.2 Teoría de la Selectividad Socioemocional (SST)

La Teoría de la Selectividad Socioemocional, desarrollada por Laura L. Carstensen y sus colegas en la Universidad de Stanford. Según la SST, a medida que las personas envejecen, tienden a ajustar y priorizar sus relaciones sociales, los adultos mayores son conscientes de la finitud de la vida y, como resultado, tienden a invertir más tiempo y energía en las relaciones que son más significativas y satisfactorias para ellos, esta selectividad socioemocional es un mecanismo adaptativo que les permite centrarse en las relaciones que les brindan mayor satisfacción y beneficios emocionales, por lo que al enfocarse en las relaciones más importantes, los adultos mayores pueden experimentar un mayor sentido de bienestar, felicidad y calidad de vida. Además, la SST destaca que la calidad de las relaciones es más importante que la cantidad, lo que subraya la importancia de fomentar relaciones significativas y satisfactorias para promover el bienestar psicológico en los adultos mayores (27).

Por otro lado, a medida que se envejece, se empieza a enfocarse más en las relaciones que nos hacen sentir bien y nos dan apoyo, es como si tuviéramos una lista de amigos y familiares, y empezamos a poner más atención en los que nos hacen sentir más felices y seguros, esto pasa porque nos damos cuenta de que el tiempo que tenemos es limitado, entonces queremos pasar nuestro tiempo con las personas que realmente importan, por lo que es una forma de priorizar nuestras relaciones para sentirnos mejor emocionalmente (28).

3.2.3 Apoyo social

El apoyo se refiere a las redes de apoyo destinadas a las personas mayores, que les brindan la oportunidad de envejecer de manera satisfactoria y llevar una vida plena(11). Además, el apoyo social y las redes sociales suelen estar fuertemente asociados al apoyo comunitario, por el cual el apoyo social se refiere a la calidad de las relaciones sociales que sustentan las emociones; en cambio, las redes sociales se refieren a la naturaleza de la estructura que caracteriza a un conjunto de relaciones (29).

El apoyo social se define como la ayuda que engloba sentimientos, amigos y conocimientos, es el elemento más crucial de la comunidad que atiende las necesidades de las personas mayores, por ello la responsabilidad de los hijos adultos satisfacer las necesidades de apoyo y asistencia de los adultos mayores. Sin embargo, la responsabilidad no es solo de los hijos o familiares, ya que, con el aumento del número de adultos mayores, este asunto ha requerido e involucrado el apoyo integral de varias partes, como las relaciones sociales y el apoyo adecuado son bastante importantes para el bienestar de los adultos mayores (30).

Los adultos mayores que tienen un buen bienestar en la vida son aquellos que cuentan con apoyo positivo, especialmente apoyo desde una perspectiva social. Todos los adultos mayores necesitan desesperadamente algún tipo de apoyo social, ya que les ayuda a enfrentarse a los retos que suponen los problemas emocionales y los problemas de su vida cotidiana. El apoyo social puede mejorar los mecanismos de afrontamiento, aumentar la autoestima, mejorar la calidad de vida y aumentar el autocontrol y la satisfacción con la vida (31).

3.2.3.1 Apoyo emocional

Implica la existencia de una red de personas que proporcionan un entorno de aceptación y comprensión, este entorno facilita que los individuos puedan hablar abiertamente sobre sus preocupaciones, miedos o alegrías, sabiendo que serán recibidos con una actitud de no juicio y comprensión, lo cual es crucial para el manejo efectivo de las emociones (12).

Es la capacidad de un individuo o grupo para ofrecer un espacio seguro y de confianza donde las personas puedan compartir sus sentimientos más profundos, este tipo de soporte implica una comunicación efectiva, en la que se escucha activamente, se muestra empatía y se brinda consuelo, permitiendo a la persona sentirse valorada y entendida en sus experiencias emocionales (13).

3.2.3.2 Ayuda material

Se centra en la provisión de asistencia física o recursos materiales que son esenciales para enfrentar situaciones de la vida cotidiana, especialmente en momentos de necesidad, esto puede incluir ayuda en tareas domésticas, asistencia financiera o la donación de bienes materiales, facilitando de este modo la resolución de problemas prácticos de la vida diaria (13).

Implica la disponibilidad de personas que pueden ofrecer ayuda práctica, como servicios o recursos físicos, para apoyar a otros en la realización de tareas que podrían ser difíciles de manejar solos, esto es particularmente importante en momentos de crisis o enfermedad, donde el soporte físico puede ser fundamental para el bienestar general (12).

3.2.3.3 Relaciones Sociales

Esta dimensión se enfoca en la capacidad de las personas para encontrar y participar con otros en actividades de ocio y entretenimiento, la participación en

eventos sociales, deportes o hobbies compartidos ofrece oportunidades para el disfrute y la relajación, fortaleciendo las relaciones interpersonales y mejorando la calidad de vida (13).

Implica la existencia de relaciones donde los individuos pueden disfrutar de actividades recreativas juntos, estas actividades pueden incluir desde salidas sociales, actividades culturales hasta pasatiempos grupales, proporcionando una plataforma para la interacción social amena y la construcción de vínculos personales significativos (12).

3.2.3.4 Apoyo Afectivo

Se refiere a la capacidad de las personas de mostrar y recibir amor, cariño y cuidado, este tipo de soporte es vital para el desarrollo emocional, ya que refuerza la sensación de pertenencia y conexión con otros, y ayuda a fortalecer los lazos emocionales dentro de las relaciones (13).

Incluye la disponibilidad de individuos que muestran constantemente sentimientos de afecto y preocupación por el bienestar de otros, este tipo de soporte se manifiesta a través de gestos, palabras y acciones que demuestran amor y cuidado, contribuyendo significativamente al bienestar emocional y psicológico de las personas (12).

3.2.4 Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se define como un estado vital que engloba la percepción de utilidad y la capacidad para desempeñar tareas con eficiencia, cualidades propias de etapas como la niñez, la juventud y la adultez plena, pero que disminuyen progresivamente en la tercera edad. Paralelamente, se asocia a la felicidad, interpretada como una experiencia subjetiva vinculada a la evaluación personal de la satisfacción existencial y la gestión de emociones constructivas (14).

Es un estado interno caracterizado por la experiencia positiva de las emociones, una sensación de realización personal y la capacidad de manejar eficazmente las complejidades y desafíos de la vida, que incluye sentirse conectado con uno mismo y con otros, poseer una percepción de autenticidad en las acciones y mantener un sentido de propósito y dirección, es esencial para una vida plena, contribuyendo a la salud mental general y a la satisfacción con la vida (32).

Desde la adultez, el bienestar psicológico se manifiesta como una sensación de satisfacción y plenitud en esta etapa de la vida. Incluye la aceptación de los cambios que trae la edad, el mantenimiento de relaciones significativas, y la capacidad de encontrar gozo y propósito más allá de las limitaciones físicas o sociales, implica también la adaptación resiliente a los desafíos de la vejez, el cultivo de la gratitud por las experiencias vividas, y el disfrute de la sabiduría acumulada, contribuyendo a una sensación de integridad y paz en los años avanzados (33).

El bienestar psicológico se define mediante una perspectiva eudemonista del florecimiento humano y se interpreta a partir de un esquema integral del crecimiento individual que contempla seis aspectos fundamentales de la psique del individuo (16).

3.2.4.1 Autoaceptación

Esta dimensión implica un reconocimiento y valoración de uno mismo. Incluye entender y abrazar todas las facetas de la personalidad, tanto fortalezas como debilidades, y una apreciación retrospectiva de la propia historia y experiencias, se caracteriza por una autoimagen positiva y un sentimiento de satisfacción con quien se es y con lo vivido hasta el momento (15,16). Es fundamental para el crecimiento personal y el bienestar, consiste en aceptarse a uno mismo tal y como es,

reconociendo tanto las fortalezas como las debilidades. La autoaceptación fomenta la autoestima y la confianza, y es un paso crucial para mejorar las relaciones interpersonales, ya que permite a la persona interactuar con los demás de manera más auténtica y menos defensiva (32).

3.2.4.2 Relaciones positivas

Esta dimensión abarca la capacidad de establecer y mantener conexiones significativas y saludables con otras personas, se caracteriza por la habilidad para desarrollar vínculos emocionales profundos, ofrecer y recibir apoyo y amor, y la experiencia de relaciones enriquecedoras y gratificantes que proporcionan seguridad, afecto y confianza(15,16). Se refiere a la capacidad de establecer conexiones significativas y genuinas con otras personas, una buena relación implica compartir, comprender y disfrutar de la compañía mutua, donde ambas partes se sienten satisfechas y valoradas. Las relaciones saludables son una fuente de apoyo, amor y enriquecimiento personal(32).

3.2.4.3 Dominio de entorno

Esta faceta describe la habilidad para manejar y adaptarse efectivamente a los diferentes contextos de vida, creando situaciones que favorecen el logro de metas personales, incluye la capacidad de aprovechar oportunidades, superar obstáculos y ejercer cierto grado de control sobre los acontecimientos externos, ajustándose a las circunstancias y modificando el entorno para satisfacer necesidades personales y valores(15,16). Se refiere a la capacidad de una persona para sentirse segura y competente en su entorno, esto incluye la habilidad para adaptarse a los cambios y desafíos del entorno, así como la capacidad de influir positivamente en su contexto y aprovechar las oportunidades que se presentan(32).

3.2.4.4 Propósito de vida

Implica tener una clara comprensión y compromiso con metas personales y direcciones en la vida, incluye la capacidad de encontrar significado y sentido en las experiencias actuales y pasadas, y de utilizar estos entendimientos para guiar las acciones y decisiones, proporcionando una sensación de dirección y coherencia a la existencia(15,16). Implica tener una dirección clara y un sentido de significado en la vida, cuando una persona se acepta a sí misma y comprende sus valores y aspiraciones, puede identificar y perseguir propósitos que le otorgan sentido y satisfacción a su existencia(32).

3.2.4.5 Autonomía

Es la capacidad de una persona para dirigir su propia vida de acuerdo con sus propios principios y valores, incluso cuando estos difieren de las normas sociales, implica una fuerte sensación de individualidad y confianza en la toma de decisiones, y la habilidad para auto-regularse manteniendo la integridad personal frente a influencias externas(15,16). Implica la libertad de ser uno mismo en las relaciones con los demás, sin la necesidad de fingir o aparentar algo que no se es, la autonomía está relacionada con la capacidad de tomar decisiones independientes y mantener la integridad personal, lo cual conduce a una mayor seguridad en el manejo de situaciones diversas(32).

3.2.4.6 Crecimiento personal

Esta dimensión se centra en el reconocimiento de la evolución continua del ser. Refleja la percepción de estar constantemente desarrollándose y expandiendo el propio potencial, incluye la adaptación a los desafíos, aprendiendo y creciendo a partir de ellos, y el uso activo y creativo de las habilidades y talentos en diferentes fases de la vida(15,16). Este aspecto busca el equilibrio entre las satisfacciones

personales y las necesidades, permitiendo que la persona priorice y se enfoque en lo que realmente importa, el crecimiento personal implica un continuo autoconocimiento y desarrollo, adaptándose a las circunstancias y aprendiendo de las experiencias(32).

3.3 Definición de términos

1. **Acción Social:** La participación activa de los adultos mayores en iniciativas que buscan mejorar su entorno y la sociedad en general, contribuyendo a su bienestar y sentido de utilidad (34).
2. **Adaptación:** La capacidad de ajustarse y enfrentar cambios en el entorno, la salud o las relaciones sociales, crucial para el bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento (35).
3. **Adultos Mayores:** Individuos en la última etapa de la vida, generalmente de 60 años en adelante, que experimentan cambios físicos y psicológicos asociados al envejecimiento (36).
4. **Apoyo Social:** El respaldo emocional, material o informativo que una persona recibe de su red social, como amigos, familiares o comunidad, para enfrentar situaciones difíciles (37).
5. **Autoestima:** Es el proceso de evaluación que una persona hace de sí misma, influenciado significativamente por el apoyo social. Implica cómo el respaldo de otros puede fortalecer o debilitar la percepción del propio valor(38).
6. **Autonomía:** La capacidad de una persona para tomar decisiones y llevar a cabo acciones de forma independiente, manteniendo su libertad y control sobre su vida (39).

7. **Bienestar Psicológico:** La condición integral de plenitud y estabilidad afectiva del individuo, que abarca elementos fundamentales como la autovalidación, independencia y vínculos interpersonales saludables (14).
8. **Calidad de Vida:** La percepción general de satisfacción y bienestar en distintos aspectos de la vida, como salud, relaciones personales, entorno y logro de metas personales (40).
9. **Empatía:** La capacidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás, fomentando conexiones sociales más fuertes y relaciones más saludables (41).
10. **Inclusión Social:** La participación activa de los adultos mayores en la comunidad, promoviendo la conexión, el sentido de pertenencia y la calidad de vida (42).
11. **Interacción Social:** Este término describe el estudio de las influencias recíprocas entre las interacciones personales y el bienestar psicológico, destacando cómo las relaciones afectan la salud mental y emocional (43).
12. **Salud Mental:** Un estado de armonía emocional y psíquica define la salud mental. Esta se manifiesta en la habilidad para manejar el estrés, construir relaciones interpersonales satisfactorias y realizar elecciones bien fundamentadas (44).

IV. Metodología

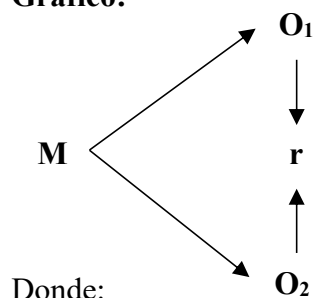
4.1 Tipo y nivel de investigación

El tipo de investigación básica, es un tipo de investigación científica orientada hacia el aumento del conocimiento fundamental sobre un tema, sin una aplicación práctica directa e inmediata (45).

El nivel de investigación es correlacional, se caracteriza por su interés en explorar la relación o grado de asociación que existe entre dos o más categorías o variables en una muestra o contexto determinado (46).

El diseño es no experimental de corte transversal, debido a que no se manipulan las variables de estudio, sino que se observan en su contexto natural, y los datos se recolectan en un solo momento temporal (47).

Grafico:



- M = Muestra
- O₁ = Apoyo social
- O₂ = Bienestar psicológico
- r = Relación entre dichas variables

4.2 Ámbito temporal y espacial

Temporal: La investigación se desarrolló a lo largo de un periodo de seis meses, desde enero hasta junio de 2024.

Espacial: El estudio se llevó a cabo específicamente en el Centro de Salud de Chicmo, ubicado en Santa María de Chicmo, una localidad en la provincia de

Andahuaylas, departamento de Apurímac. Este centro pertenece a la Dirección de Salud Apurímac II.

4.3 Población y muestra

Población: La población de estudio estuvo constituida por 182 adultos mayores que reciben atención en el Centro de Salud Santa María de Chicmo, según los registros del establecimiento de salud durante el período de estudio.

Muestra: La muestra quedó conformada por 124 adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, cantidad calculada mediante fórmula estadística para poblaciones finitas.

Muestreo: Se aplicó un muestreo probabilístico aleatorio simple, donde cada elemento de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionado para formar parte de la muestra.

$$n = \frac{(Z)^2 \times N \times (\sigma)^2}{\sigma^2 \times Z^2 + (N - 1)e^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 182 \times (0.5)^2}{0.5^2 \times 1.96^2 + (182 - 1)0.05^2}$$

$$n = 123.64$$

Redondeando es: **n = 124**

Z= Nivel de confianza (1,96)

N= Población (182)

e= Error de estimación (0.05)

n= Tamaño de muestra

σ = desviación estándar de la población (0,5)

4.4 Instrumentos

La técnica fue la encuesta, procedimiento investigativo que recopila datos de un grupo significativo a través de interrogantes normalizadas (47).

El instrumento fue cuestionario, consiste en una serie de preguntas elaboradas con la finalidad de recabar información específica de los sujetos que formaron parte del estudio (47).

Instrumento 1.

En 1991, los investigadores Sherbourne y Steward (13) desarrollaron el Instrumento MOS en territorio estadounidense, fundamentándose en las investigaciones MOS, para evaluar el apoyo social. La brevedad y claridad caracterizaron la formulación de sus elementos. Posteriormente, en 2005, el equipo conformado por Revilla, Luna, Bailón y Medina realizó la traducción al castellano, preservando íntegramente tanto la estructura dimensional como la composición de los reactivos.

El instrumento de evaluación consta de veinte reactivos organizados en cuatro categorías fundamentales: Inicialmente, el Apoyo emocional, evaluado mediante ocho elementos (3, 4, 8, 9, 13, 16, 17 y 19), examina la sensación de resguardo y confianza proporcionada por el entorno social. En segundo término, la Ayuda material, medido a través de cuatro componentes (2, 5, 12 y 15), analiza la asistencia recibida en diversos contextos. La tercera categoría, Relaciones sociales, valorada por cuatro elementos (7, 11, 14 y 18), estudia las actividades recreativas realizadas. Finalmente, Apoyo afectivo, evaluado mediante tres reactivos (6, 10 y 20), explora las manifestaciones de cariño y afecto.

Baremos:

Para la variable Apoyo Social:

- Inadecuado: 19-32 puntos
- Regular: 33-44 puntos
- Adecuado: 45-57 puntos

Instrumento 2.

El Instrumento de Bienestar Psicológico, concebido por Ryff en Estados Unidos durante 1989, constituye una herramienta de medición compuesta por seis categorías esenciales que totalizan dieciocho elementos evaluativos: La primera dimensión, Auto aceptación, incorpora tres reactivos (4, 7, 15); la segunda, Relaciones positivas, comprende tres elementos (5, 12, 16); la tercera, Dominio del entorno, incluye tres componentes (1, 9, 13); la cuarta, Crecimiento personal, abarca tres ítems (2, 10, 14); la quinta, Propósito de vida, contiene tres elementos (3, 6, 11); y la sexta, Autonomía, integra tres reactivos (8, 17, 18).

Baremos:

Para la variable Bienestar Psicológico:

- Malo: 55-72 puntos
- Regular: 37-54 puntos
- Bueno: 18-36 puntos

Validación de instrumentos

Los instrumentos utilizados fueron sometidos a validación por juicio de expertos, quienes evaluaron tres criterios fundamentales: pertinencia, claridad y coherencia. Los especialistas emitieron su opinión de aplicabilidad, determinando que ambos cuestionarios podían ser aplicados tal como estaban presentados, garantizando así la validez de contenido y la adecuación metodológica para la recolección de datos en la población objetivo.

Confiabilidad de los instrumentos

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos, se aplicó una prueba piloto al 10% de la muestra (12 participantes) y se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach.

El Cuestionario MOS de apoyo social obtuvo un valor de 0.820, mientras que la Escala de bienestar psicológico de Ryff alcanzó 0.903. Ambos valores superan el criterio mínimo de 0.70, confirmando la alta consistencia interna y confiabilidad de los instrumentos para su aplicación en la población de estudio.

4.5 Procedimientos

El procedimiento del estudio, inició con la solicitud enviada al Centro de Salud Santa María de Chicmo para poder realizar las encuestas a los adultos mayores, una vez obtenido este documento. Se realizó la coordinación con los responsables de las áreas de atención del adulto mayor para aplicar el cuestionario, se les explico a detalle los propósitos del estudio a cada participante. Posteriormente, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, al ser una muestra mayor a 50 participantes, la cual determinó que los datos no seguían una distribución normal ($p=0.000$), lo que justificó el uso del coeficiente de correlación de Spearman para el análisis inferencial.

4.6 Análisis de datos

Los datos recolectados fueron codificados numéricamente e ingresados en una matriz elaborada en Excel. El procesamiento analítico se ejecutó mediante el programa SPSS 25.0, generándose tablas de distribución frecuencial según las categorías clasificatorias de cada variable. La significancia estadística de los resultados se evaluó con un nivel de confianza del 95%, presentándose los hallazgos mediante representaciones tabulares y gráficas. La contrastación de hipótesis se realizó aplicando el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

4.7 Consideraciones éticas

Autonomía: Los adultos mayores consintieron su participación en el desarrollo de la investigación para su beneficio.

Beneficencia: Se aseguró el bienestar de los adultos mayores que participaron en el desarrollo de la investigación.

Justicia: Los adultos mayores experimentaron un trato justo, libre de discriminación y cualquier problema

V. Resultados y discusión

5.1 Resultados

Tabla 2. Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores

Apoyo social	Bienestar psicológico						Total	
	Malo		Regular		Bueno		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Inadecuado	5	4.03	3	2.42	0	0.00	8	6.45
Regular	0	0.00	30	24.19	18	14.52	48	38.71
Adecuado	0	0.00	29	23.39	39	31.45	68	54.84
Total	5	4.03	62	50.00	57	45.97	124	100.00

Fuente: Recolección de datos mediante encuestas

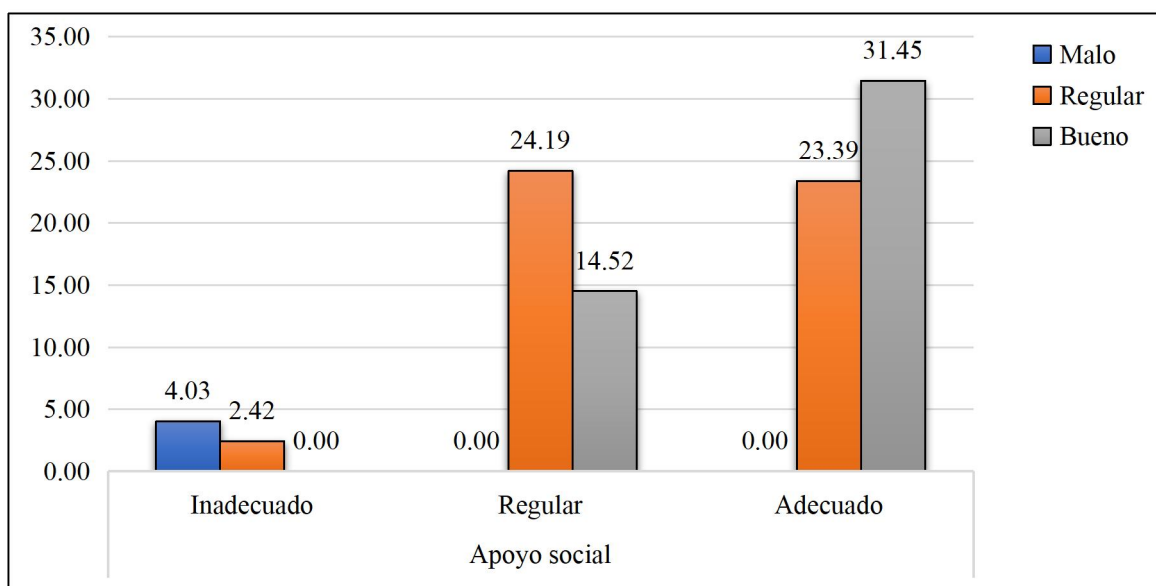


Figura 1. Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores

En la tabla N° 2 y figura N° 1, los resultados evidencian que el 31.45% de adultos mayores con apoyo social adecuado alcanza un bienestar psicológico bueno, mientras que el 24.19% con apoyo regular mantiene un bienestar psicológico regular, y el 23.39% con apoyo adecuado presenta paradójicamente un bienestar regular. Esta distribución sugiere que el apoyo social constituye un elemento facilitador del bienestar emocional, aunque no determinante absoluto, ya que otros factores personales o contextuales pueden modular esta relación. La presencia de casos con apoyo adecuado, pero bienestar regular indica la complejidad multifactorial del bienestar psicológico en esta población.

Tabla 3. Apoyo emocional y bienestar psicológico en adultos mayores

Apoyo emocional	Bienestar psicológico						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	4	3.23	5	4.03	1	0.81	10	8.06
Regular	1	0.81	38	30.65	27	21.77	66	53.23
Adecuado	0	0.00	19	15.32	29	23.39	48	38.71
Total	5	4.03	62	50.00	57	45.97	124	100.00

Fuente: Recolección de datos mediante encuestas

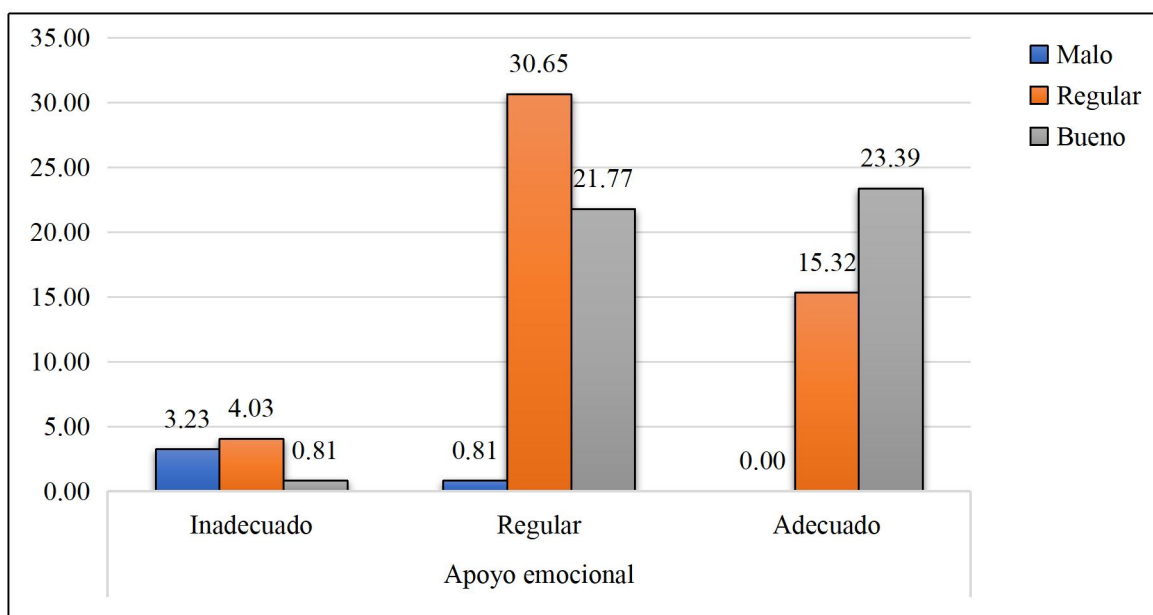


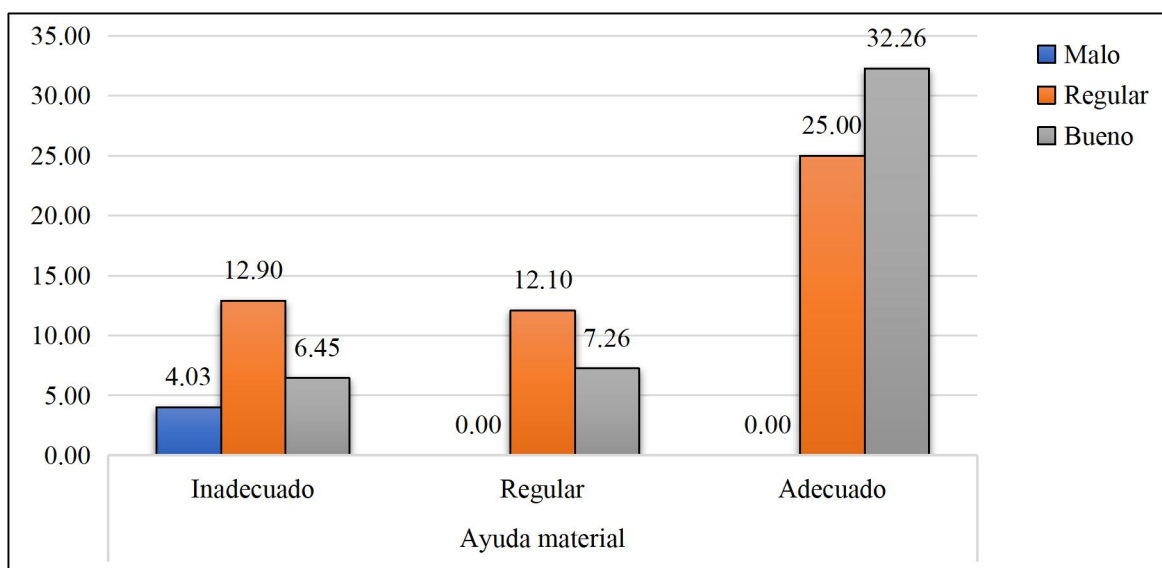
Figura 2. Apoyo emocional y bienestar psicológico en adultos mayores

En la tabla N° 3 y figura N° 2, los hallazgos revelan que el 30.65% de adultos mayores con apoyo emocional regular experimenta un bienestar psicológico regular, el 23.39% con apoyo emocional adecuado logra un bienestar bueno, y el 21.77% con apoyo regular alcanza un bienestar bueno. Esta configuración indica que el apoyo emocional funciona como un recurso protector para la salud mental, aunque su impacto varía según características individuales. La existencia de participantes con apoyo regular que logran bienestar bueno sugiere que la calidad percibida del apoyo emocional puede ser más influyente que su cantidad formal en el funcionamiento psicológico.

Tabla 4. Ayuda material y bienestar psicológico en adultos mayores

Ayuda material	Bienestar psicológico						Total	
	Malo		Regular		Bueno		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Inadecuado	5	4.03	16	12.90	8	6.45	29	23.39
Regular	0	0.00	15	12.10	9	7.26	24	19.35
Adecuado	0	0.00	31	25.00	40	32.26	71	57.26
Total	5	4.03	62	50.00	57	45.97	124	100.00

Fuente: Recolección de datos mediante encuestas

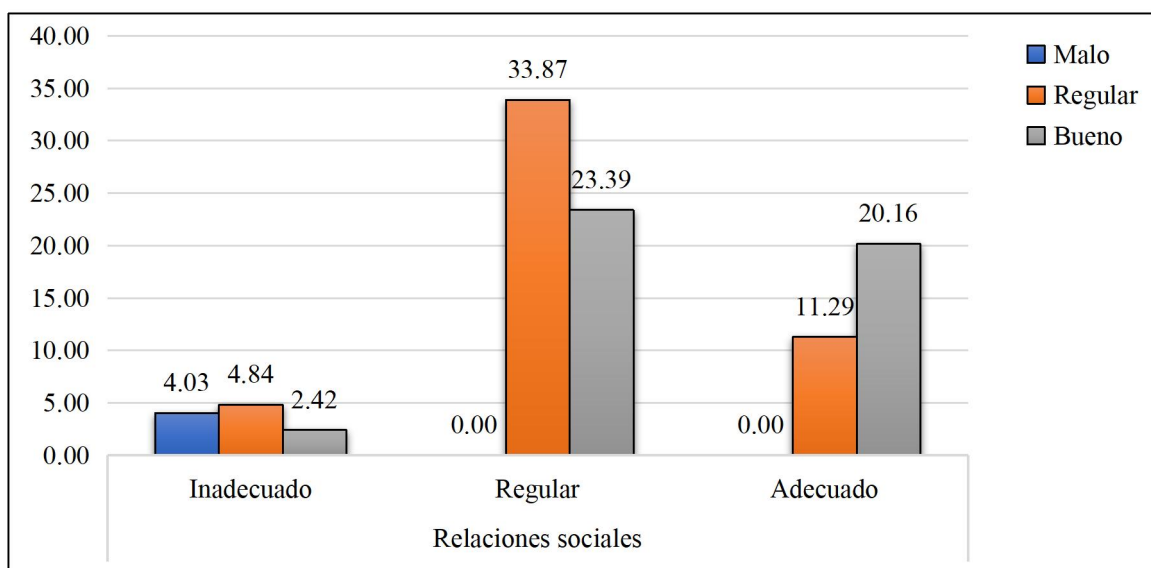
**Figura 3.** Ayuda material y bienestar psicológico en adultos mayores

En la tabla N° 4 y figura N° 3, los datos muestran que el 32.26% de adultos mayores con ayuda material adecuada presenta un bienestar psicológico bueno, el 25.00% con ayuda adecuada mantiene un bienestar regular, y el 12.90% con ayuda inadecuada experimenta bienestar regular. Estos patrones sugieren que el soporte material actúa como un elemento estabilizador del bienestar emocional, proporcionando seguridad básica que facilita el equilibrio psicológico. La variabilidad en los resultados indica que la ayuda material, aunque importante, interactúa con otros recursos personales y sociales para configurar el bienestar integral de los adultos mayores.

Tabla 5. Relaciones sociales y bienestar psicológico en adultos mayores

Relaciones sociales	Bienestar psicológico						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Inadecuado	5	4.03	6	4.84	3	2.42	14	11.29
Regular	0	0.00	42	33.87	29	23.39	71	57.26
Adecuado	0	0.00	14	11.29	25	20.16	39	31.45
Total	5	4.03	62	50.00	57	45.97	124	100.00

Fuente: Recolección de datos mediante encuestas

**Figura 4.** Relaciones sociales y bienestar psicológico en adultos mayores

En la tabla N° 5 y figura N° 4, los resultados indican que el 33.87% de adultos mayores con relaciones sociales regulares mantiene un bienestar psicológico regular, el 23.39% con relaciones regulares alcanza un bienestar bueno, y el 20.16% con relaciones adecuadas logra un bienestar bueno. Esta distribución sugiere que las relaciones sociales operan como un factor modulador del bienestar, donde la continuidad y estabilidad de los vínculos parece más relevante que su intensidad. La predominancia de relaciones regulares asociadas con diferentes niveles de bienestar indica que la funcionalidad de las redes sociales depende de múltiples variables contextuales y personales.

Tabla 6. Apoyo afectivo y bienestar psicológico en adultos mayores

Apoyo afectivo	Bienestar psicológico						Total	
	Malo		Regular		Bueno		fi	%
	fi	%	fi	%	fi	%		
Inadecuado	5	4.03	5	4.03	1	0.81	11	8.87
Regular	0	0.00	23	18.55	11	8.87	34	27.42
Adecuado	0	0.00	36	29.03	45	36.29	79	63.71
Total	5	4.03	64	51.61	55	44.35	124	100.00

Fuente: Recolección de datos mediante encuestas

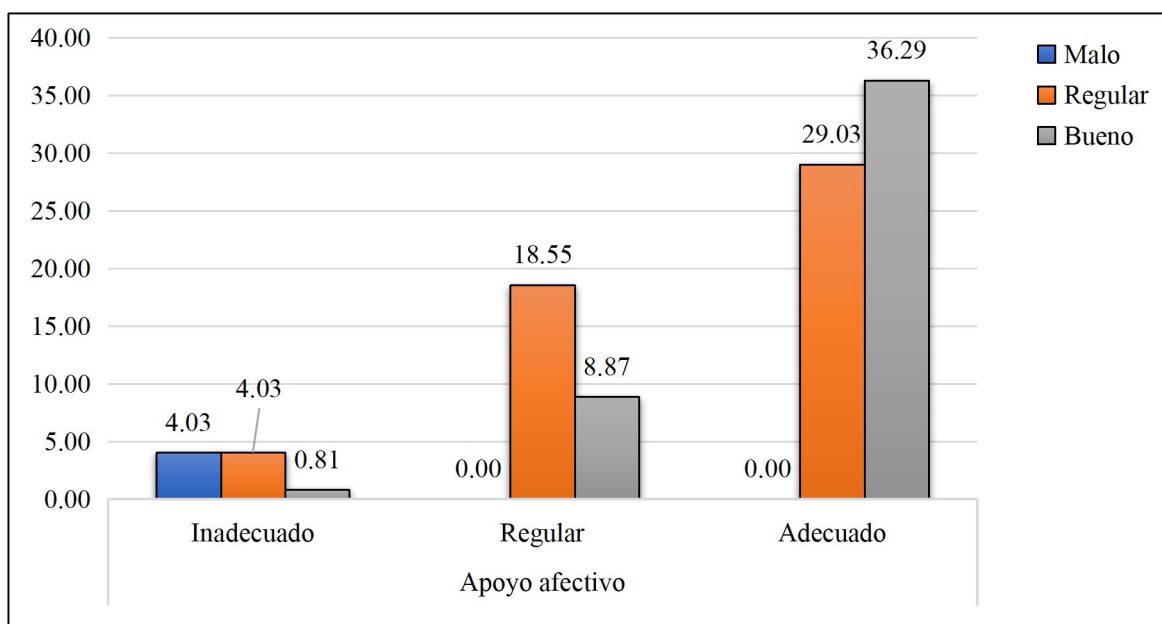


Figura 5. Apoyo afectivo y bienestar psicológico en adultos mayores

En la tabla N° 6 y figura N° 5, los hallazgos evidencian que el 36.29% de adultos mayores con apoyo afectivo adecuado experimenta un bienestar psicológico bueno, el 29.03% con apoyo adecuado presenta un bienestar regular, y el 18.55% con apoyo regular mantiene un bienestar regular. Esta configuración indica que el apoyo afectivo constituye un componente central del bienestar emocional, proporcionando la validación y reconocimiento necesarios para el equilibrio psicológico. La variación en los resultados sugiere que la percepción subjetiva del afecto recibido y la capacidad individual para procesarlo influyen significativamente en su impacto sobre el bienestar general.

5.2 Prueba de hipótesis

Tabla 7. Prueba de normalidad de los datos recolectados

	Kolmogorov-Smirnov^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Apoyo social	0.347	124	0.000
Bienestar psicológico	0.309	124	0.000

La elección del coeficiente de correlación de Spearman para analizar la relación entre las variables "Apoyo social" y "Bienestar psicológico" se justifica por la naturaleza ordinal de los datos y su distribución no normal, tal como lo evidencian los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($p=0.000$). Según Spearman (48), quien desarrolló el coeficiente de correlación ordinal que lleva su nombre, esta técnica es especialmente útil cuando se trabaja con variables medidas en una escala ordinal o cuando los datos no cumplen con los supuestos de normalidad.

Por otro lado, investigaciones previas han destacado que Spearman es ideal para analizar variables ordinales porque utiliza rangos en lugar de los valores originales, lo que permite manejar mejor las relaciones en datos que no cumplen con los supuestos de linealidad ni normalidad (49). En un estudio sobre estadística aplicada, se menciona que Spearman es preferible cuando las variables están medidas en escalas ordinales, ya que este método no requiere que los datos sigan una escala de intervalo o razón para ser válido (50).

Tabla 8. Correlación entre apoyo social y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Apoyo social	Coefficiente de correlación	,345
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	124

En la tabla 8, se presenta el análisis correlacional entre el apoyo social y el bienestar psicológico. El coeficiente de relación de Spearman es de 0.345, indicando una correlación positiva y baja entre ambas variables. Además, se obtuvo un valor de significancia de 0.000, el cual es menor al umbral de 0.05. Esto demuestra que el apoyo social está significativamente relacionado con el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.

Tabla 9. Correlación entre apoyo emocional y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Apoyo emocional	Coefficiente de correlación	,320
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	124

En la tabla 9, se presenta el análisis correlacional entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico. El coeficiente de relación de Spearman es de 0.320, indicando una correlación positiva y baja entre estas variables. Además, se obtuvo un valor de significancia de 0.000, el cual es menor al umbral de 0.05. Esto demuestra que el apoyo emocional está significativamente relacionado con el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.

Tabla 10. Correlación entre ayuda material y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Ayuda material	Coefficiente de correlación	,298
		Sig. (bilateral)	0.001
		N	124

En la tabla 10, se muestra el análisis correlacional entre la ayuda material y el bienestar psicológico. El coeficiente de relación de Spearman es de 0.298, lo que indica una correlación positiva y baja entre estas variables. Además, se obtuvo un valor de significancia de 0.000, que es menor al umbral de 0.05. Esto evidencia que la ayuda material está significativamente relacionada con el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.

Tabla 11. Correlación entre relaciones sociales y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Relaciones sociales	Coefficiente de correlación	,332
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	124

En la tabla 11, se presenta el análisis correlacional entre las relaciones sociales y el bienestar psicológico. El coeficiente de relación de Spearman es de 0.332, lo que indica una correlación positiva y baja entre estas variables. Además, se obtuvo un valor de significancia de 0.000, que es menor al umbral de 0.05. Esto demuestra que las relaciones sociales están significativamente relacionadas con el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.

Tabla 12. Correlación entre apoyo afectivo y bienestar psicológico

		Bienestar psicológico	
Rho de Spearman	Apoyo afectivo	Coeficiente de correlación	,371
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	124

En la tabla 12, se muestra el análisis correlacional entre el apoyo afectivo y el bienestar psicológico. El coeficiente de relación de Spearman es de 0.371, indicando una correlación positiva y moderada entre estas variables. Además, el valor de significancia es de 0.000, menor al umbral de 0.05. Esto evidencia que el apoyo afectivo está significativamente relacionado con el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.

5.3 Discusión de resultados

En relación al objetivo general, que buscaba determinar la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo, los resultados revelaron que existía una relación significativa ($p=0.000$) entre ambas variables. Esta relación se evidenció cuando se observó que el 31.5% de los adultos mayores con apoyo social adecuado presentaba un bienestar psicológico bueno.

Estos hallazgos concordaron con los resultados encontrados por Lezama F. y Moreno B. (9) en Cajamarca, quienes encontraron una correlación directa entre apoyo social y bienestar psicológico ($Rho=0.854$). En su estudio, el 53% de los participantes presentaba niveles altos de apoyo social y el 57% mostraba niveles altos de bienestar psicológico. De manera similar, Zhang C et al. (17) en China demostraron una relación fuerte entre el apoyo social y el bienestar subjetivo ($p<0,001$), confirmando que la resiliencia psicológica y el apoyo social median significativamente los problemas de salud mental en personas mayores. Esta

relación encontró sustento en la Teoría del Convoy Social de Kahn y Antonucci, que explicaba cómo las personas formaban redes de apoyo social compuestas por personas significativas que proporcionaban apoyo emocional, instrumental e informativo, elementos cruciales para el bienestar psicológico.

Los estudios realizados por Concha N. (19) en Chile reforzaron estos resultados, ya que encontró que los adultos mayores mostraban elevados niveles de bienestar (8.54 ± 1.34), confirmando la influencia del apoyo social en su salud mental. De manera similar, Vives J. (24) en Lima halló una correlación positiva y directa entre el apoyo social percibido y el bienestar subjetivo. Adicionalmente, Gutiérrez N. y Woolcott B. (22) en Lima encontraron una correlación positiva, moderada y altamente significativa ($Rho=0,380$) entre ambas variables. Estos hallazgos se alinearon con la Teoría de la Selectividad Socioemocional, que describía cómo los adultos mayores priorizaban las relaciones sociales significativas que les brindaban mayor satisfacción y beneficios emocionales, contribuyendo de esta manera a su bienestar psicológico.

En cuanto al primer objetivo específico, que fue determinar la relación entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico, el análisis de los datos mostró una relación significativa ($p=0.000$). El 23.39% de los adultos mayores con apoyo emocional adecuado presentaba un bienestar psicológico bueno. Estos resultados fueron similares a los encontrados por Lezama F. y Moreno B. (9) en Cajamarca, quienes encontraron correlaciones significativas entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico global, destacando la importancia del apoyo emocional como factor protector de la salud mental en esta población.

Los hallazgos encontraron respaldo en los estudios de Lupa L. y Umpire M. (23) en Arequipa, quienes encontraron niveles altos en la percepción de apoyo social centrado en el apoyo emocional-afectivo, donde el 51.7% presentó alto apoyo social. La investigación

de Álvarez P. (20) en Chile demostró resultados similares, mostrando altos niveles de apoyo social percibido en adultos mayores, con correlaciones positivas entre bienestar y apoyo social ($r=0.72$, $p<0.01$). Estos resultados se sustentaron en la teoría del Convoy Social, que enfatizaba la importancia de las relaciones cercanas y significativas que brindaban soporte emocional, contribuyendo al bienestar psicológico de los adultos mayores.

En cuanto al segundo objetivo específico, que fue determinar la relación entre la ayuda material y el bienestar psicológico, los resultados revelaron una relación significativa ($p=0.000$). El 32.26% de los adultos mayores que recibía ayuda material adecuada presentaba un bienestar psicológico bueno. Estos resultados se alinearon con los hallazgos de Quispe Y. (21) en Lima, quien encontró que el apoyo social se relacionaba positivamente con el bienestar psicológico en adultos mayores, evidenciando que ambas variables mantienen una asociación significativa.

Los estudios de Castillo D. et al. (18) en Colombia respaldaron estos hallazgos, ya que encontraron que el 88% de los adultos mayores no institucionalizados y el 84% de los institucionalizados presentaba niveles altos de bienestar psicológico. Esto sugirió que el apoyo material adecuado contribuía significativamente al bienestar general. Además, Zhang C et al. (17) en China demostraron que el apoyo social, incluyendo sus componentes materiales, mostraba correlaciones positivas con el bienestar ($p<0,001$). La relación entre ayuda material y bienestar psicológico encontró sustento en la Teoría del Convoy Social, que enfatizaba cómo las redes de apoyo proporcionaban no solo soporte emocional sino también asistencia práctica y material, elementos cruciales para el bienestar de los adultos mayores.

Con respecto al tercer objetivo específico, que fue determinar la relación entre las relaciones sociales y el bienestar psicológico, los resultados mostraron una relación

significativa ($p=0.000$). El 33.87% de los adultos mayores con relaciones sociales regulares presentaba un bienestar psicológico regular, mientras que el 20.16% con relaciones sociales adecuadas mostraba un bienestar psicológico bueno. Estos resultados fueron consistentes con los hallazgos de Méndez A. et al. (14) en Colombia, quienes encontraron que el 56.7% de los participantes presentaba un bienestar psicológico alto, destacando la importancia de las relaciones sociales en este resultado.

Los resultados encontraron respaldo en los estudios de Álvarez P. (20) en Chile, quien encontró altos niveles de bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores, con las mujeres mostrando mayores puntuaciones en dominio del entorno y vínculos sociales ($X=4.5\pm 0.6$ vs 4.1 ± 0.7). De manera similar, Gutiérrez N. y Woolcott B. (22) en Lima encontraron que todas las dimensiones del bienestar psicológico presentaron relaciones positivas con el apoyo social, reforzando la importancia de las relaciones sociales en el bienestar general. Adicionalmente, Concha N. (19) en Chile identificó que el entorno social actúa como factor protector del bienestar, evidenciando que las mujeres presentaban mayor apoyo social que los hombres.

Finalmente, para dar cumplimiento al cuarto objetivo específico, que fue determinar la relación entre el apoyo afectivo y el bienestar psicológico, los resultados evidenciaron una relación significativa ($p=0.000$). El 36.29% de los adultos mayores con apoyo afectivo adecuado presentaba un bienestar psicológico bueno, mientras que el 29.03% de aquellos con apoyo afectivo adecuado mostraba un bienestar psicológico regular. Estos resultados fueron consistentes con los hallazgos de Lupa L. y Umpire M. (23) en Arequipa, quienes encontraron niveles altos en la percepción de apoyo afectivo, junto con un bienestar psicológico alto en las dimensiones de dominio del entorno (72.5%), autonomía y autoaceptación (76.2%).

Los estudios de Concha N. (19) en Chile apoyaron estos hallazgos, ya que encontró que los adultos mayores mostraban elevados niveles de bienestar, con las mujeres presentando mayores niveles de apoyo social, incluyendo el componente afectivo. De manera similar, Lezama F. y Moreno B. (9) en Cajamarca evidenciaron correlaciones directas entre las dimensiones del apoyo social, incluyendo el apoyo afectivo, y el bienestar psicológico general. Igualmente, Gutiérrez N. y Woolcott B. (22) en Lima encontraron que el apoyo social afectivo se vinculó con las dimensiones de autoaceptación y propósito en la vida, confirmando la importancia del componente afectivo en el bienestar de los adultos mayores.

VI. Conclusiones

- Primera:** En relación al objetivo general que buscaba determinar la relación entre el apoyo social y el bienestar psicológico, se encontró una correlación positiva moderada ($r=0.345$, $p=0.000$). Este hallazgo permite concluir que el apoyo social funciona como un elemento facilitador del bienestar emocional en los adultos mayores del Centro de Salud Santa María de Chicmo.
- Segunda:** Para el primer objetivo específico, que pretendía determinar la relación entre el apoyo emocional y el bienestar psicológico, se identificó una correlación positiva baja ($r=0.320$, $p=0.000$). Esto indica que cuando los adultos mayores perciben mayor comprensión y escucha activa experimentan mejores niveles de satisfacción personal y equilibrio mental.
- Tercera:** Respecto al segundo objetivo específico sobre la relación entre ayuda material y bienestar psicológico, se estableció una correlación positiva baja ($r=0.298$, $p=0.000$). Esta relación evidencia que el acceso a recursos básicos como alimentación, vivienda y asistencia práctica contribuye al bienestar emocional, proporcionando la seguridad necesaria para el equilibrio psicológico.
- Cuarta:** En cuanto al tercer objetivo específico que examinaba la relación entre relaciones sociales y bienestar psicológico, se determinó una correlación positiva baja ($r=0.332$, $p=0.000$). Este resultado confirma que la participación en actividades sociales favorece el bienestar mental de los adultos mayores.
- Quinta:** Para el cuarto objetivo específico sobre la relación entre apoyo afectivo y bienestar psicológico, se obtuvo la correlación más alta ($r=0.371$, $p=0.000$). Esto demuestra que las expresiones de cariño, amor y afecto constituyen el componente más influyente del apoyo social para el bienestar psicológico de esta población.

VII. Recomendaciones

- Primera:** Basándose en la evidencia sobre la importancia del apoyo social general, se recomienda al Centro de Salud implementar un programa integral de fortalecimiento familiar que incluya talleres mensuales sobre técnicas de escucha activa y estrategias para crear ambientes de apoyo emocional en el hogar.
- Segunda:** Considerando la relevancia del apoyo emocional identificada, se sugiere al personal de salud desarrollar grupos de apoyo psicológico dirigidos por profesionales capacitados, con sesiones semanales que incluyan técnicas de relajación, expresión emocional y construcción de redes de soporte entre pares.
- Tercera:** Dado el impacto de la ayuda material en el bienestar, se recomienda establecer un sistema de evaluación socioeconómica que permita identificar necesidades básicas insatisfechas y coordinar con instituciones locales para garantizar el acceso a servicios de alimentación, vivienda digna y transporte para citas médicas.
- Cuarta:** Tomando en cuenta la importancia de las relaciones sociales, se propone crear un centro de actividades que funcione tres veces por semana, donde los adultos mayores puedan participar en actividades recreativas, culturales en la comunidad.
- Quinta:** Fundamentándose en la relevancia del apoyo afectivo, se recomienda a las familias establecer rutinas semanales de contacto directo, implementar gestos afectivos cotidianos como llamadas telefónicas diarias, visitas regulares y celebraciones de fechas importantes que refuercen los vínculos emocionales y la sensación de pertenencia familiar.

VIII. Referencias

1. Mena Roa M. Cerca del 10% de la población mundial tiene más de 65 años [Internet]. Statista. 2022. Disponible en: <https://es.statista.com/grafico/23071/poblacion-mayor-de-65-anos-como-porcentaje-de-la-poblacion-mundial-total/>
2. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [Internet]. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
3. Obst P, Shakespeare-Finch J, Krosch DJ, Rogers EJ. Reliability and validity of the Brief 2-Way Social Support Scale: an investigation of social support in promoting older adult well-being. SAGE Open Med [Internet]. 12 de enero de 2020;7:205031211983602. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2050312119836020>
4. Lu J, Xiong J, Tang S, Bishwajit G, Guo S. Social support and psychosocial well-being among older adults in Europe during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. BMJ Open [Internet]. julio de 2023;13(7):e071533. Disponible en: <https://bmjopen.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmjopen-2022-071533>
5. Hu T, Zhao X, Wu M, Li Z, Luo L, Yang C, et al. Prevalence of depression in older adults: A systematic review and meta-analysis. Psychiatry Res [Internet]. mayo de 2022;311:114511. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0165178122001251>
6. World Health Organization. Salud mental de los adultos mayores [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
7. Zanjari N, Momtaz YA, Kamal SHM, Basakha M, Ahmadi S. The Influence of Providing and Receiving Social Support on Older Adults' Well-being. Clin Pract Epidemiol Ment Heal [Internet]. 3 de febrero de 2022;18(1). Disponible en: <https://clinical-practice-and-epidemiology-in-mental-health.com/VOLUME/18/ELOCATOR/e174501792112241/>

8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Más de 4 millones 500 mil adultos mayores conmemoran su día este 26 de agosto [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/824582-mas-de-4-millones-500-mil-adultos-mayores-conmemoran-su-dia-este-26-de-agosto>
9. Lezama Saldaña FM, Moreno Vasquez BM. Apoyo social y bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a un centro integral para el adulto mayor de la ciudad de Cajamarca, 2020 [Internet]. Universidad Privada Antonio Guillermo Urreló; 2021. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1532>
10. Gobierno Regional Apurímac. Gore Apurímac y Municipalidades establecen alianza estratégica para mejorar condiciones de vida de personas adultas mayores [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/regionapurimac/noticias/772808-gore-apurimac-y-municipalidades-establecen-alianza-estrategica-para-mejorar-condiciones-de-vida-de-personas-adultas-mayores>
11. Chadborn N, Craig C, Sands G, Schneider J, Gladman J. Improving community support for older people's needs through commissioning third sector services: a qualitative study. *J Health Serv Res Policy* [Internet]. 10 de abril de 2019;24(2):116–23. Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1355819619829774>
12. Merino-Soto C, Núñez Benítez MÁ, Domínguez-Guedea MT, Toledano-Toledano F, Moral de la Rubia J, Astudillo-García CI, et al. Medical outcomes study social support survey (MOS-SSS) in patients with chronic disease: A psychometric assessment. *Front Psychiatry* [Internet]. 11 de enero de 2023;13. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.1028342/full>
13. Sherbourne CD, Stewart AL. The MOS social support survey. *Soc Sci Med* [Internet]. enero de 1991;32(6):705–14. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/027795369190150B>
14. Méndez-Chávez A, Moreno-Vergara L, Olascoaga-Montaña O, Navarro-Obeid J, Vergara-Álvarez M, Martínez I. Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Rev Acciones Médicas* [Internet]. 27 de enero de 2023;2(1):66–75.

Disponible en: <http://accionesmedicas.com/index.php/ram/article/view/42>

15. Mesa-Fernández M, Pérez-Padilla J, Nunes C, Menéndez S. Bienestar psicológico en las personas mayores no dependientes y su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Cien Saude Colet* [Internet]. enero de 2019;24(1):115–24. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000100115&tlng=es
16. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J Pers Soc Psychol* [Internet]. diciembre de 1989;57(6):1069–81. Disponible en: <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.57.6.1069>
17. Zhang C, Dong C. The Influence of Social Support on the Mental Health of Elderly Individuals in Healthy Communities with the Framework of Mental Toughness. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 4 de agosto de 2023;16:2977–88. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413901>
18. Castillo Toro DK, Chacón Jerez MN, Moncada Hernández LP. Bienestar psicológico en el adulto mayor institucionalizado y no institucionalizado en la ciudad de Bucaramanga [Internet]. Universidad Autónoma de Bucaramanga; 2021. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/13878/2021_Tesis_Diana_Castillo_Toro.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Concha Riffo ÁN. Bienestar, apoyo social, contar con pareja y sintomatología depresiva en adultos mayores de Concepción [Internet]. Universidad de Concepción; 2020. Disponible en: http://repositorio.udec.cl/jspui/bitstream/11594/8816/1/Tesis_Bienestar_apoyo_social_contar_con_pareja_y_sintomatologia_depresiva_en_adultos_mayores_de_Concepcion.Image.Marked.pdf
20. Álvarez-Cabrera PL, Lagos-Lazcano JP, Urtubia Medina YA. Percepción de Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores. *FIDES ET RATIO* [Internet]. 2020;20(20). Disponible en: <https://fidesetratio.ulasalle.edu.bo/index.php/fidesetratio/article/view/68>
21. Quispe Mallqui Y. Bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores de un

- programa, Lima, 2022 [Internet]. Universidad Ricardo Palma; 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13032/37857>
22. Gutierrez Cerin N, Woolcott Andia BA. Bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores que asisten a una parroquia del distrito del Callao, Perú [Internet]. Blandin Cañizales J, editor. Universidad de Piura; 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/11042/6664>
 23. Lupa Mamani LP, Umpire Puma MM. Relación del apoyo social y el bienestar psicológico en adultos mayores que asisten a los centros integrales de atención al adulto mayor- CIAM en la ciudad de Arequipa - 2020 [Internet]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12773/15867>
 24. Vives Salazar J. Apoyo social percibido y bienestar subjetivo en adultos mayores en Casas de Reposo [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16653>
 25. Arias CJ, Sabatini MB, Scolni MG, Tauler T. Composición y tamaño de la red de apoyo social en distintas etapas vitales. Av en Psicol Latinoam [Internet]. 9 de diciembre de 2020;38(3). Disponible en: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/7901>
 26. Kahn RL, Antonucci. T. Convoys over the life course: Attachment roles and social support. Life-span Dev Behav [Internet]. 1980;3:253–86. Disponible en: <https://www.healthdesign.org/knowledge-repository/convoys-over-life-course-attachment-roles-and-social-support>
 27. León Aguilera D. Teoría de Carstensen: La Selectividad Socioemocional (1992). En: Emociones en la vejez: diferencias asociadas a la edad [Internet]. Universidad Autónoma de Madrid; 2014. Disponible en: <https://1library.co/document/q025evgy-emociones-vejez-diferencias-asociadas-edad.html>
 28. Gaitán Pacheco R. La teoría de la selectividad socio-emocional de Laura Carstensen [Internet]. motivacion. 2016. Disponible en: <https://rmgpmotivacion.blogspot.com/2016/07/la-teoria-de-la-selectividad-socio.html>

29. Marzuki AA, Nor NNFM, Rashid SMRA, Ghazali S. Social support by communities for older adults in Malaysia. *Nurture* [Internet]. 9 de junio de 2023;17(3):272–80. Disponible en: <https://nurture.org.pk/index.php/NURTURE/article/view/315>
30. Lee C-Y, Cho B, Cho Y, Park Y-H. Older Adults' Perceptions of Age-friendliness with an Emphasis on Community Supports and Health Services in a City in South Korea. *J Korean Acad Community Heal Nurs* [Internet]. 2019;30(2):234. Disponible en: <https://www.rcphn.org/journal/view.php?id=10.12799/jkachn.2019.30.2.234>
31. Şahin DS, Özer Ö, Yanardağ MZ. Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educ Gerontol* [Internet]. 2 de enero de 2019;45(1):69–77. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601277.2019.1585065>
32. García Espinoza DE, Chanchay Gualoto AD, Morales Fonseca CF. Bienestar psicológico en adultos mayores de 60 a 90 años de edad en un centro público en la ciudad de Quito en el año 2023. *Dominio las Ciencias* [Internet]. 3 de agosto de 2023;9(3):1573–90. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3514>
33. Fusi G, Palmiero M, Lavolpe S, Colautti L, Crepaldi M, Antonietti A, et al. Aging and Psychological Well-Being: The Possible Role of Inhibition Skills. *Healthcare* [Internet]. 5 de agosto de 2022;10(8):1477. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/10/8/1477>
34. Pedler M. On social action. *Action Learn Res Pract* [Internet]. 2 de enero de 2020;17(1):1–9. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14767333.2020.1712833>
35. Nikitin J, Freund AM. The Adaptation Process of Aging. En: *The Cambridge Handbook of Successful Aging* [Internet]. Cambridge University Press; 2019. p. 281–98. Disponible en: https://www.cambridge.org/core/product/identifier/9781316677018%23CN-bp-17/type/book_part
36. Álvarez-Cabrera PL, Lagos-Lazcano JP, Urtubia Medina YA. Percepción de

- Bienestar Psicológico y Apoyo Social Percibido en adultos mayores. FIDES ET RATIO. 2020;20(20).
37. Fernández Aragón S, Cáceres Rivera D, Manrique-Anaya Y. Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas Centros de Vida. *Diversitas* [Internet]. 1 de enero de 2020;16(1). Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/5541>
 38. Zenteno Duran ME. La Autoestima y como mejorarla. *Rev Vent Cient* [Internet]. 2017;8(13). Disponible en: http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?lng=es&pid=S2305-60102017000100007&script=sci_arttext
 39. van Loon J, Janssen M, Janssen B, de Rooij I, Luijkx K. How staff act and what they experience in relation to the autonomy of older adults with physical impairments living in nursing homes. *Nord J Nurs Res* [Internet]. 19 de enero de 2023;43(1). Disponible en: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/20571585221126890>
 40. Queirolo Ore SA, Barboza-Palomino M, Ventura-León J. Medición de la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados de Lima (Perú). *Enfermería Glob* [Internet]. 20 de septiembre de 2020;19(4):259–88. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/420681>
 41. Gutiérrez Murillo RS, Kühn Svoboda W, Justina Gamarra C, Ferreira de Souza É. Entre lo que se dice y lo que se calla: visitando el concepto de empatía en la atención integral a la salud del adulto mayor. *Rev Española Educ Médica* [Internet]. 29 de marzo de 2021;2(1):74–91. Disponible en: <https://revistas.um.es/edumed/article/view/464911>
 42. Rantala A, Valkama O, Latikka R, Jolanki O. Supporting Older Adults' Social Inclusion and Well-Being in Neighbourhoods: The Social Hub Model. *Soc Incl* [Internet]. 25 de enero de 2024;12. Disponible en: <https://www.cogitatiopress.com/socialinclusion/article/view/7431>
 43. Gonnet JP. ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los escritos tempranos de Erving Goffman. *Rev Reflexiones*. septiembre de 2019;99(1).

44. Färber F, Rosendahl J. Trait resilience and mental health in older adults: A meta-analytic review. *Personal Ment Health* [Internet]. 22 de noviembre de 2020;14(4):361–75. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pmh.1490>
45. Álvarez Risco A. Clasificación de las investigaciones [Internet]. Lima, Perú; 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10818>
46. Sánchez H, Reyes C, Mejía K. Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima: Universidad Ricardo Palma Departamento de Investigación; 2018.
47. Carhuancho Mendoza IM, Sicheri Monteverde L, Nolazco Labajos FA, Guerrero Bejarano MA, Casana Jara KM. Metodología de la investigación holística. Primera ed. Guayaquil – Ecuador: Universidad Internacional del Ecuador; 2019.
48. Ortega RMM, Pendás LCT, Ortega MM, Abreu AP, Cánovas AM. El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman n caracterización, *Rev. Habanera Ciencias Méd.* 2009;8(2):1–19.
49. Mondragón Barrera MA. Uso de la correlación de spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Mov Científico* [Internet]. 1 de diciembre de 2014;8(1):98–104. Disponible en: <https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/mct.08111>
50. Apaza Zúñiga E, Cazorla Chambi S, Condori Carbajal C, Arpasi Meléndez FR, Tumi Figueroa I, Yana Viveros W, et al. La Correlación de Pearson o de Spearman en caracteres físicos y textiles de la fibra de alpacas. *Rev Investig Vet del Perú* [Internet]. 29 de junio de 2022;33(3):e22908. Disponible en: <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/veterinaria/article/view/22908>