

AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

EN LAS PERSONAS MAYORES:

La importancia de un envejecimiento activo

Alumna: Yazmina Galván Delgado

Tutor: Manuel Hernández Hernández

Grado en Trabajo Social

Facultad de las Ciencias Sociales y de la Comunicación

Universidad de La Laguna

Julio de 2023

RESUMEN

En la sociedad actual se ha producido un gran aumento en la esperanza de vida de las personas, por lo que actualmente viven mayor cantidad de tiempo y con un nivel superior en lo que respecta la calidad de vida, por lo tanto cada vez resulta más importante el promover una vejez saludable y activa.

Este trabajo de fin de grado se ha llevado a cabo a través del Aula Cultural de Participación Ciudadana de la Universidad de La Laguna, en colaboración con asociaciones de mayores como son la Asociación de Mayores Nueva Generación, Asociación de Mayores de Chimisay, Asociación de Mayores Teobaldo Power y la Asociación Mayores de Beneharo, en las que se realizan actividades para fomentar el envejecimiento activo. Dentro de este estudio, se pretende recabar la información referente a la autoestima y el autoconcepto de las personas mayores participantes, además de la percepción de los cambios en estos/as y la consideración que dan los y las mayores respecto a la realización de actividades fuera del domicilio. Se plantea que el envejecimiento activo resulta beneficioso en numerosos aspectos para las personas pertenecientes a este colectivo, pues se expone la necesidad de que este sea promovido desde los organismos públicos, ya que tanto los estudios expuestos en este documento como la propia población, es consciente de los beneficios que supone tener un envejecimiento activo en esta última etapa de sus vidas.

PALABRAS CLAVE:

Personas mayores, vejez, envejecimiento activo, autoestima, autoconcepto.

ABSTRACT

In the current society there has been a great increase in the life expectancy of people, so nowadays they live longer with a higher level in terms of quality of life, therefore it is increasingly important to promote a healthy and active old age.

This end-of-degree project has been carried out through the Aula Cultural de Participación Ciudadana of the University of La Laguna, in collaboration with associations for the elderly such as the Asociación de Mayores Nueva Generación, the Asociación de Mayores de Chimisay, the Asociación de Mayores Teobaldo Power and the Asociación Mayores de Beneharo, in which activities are carried out to promote active aging. Within this study, the aim is to gather information on the self-esteem and self-concept of the elderly participants, as well as the perception of the changes in them and the consideration given by the elderly regarding the realization of activities outside the home. It is suggested that active aging is beneficial in many aspects for people belonging to this group, since it is necessary to promote it from public organizations, as both the studies presented in this document and the population itself are aware of the benefits of having an active aging in this last stage of their lives.

KEYWORDS:

Elderly people, old age, active aging, self-esteem, self-concept.

Índice:

INTRODUCCIÓN	1
1. OBJETIVOS	2
Tabla 1: Objetivos generales y específicos.....	2
2. MARCO TEÓRICO	2
- Persona mayor.....	3
- Vejez y envejecimiento.....	4
- Envejecimiento activo.....	5
- Beneficios de un envejecimiento activo.....	7
- Autoestima.....	9
- Autoconcepto.....	12
- Autoestima, autoconcepto y envejecimiento activo.....	13
3. MÉTODO	15
- Participantes.....	15
- Instrumentos y definición de variables medidas.....	15
- Procedimiento.....	16
- Diseño y plan de análisis.....	17
4. RESULTADOS	17
Tabla 2: Resultados de la pregunta 1.....	18
Gráfica 1: Resultados de la pregunta 2.....	19
Tabla 3: Resultados de la pregunta 4.....	20
Tabla 4: Resultados de la pregunta 6.....	20
Tabla 5: Resultados de la pregunta 7.....	21

Tabla 6: Resultados de la pregunta 8.....	21
Tabla 7: Resultados de la pregunta 9.....	22
Tabla 8: Resultados de la pregunta 10.....	22
5. DISCUSIÓN.....	24
6. CONCLUSIÓN.....	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
ANEXOS.....	37
Anexo 1: Escala Rosenberg.....	37
Tabla 9: Escala Rosenberg.....	37
Anexo 2: Cuestionario TFG: Autopercepción y autoestima.....	38

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, tanto en España como en el resto del mundo, se ha producido un incremento considerable de la población mayor de 65 años debido al aumento de la esperanza de vida. Dentro de la salud mental y en todos los grupos de edad, resulta imprescindible destacar dos conceptos: autoestima y autoconcepto, los cuales hacen referencia a cómo la persona se percibe y se valora; formando parte así de los pilares básicos de la salud mental. A medida que se envejece se dan lugar a cambios físicos, sociales y psicológicos que marcan un hito relevante en la vida de las personas, por lo tanto se prevé que se puedan generar cambios respecto a cómo las personas mayores se perciben a sí mismas en relación con cómo se percibían en otras etapas vitales. Mantenerse activo, realizar actividades y conservar las relaciones sociales que poseen con otras personas resulta beneficioso para lograr una buena autoestima. La vejez supone un hito que modifica tanto aspectos físicos, como sociales y psíquicos, por lo tanto podría producir alteraciones en la autoestima y el autoconcepto de las personas, así como en su envejecimiento activo que condiciona estos conceptos. Lo que plantea la cuestión de cuál es la importancia de la autoestima a la hora de hacer actividades y mantener una vejez activa y cómo estas condicionan el desarrollo de la autoestima y el autoconcepto en las personas mayores.

Cabe destacar que este trabajo se compone de una serie de objetivos que guían las líneas en las que se sitúa la investigación, un marco teórico, una metodología que se ha empleado durante la investigación, unos resultados que se han obtenido mediante la realización de entrevistas, a través de un cuestionario y empleando la observación; seguidamente se encuentra una discusión en la que analizan los datos extraídos, una conclusión que cierra el trabajo destacando las ideas más relevantes y por último, se ubican las referencias bibliográficas en las que se ha apoyado este estudio y los anexos que contienen el cuestionario y la escala empleada en este.

1. OBJETIVOS

Para facilitar la comprensión de este apartado, se ha diseñado una tabla que contiene los objetivos generales y específicos que se pretende alcanzar en esta investigación, la cual se muestra a continuación:

Tabla 1: Objetivos generales y específicos.

Generales	Específicos
Conocer la autoestima y el autoconcepto de un grupo de personas mayores.	<ul style="list-style-type: none">+ Conocer si las personas mayores entrevistadas tienen una autoestima alta, media o baja en general.+ Conocer cómo las personas mayores se perciben a sí mismas.+ Conocer si las personas consideran que realizar actividades mejora la autoestima.
Establecer si las personas mayores perciben un cambio en su autoestima y autoconcepto a medida que envejecen.	<ul style="list-style-type: none">+ Establecer si existe un cambio en la autoestima autopercebida de las personas a medida que envejecen.+ Determinar la autoestima y el autoconceptos que creían que tenían siendo más jóvenes.

Fuente: Elaboración propia (2023).

2. MARCO TEÓRICO

Desde hace unos años la población mundial mayor de 65 años se ha multiplicado en número, a causa del aumento en la esperanza de vida, junto con la mejora en la calidad de vida de las personas mayores.

- Persona mayor

Una persona mayor es aquella que está atravesando una etapa vital y suele tener por lo general 65 años o más. Pero es imprescindible añadir que la figura social de persona mayor y el concepto de vejez y envejecimiento varía dependiendo de la cultura del país.

Las personas mayores son aquellas que se encuentran en una etapa con cambios físicos, psicológicos y sociales debido al paso de los años, pero no solo se puede definir a la persona mayor por términos de edad, sino que se debe incorporar a la definición el estilo de vida, la situación socioeconómica, los hábitos de vida saludable y la salud entre otros (Abaunza et al., 2014). Por todo esto no existe un concepto aceptado universalmente sobre lo que es ser una persona mayor, ya que cada individuo le otorga su propio significado en base a sus vivencias y al contexto social en donde se desarrollan; aunque diversos autores coinciden en unos principios similares entre sí, para darle significado a este concepto.

Dentro de la noción de lo que abarca ser una persona mayor, es pertinente hablar de aquellas distinguidas en dependientes o autónomas. La dependencia se define como el estado en el que las personas se pueden encontrar por diversas razones (edad, enfermedad o discapacidad), que originan una pérdida de autonomía que puede afectar al desempeño de las actividades cotidianas, precisando así, apoyo para poder desarrollar su día con normalidad; pues en la mayoría de los casos se trata de una cuestión que afecta de forma permanente a la persona usuaria, por lo que requiere de atención continua o apoyos puntuales en ciertas actividades de la vida. (Ley 39/2006. De Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia). Mientras que una persona autónoma es aquella que no precisa de dichos apoyos en la realización de las actividades del día a día y que además puede tomar decisiones por sí misma.

- Vejez y envejecimiento

Cada cultura y país tiene una propia concepción sobre lo que es la vejez y el envejecimiento de la población, al igual que tienen sus propias concepciones sobre cuál es el rol de las personas mayores en la sociedad.

La vejez se podría definir como el estado en el que se encuentran las personas de edad más o menos avanzada y que lleva incorporado una serie de actitudes, comportamientos y cambios a nivel social, físico y mental; los cuales tienen relación con estereotipos y prejuicios que se tienen en las diferentes sociedades en torno al concepto del envejecimiento. Según la Organización Mundial de la Salud, la vejez se caracteriza por la aparición de nuevas enfermedades o afecciones y agravamiento de las ya existentes (World Health Organization, 2022), pero la vejez no solo se debe explicar por el deterioro físico o por la aparición de enfermedades, sino que también se debe destacar la diversidad del colectivo que conforman las personas mayores. Por lo tanto la vejez hace referencia a la última etapa vital de la persona en la que se desarrollan una serie de aptitudes, conocimientos y habilidades, mientras que la persona mayor se desarrolla mediante el envejecimiento.

El envejecimiento a su vez se define como un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida de las personas y en el que aparecen cambios físicos y mentales por el avance de la edad. Este se ocasiona de forma natural, inevitable y en ocasiones está ligado a estereotipos sociales cuando se llega a edades consideradas como pertenecientes a la vejez, según Daza (2011). Dicho proceso surge dentro de la vida adulta y normalmente conforma el cambio de persona adulta a mayor tras la edad de jubilación o en la que estipula la ley para formar parte de este colectivo; pero a medida que la esperanza de vida se alarga, va cambiando esta consideración, llegando a crearse términos como la “cuarta edad” que hace referencia a personas de más de 80 años y que pueden presentar situaciones de dependencia, aunque no en todos los casos, según afirman Oddone y Pochintesta (2019). El aumento de la esperanza de

vida lleva al aumento de la población de personas mayores, causando así en España, un envejecimiento de la población, donde cada vez se encuentran más personas mayores, se generan nuevas necesidades en la población y cambian otras ya existentes.

- Envejecimiento activo

El envejecimiento activo es un concepto relativamente novedoso, pero del que existe una definición bastante consensuada, ya que se considera como un proceso en el que se dan oportunidades de salud, participación y seguridad a las personas mayores para garantizar la mayor calidad de vida a la hora de envejecer (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2011). Desde los poderes públicos se trata de potenciar las capacidades de la persona mientras envejece y llevar una vida activa y productiva durante esta etapa vital, a la vez que intenta garantizar la participación de este colectivo en diferentes ámbitos como el social, económico, cultural y espiritual (Instituto de Mayores y Servicios Sociales, 2011). Tal y como afirma Zamarrón (2007), el objetivo del envejecimiento activo consiste en mantener a las personas activas tanto físicamente como social y mentalmente, mediante la participación en actividades respetando en todo momento los derechos básicos de las mismas, tales como el derecho a la independencia, participación, dignidad, atención y desarrollo autónomo promoviendo una vejez activa, saludable, participativa y autónoma.

El envejecimiento activo tiene como objetivo global ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de la misma, a medida que las personas envejecen; incluyendo así a las personas con discapacidad, en situación de dependencia o con problemas de salud (Navas y Vargas, 2013). Es decir, que se pretende lograr un envejecimiento activo de toda la población mayor, garantizando la inclusión de todo el colectivo en la participación social y en las actividades y contemplando las circunstancias dentro de las políticas públicas que dan base a este tipo de acciones.

El empoderamiento de las personas mayores es imprescindible para que se pueda desarrollar un envejecimiento activo y para ello se debe promover la autonomía y la participación activa y efectiva en los diferentes procesos dentro de la sociedad (Limón, 2018). Que las personas mayores se empoderen es un proceso complejo y difícil, a la vez que multidimensional y que conlleva tiempo, pero aporta beneficios a la hora de mantener un envejecimiento activo y la autonomía de las personas, ya que aporta herramientas de decisión y genera resiliencia.

Por otro lado, la promoción de una vida significativa y activa se debe hacer no solo cuando se alcanzan edades avanzadas, sino que se debería de promocionar desde la juventud y durante el desarrollo adulto ya que existen predictores que pueden orientar sobre el tipo de envejecimiento de una persona. Estos factores que pueden predecir el desarrollo de una vejez activa se centran tanto en variables sociodemográficas, como el género, niveles de renta, nivel educativo y la edad, como en variables relacionadas con los diferentes estilos de vida, relacionados con el contexto sociocultural, como son el consumo de alcohol, la realización de actividad física de forma regular y realizar actividades de ocio (García et al., 2010). El ejercicio físico de forma regular durante el desarrollo favorece que durante la vejez se mantenga el mismo nivel de actividad propiciando la vejez activa.

En la actualidad, existen bastantes personas reconocidas a nivel mundial que han o continúan triunfando durante la vejez; parte de ellas se hicieron famosas después de convertirse en mayores y algunos de los ejemplos más conocidos a nivel mundial de estas son (Europa Press, 2014; Msolucionaria, 2021):

- + Morgan Freeman, actor que triunfó a los 50 años de edad, que en la actualidad cuenta con 86 años y sigue protagonizando películas en la gran pantalla.

- + George R.R. Martin, escritor y autor de “Juego de Tronos”, que en la actualidad tiene 74 años y continúa publicando novelas de ficción y fantasía a nivel mundial.
- + Sixto Rodríguez (también conocido como “Sugar Man”), que fue galardonado con un óscar a mejor documental largo en el 2013 a la edad de 71 años.
- + Oprah Winfrey, periodista, presentadora de televisión, productora, actriz y empresaria, a la cual se considera como una de las personas más influyentes del mundo a sus 69 años de edad.
- + Bertin Osborne, cantante, actor y presentador español que en la actualidad produce y presenta un programa de televisión, llamado “en tu casa o en la mía” a la edad de 68 años.
- + Pierce Brosnan, actor más conocido por interpretar a James Bond desde el año 1995 hasta el 2002, pero que en la actualidad con 70 años sigue participando en numerosas películas de acción.
- + Mick Jagger, cantante, compositor, músico y vocalista del grupo “The Rolling Stones”, que continúa componiendo y produciendo canciones a la edad de 79 años y ocasionalmente actúa en conciertos con la mítica banda.

- Beneficios de un envejecimiento activo

El envejecimiento activo y las actividades y programas que se llevan a cabo tienen numerosos beneficios tanto a nivel individual como social, ya que se disminuyen las muertes prematuras, se detectan menos discapacidades relacionadas con enfermedades desarrolladas en las edades más avanzadas, mejora la calidad de vida de las personas a medida que envejecen, se aumenta el número de personas que participan activamente en diferentes ámbitos como son el social, cultural, económico y político; mientras que participan en la vida

doméstica, familiar y de su comunidad y por último, se reducen en parte los gastos médicos, ya que se consigue un mayor nivel de salud durante más tiempo (Navas y Vargas, 2013).

Si nos centramos en la parte física, el realizar actividades relacionadas con el deporte y el movimiento tiene numerosos beneficios en las personas mayores y conforma una parte muy importante en el envejecimiento activo, ya que mantiene la actividad y la movilidad de estas, disminuyendo a su vez, los problemas de salud relacionados con la falta de ejercicio y aliviando dolencias ya existentes en las personas pertenecientes a este colectivo. Algunos de los efectos positivos del ejercicio físico, son el mantenimiento de la capacidad de realizar actividades de la vida diaria, mejora la coordinación, ayuda a mantener el equilibrio en la postura, previene y mejora las enfermedades cardiovasculares, previene las caídas y posee beneficios sobre la salud mental de las personas mayores; mejorando su autoestima, reduciendo los índices de depresión y ansiedad, mejorando la confianza y el bienestar general (Menéndez y Brochier, 2011).

Por otra parte, el envejecimiento activo aumenta el sentimiento de autoeficacia. Esto se ve reflejado en un estudio llevado a cabo en el marco de un programa llamado “I am active” dirigido hacia las personas mayores, donde Mendoza-Ruvalcaba y Arias-Merino, (2015), pretendían medir la autoeficacia que las personas sentían a la hora de participar en las diferentes actividades. Este programa promovía un envejecimiento activo, mediante la realización de actividades físicas y mentales; donde el colectivo aumentaba en la mayoría de los casos, la autoeficacia que sentían con respecto a sí mismas, al adoptar hábitos de vida saludables, que se basan en hábitos alimenticios, mejora de la memoria mediante actividades y el ejercicio físico. Además, consideraron que esta intervención proporciona numerosos beneficios en el colectivo analizado, pues las personas que participaron se esforzaban más en la realización de las actividades al ver a sus compañeros/as esforzándose y alcanzando las

metas que se habían propuesto; además, se alentaba a los y las participantes para que se esforzaran en las actividades, siendo esto un refuerzo positivo para los/as mismos/as.

Dentro de los diferentes resultados obtenidos en los estudios recogidos dentro de Parra (2017), se destaca que algunos de los beneficios del envejecimiento activo son:

- + Previene enfermedades y reduce el riesgo de desarrollarlas.
- + Mejora y mantiene la capacidad física de las personas.
- + Mejora el equilibrio.
- + Aumenta la longevidad.
- + Mejora y mantiene las funciones cognitivas.
- + Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión.
- + Mejora la autoestima.
- + Facilita la formación y mantenimiento de redes sociales.
- + Repercute en la percepción de la satisfacción vital.
- + Mejora el bienestar.
- + Afecta de manera positiva al bienestar mental.

Los beneficios de mantener un envejecimiento activo son numerosos y estos tienen consecuencias positivas en los diferentes ámbitos de la vida de las personas mayores. Mantener una vejez activa y realizar actividades durante el envejecimiento contribuye de manera beneficiosa en el desarrollo de las personas mayores en su última etapa vital.

- Autoestima

La autoestima se podría definir como el conjunto de pensamientos y sentimientos que tienen las personas hacia sí mismas, que van desarrollándose a través de las experiencias vitales favoreciendo, en algunos casos, a la identidad propia y construyendo un contexto desde el cual se analiza la realidad y que influye en nuestra calidad de vida, o puede provocar inconformidad o infelicidad si existieran sentimientos negativos, según apunta Zenteno

(2017). Es decir, la autoestima se trata de una valoración subjetiva que tiene una persona sobre sí misma en base a sus experiencias vitales y a la visión que tenga de la realidad, la cual varía a lo largo de la vida, ya que se encuentra estrechamente ligada con los acontecimientos vitales que conforman y afectan a la vida de una persona.

Mejía et al. (2011) definen la autoestima como la percepción de la valía personal que tiene repercusión en los sentimientos, pensamientos, actitudes y experiencias que se han ido desarrollando a lo largo de la vida. Esta se trata de una imagen propia, donde cada persona realiza una valoración personal que se forma a lo largo de la vida de un sujeto y que se desarrolla en base a las experiencias vitales y de los factores ambientales.

La calidad de vida de las personas está influida en cómo cada persona se percibe y se valora, tal y como menciona Zenteno (2017), ya que la autoestima afecta en el desarrollo de herramientas y capacidades de la persona para enfrentarse a las adversidades y la valoración personal que cada uno/a posee, repercute a su vez en las relaciones sociales que se mantienen con otras personas.

Las emociones producen un impacto en todos los aspectos de la vida de las personas y la autoestima no es una excepción, ya que existe una relación estrecha entre la autoestima y las emociones. Las emociones positivas favorecen a que la visión que se tenga de uno/a mismo/a sea más positiva, mientras que las emociones negativas presentes durante mucho tiempo provocan que la autoestima disminuya (Roca, 2013). Según Brown y Marshall (2001), las emociones que fomentan la autoevaluación personal, como son el sentimiento de vergüenza u orgullo, son las que generan un mayor impacto sobre la autoestima, ya que se relacionan directamente con la evaluación que hace la persona sobre sí misma y esta valoración condicionada por la emoción genera un cambio en la autoestima.

La autoestima alta o positiva tiene beneficios en la salud, tanto física como mental y en la calidad de vida, ya que impulsa a la persona a actuar, sobreponerse a las situaciones

negativas y a lograr objetivos vitales. Con la autoestima alta se desarrollan muchos factores positivos, ya que aporta confianza, ayuda a afrontar retos, favorece la comprensión de la frustración y manejarla, apoya el establecimiento de mejores relaciones, propicia un aumento del rendimiento académico o laboral, impulsa el asumir retos, facilita el expresar una opinión personal de forma libre, la toma decisiones en base a lo que se desea y el afrontamiento de sentimientos o sensaciones negativas de manera asertiva (Zenteno, 2017). Es decir, una buena autoestima tiene muchos efectos positivos o beneficiosos en la persona, al contrario que la autoestima baja o negativa, que se trata de una opinión negativa que tienen las personas sobre sí mismas, influida por el contexto y las experiencias vitales que se acontecen. Esta autoestima, provoca que la persona tenga actitud insegura, que sea poco sociable, genera miedo al fracaso, ayuda a poseer una actitud de derrota y lo más importante, origina una necesidad constante de aprobación de otras personas en todos los ámbitos de la vida y puede llegar a desarrollar un sentimiento de obligación a la hora de pedir disculpas por conductas que consideran que pueden molestar a las personas con las que se relacionan, según Zenteno (2017).

La importancia de la autoestima, tal y como alude Navarro (2009), radica en que esta condiciona el aprendizaje de la persona, proporciona herramientas para superar dificultades que surgen a lo largo del ciclo vital, aumenta la creatividad, se asumen nuevos riesgos para lograr un fin, aporta autonomía, ya que la confianza en sí mismas ayuda a tomar decisiones propias y por último, permite que se establezcan relaciones sociales estables y positivas.

Por todo esto la autoestima es básica en la vida de las personas, ya que determina la manera en la que esta se desarrolla, toma decisiones o asume retos y se enfrenta a las dificultades que se ocasionan. Además de ello, esta se ve modificada a lo largo del ciclo vital por diversas influencias, por lo tanto la vejez también es un hito que puede modificar la

autoestima de la persona a lo largo del desarrollo de esta y que condicionará su envejecimiento.

- Autoconcepto

El autoconcepto es un término complejo y multidimensional, que Vega (2016) apunta que se puede definir como la imagen que cada persona tiene sobre sí misma formada por numerosos factores que la modifican, como la percepción física, intelectual, afectiva o social que en su conjunto forman a la persona y la autoimagen. El autoconcepto, al igual que la autoestima, se forma a lo largo de todo el ciclo vital y no es inamovible, ya que se va adaptando a las vivencias y al desarrollo de la persona.

La función del autoconcepto radica en generar la capacidad para tomar decisiones importantes en la vida de las personas, provocando que comprendan y aprendan a controlar su conducta (Borda, et al., 2016). Esta capacidad, al igual que el autoconcepto, se desarrolla a lo largo de la vida y va cambiando ya que se ve influenciado por el ambiente y las vivencias personales.

Dentro del autoconcepto existen áreas específicas centradas en diferentes ámbitos de la persona como son, autoconcepto físico, académico, social, personal y emocional. Cada uno de estos hace referencia a la percepción que tiene la persona sobre sí misma en los diferentes ámbitos y como considera que es en cada una de las situaciones a las que hacen referencia los ámbitos (Roa García, 2017). Dentro de cada una de estas áreas, un buen autoconcepto proporciona numerosos beneficios, como la confianza en las destrezas físicas y en las competencias, la habilidad para solucionar conflictos sociales, la capacidad de adaptarse a los cambios, la aceptación de personas diferentes, el aumento de la responsabilidad, el autocontrol y la autonomía personal, el aumento de los sentimientos de satisfacción y bienestar y por último beneficia a que las personas se acepten a sí mismas, se sientan seguras y confíen en sus capacidades (Roa García, 2017).

- Autoestima, autoconcepto y envejecimiento activo

Según Ramos de Oliveira y Páez (2007) citados en García et al (2012), la autoestima disminuye durante la vejez en base a los datos obtenidos en diferentes estudios, pero este fenómeno no tiene porque darse, ya que no se ha establecido una relación directa entre el aumento de la edad y la disminución de la autoestima, ya que las personas mayores con niveles estables de actividad tiene un mejor autoconcepto que aquellas que llevan una vida más sedentaria (García et al. 2012). No se ha confirmado ni desmentido que se deteriore la autoestima a medida que se envejece, pero el envejecimiento provoca cambios físicos y psicológicos en la persona pudiendo afectar a su visión y valoración sobre sí misma, pero esto no significa que sea un cambio negativo para esta.

En el caso de los adultos mayores institucionalizados, Antequera et al. (1994) menciona que no se han descubierto ni establecido una relación directa entre la institucionalización y los cambios en la autoestima y el autoconcepto, sino que son algunas variables las que influyen en este aspecto.

Mantener una vejez activa aporta numerosos beneficios a las personas mayores y entre ellos se encuentra el sentimiento de autoeficacia y la autoestima. El hecho de mantenerse activas durante su envejecimiento, ayuda a disminuir los problemas de salud y de movilidad. El envejecimiento activo representa uno de los grandes pilares para mantener una buena salud durante la vejez y este a su vez, tiene como base la realización de ejercicio físico para promover la salud.

Se ha comprobado que mantener una actividad física de forma regular durante el envejecimiento, produce efectos positivos en la autoestima y en el autoconcepto de las personas, ya que cuando la persona se mantiene activa se incrementa el nivel de aceptación y valoración hacia sí mismos/as que de aquellas personas que son más inactivos/as. Por otro lado, Jodra et al. (2019) afirma que conservar un envejecimiento activo repercute de forma

positiva en la valoración personal de habilidades y capacidades para realizar diferentes actividades, aumenta la confianza e incrementa la satisfacción personal. Por ello, mantener actividades físicas durante la vejez tiene efectos positivos tanto físicos, como psicológicos y sociales.

La autoestima se ve influenciada por el nivel de actividad, que cuanto más variadas son más los beneficios que aportan a las personas mayores en su proceso de envejecimiento, pero también es esta la que puede determinar la participación. Las personas que acuden a centros de día para realizar actividades, también consideran que esto es beneficioso para su autoestima, ya que al ver que sus capacidades aumentan se mejora su estado de ánimo y se sienten realizados en su vejez (Muñoz, 2018). Mientras, en estas instituciones se establecen y se mantienen relaciones sociales con otros, lo que incide de forma positiva en la autoestima.

Mantener un envejecimiento activo contribuye a desarrollar o mantener una buena autoestima en la vejez, ya que aporta sentimientos de autorrealización y la actividad física contribuye a conservar un buen nivel de movilidad en esta etapa vital. También el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) aportan beneficios sobre la autoestima, ya que contribuyen a la mejora y mantenimiento de las capacidades; además de ello, es necesario destacar que para aquellas personas mayores que viven solas, el uso de las TICs mejoran su autoestima y autoconcepto ya que se relacionan con otras personas, según Agudo Prado y Fombona Cadavieco (2013).

Como se ha mencionado con anterioridad, la autoestima se ve influenciada por la actividad que las personas mayores mantienen durante su envejecimiento; ante ello, el estudio de Díaz et al. (2015) reflejó que los aspectos que las mujeres entrevistadas consideraban como más importante para su autoestima era dar y recibir afecto, mantener un sentido de pertenencia, tener compañía, realizar una búsqueda de satisfacción de sus propias

necesidades, enfrentarse a nuevos retos, como aprender un idioma, escribir un libro, tocar un instrumento o iniciar un proyecto empresarial, entre otras.

La investigación llevada a cabo por García y Troyano (2013) tiene de muestra 184 personas mayores, siendo el 50% de la muestra participaban en programas de actividad física-deportiva, mientras que el otro 50% no participaban en estas actividades. De esta investigación se extrae que las personas que realizaban sesiones deportivas de al menos 2 horas a la semana de forma regular tenían un mayor nivel de autoestima que las que no realizaban actividades.

3. MÉTODO

- Participantes

La muestra que se analizado en este estudio se trata de una muestra limitada ya que consta de personas mayores de más de 65 años, las personas participantes en esta investigación proceden de diferentes asociaciones de mayores que realizan actividades a través del Aula Cultural de Participación Ciudadana de la Universidad de La Laguna, en concreto son la Asociación de Mayores Nueva Generación, Asociación de Mayores de Chimisay, Asociación de Mayores Teobaldo Power y la Asociación Mayores de Beneharo, todas pertenecientes al municipio de San Cristóbal de La Laguna. La muestra se compone por 20 personas con edades comprendidas entre los 61 y los 93 años, siendo 18 mujeres y 2 hombres, cuyo nivel económico y sociocultural es medio, a nivel general, en base a las observaciones realizadas durante las actividades y las entrevistas.

- Instrumentos y definición de variables medidas

Los instrumentos a utilizados para el análisis de la muestra abarcan la creación de cuestionarios que han sido realizados a las personas mayores durante el transcurso de las actividades propuestas por el Aula Cultural de Participación Ciudadana, a través de entrevistas, con el fin último de evaluar la autoestima y recoger información mediante

preguntas orientadas a la consecución de los objetivos marcados. Seguidamente, a través de la plataforma de Google Forms, se han volcado los datos obtenidos de las entrevistas realizadas, estableciendo así, unas categorías en función de las respuestas obtenidas y la similitud de las mismas. Aparte de lo ya mencionado, se ha empleado la escala Rosenberg, (Rosenberg y Rosenberg, 1978), que ha sido utilizada para medir la autoestima de las personas participantes. Esta consta de 10 ítems, 5 de ellos negativos y los otros 5 positivos, para así obtener un resultado numérico y poder clasificar el grado de identificación con las afirmaciones que se indican (*véase anexo 1*) en una escala de 1 a 4 puntos, los resultados numéricos se clasifican en tres categorías autoestima alta (desde 30 a 40 puntos), media (desde 26 a 29 puntos) y autoestima baja (menos de 25 puntos). Asimismo, se han realizado observaciones incidentales durante la realización de las actividades y en las diferentes entrevistas para captar información sobre las personas miembros/as de las asociaciones.

- Procedimiento

Esta investigación se ha desarrollado mediante la creación de cuestionarios de elaboración propia (*véase anexo 2*), los cuales se han llevado a cabo durante dos semanas en las que se han realizado actividades dentro del Aula Cultural de Participación Ciudadana, donde parte de sus participantes han colaborado en la ejecución de la misma. Dicho cuestionario, se ha configurado conforme a los objetivos presentes en esta investigación y tomando como referencia la escala Rosenberg (Rosenberg & Rosenberg, 1978) cuya eficacia ha sido comprobada y validada (Atienza et al., 2000), la cual mide la autoestima de las personas. Tras la realización de entrevistas, se ha utilizado la plataforma de *Google Forms* para agrupar las respuestas en diferentes categorías y así, facilitar su análisis dentro de un cuestionario elaborado específicamente para este fin. Las entrevistas se llevaron a cabo de manera presencial dentro las actividades realizadas en las diferentes asociaciones anteriormente mencionadas, con una duración aproximada de 15 a 20 minutos y en las que se

ha asumido una participación libre por parte de la muestra, es decir las personas participantes han decidido libremente su participación dentro de esta investigación.

- Diseño y plan de análisis

La investigación que se ha realizado es no experimental, ya que se ha desarrollado este estudio sin manipular la realidad y cuenta con un análisis descriptivo de la información recabada en el proceso, pues se profundiza en las respuestas proporcionadas por las personas participantes, lo que ayuda en la clasificación de las respuestas facilitadas. Es una investigación descriptiva y mixta, pues combina elementos tanto cualitativos como cuantitativos, para el análisis de las respuestas obtenidas en las entrevistas. Respecto al plan de análisis, se ha hecho uso de la plataforma de *Google Forms*, en la que se han volcado los resultados obtenidos en las entrevistas tras la clasificación de los mismos en diferentes categorías de respuestas; lo que ha permitido la realización de un análisis estadístico básico, la creación visual de diferentes tablas y gráficos que se han utilizado en este estudio y la economización del tiempo, pues ha resultado beneficioso a la hora de clasificar las respuestas y mejorar la comprensión de las mismas de una forma rápida.

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario se han ordenado en diferentes tablas que se componen a partir de las preguntas realizadas en las entrevistas, lo que facilita la comprensión de los datos obtenidos. Dentro de las preguntas propuestas, existen unas que se basan en la autoestima, otras referentes al autoconcepto de las personas mayores, otras que aluden a la percepción del cambio de autoconcepto y de la autoestima de estas a medida que han envejecido y por último, en las que se considera que hacer actividades contribuyen a una buena autoestima y cuáles se estiman como las más relevantes en el caso de tener que aconsejar a una persona con una baja autoestima. Las referentes a la autoestima son:

Pregunta 1: ¿Cómo considera que es su autoestima?, que pretende descubrir cómo perciben las personas entrevistadas su autoestima y cómo consideran que es.

Tabla 2: Resultados de la pregunta 1.

Respuesta	N° de respuestas	Porcentaje
Alta	12	60%
Media	4	20%
Baja	3	15%
No sabe/ No contesta	1	5%

Fuente: Elaboración propia (2023).

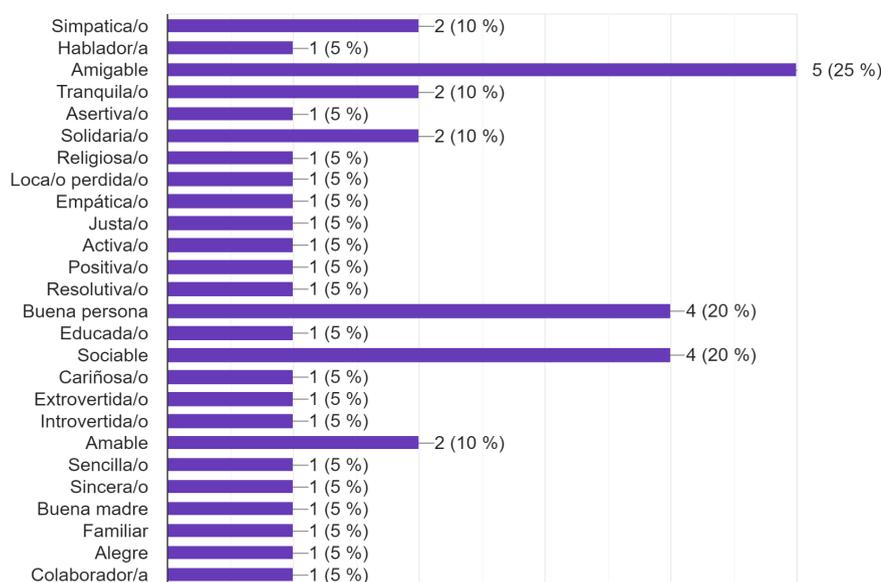
El 60% de las personas entrevistadas consideran que su autoestima es alta frente a las 3 personas que consideran que su autoestima es baja (un 15% de la muestra).

La segunda pregunta que hace referencia a la autoestima de las personas mayores participantes, es la escala Rosenberg (Rosenberg & Rosenberg, 1978), reflejándose en los resultados obtenidos que un 80% de la muestra tiene una autoestima alta, mientras que un 10% de esta posee una autoestima media y el otro 10% cuenta con una autoestima baja. Lo que indica que los grupos conformados por personas que han participado en las entrevistas tienen a rasgos generales una buena autoestima.

Las preguntas referentes al autoconcepto de las personas participantes son las preguntas 2, 3 y 4. Estas hacen referencias a su vez al autoconcepto actual. La primera pregunta de este bloque pretende recoger cómo las personas se describen a sí mismas; dentro de esta, al sumar los porcentajes obtenidos da más de un 100% puesto que, las personas participantes han podido marcar más de una categoría.

Pregunta 2: ¿Cómo se describiría como persona?

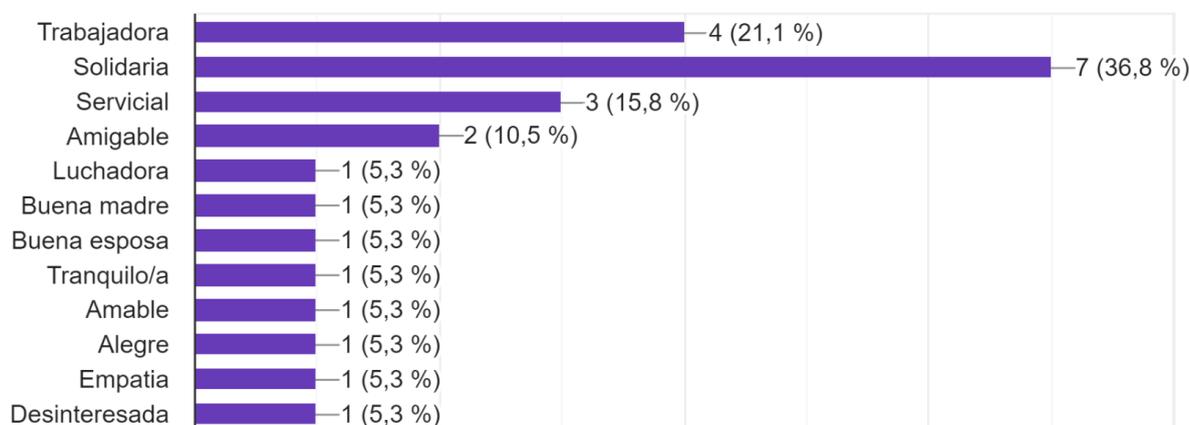
Gráfica 1: Resultados de la pregunta 2.



Fuente: Elaboración propia a partir de Google Forms (2023).

La tercera pregunta del cuestionario se refiere a la autovaloración personal, donde los/as participantes deben analizar sus cualidades buenas. Las respuestas obtenidas son bastante homogéneas, siendo un 95% de estas positivas, ya que son conscientes de que poseen buenas cualidades y un 5% que considera que puede tener alguna pero no sabe especificar ninguna en concreto. En referencia a las respuestas positivas, se ha elaborado una lista de las cualidades que las personas han destacado de sí mismas:

Gráfica 2: Resultados de la pregunta 3.



Fuente: Elaboración propia a partir de Google Forms (2023).

La última pregunta referente al autoconcepto se basa en la percepción de defectos propios y si esta considera que posee más o menos defectos que el resto de las personas.

Pregunta 4: ¿Considera que tiene defectos? ¿Cree que son más o menos que la mayoría de las personas?

Tabla 3: Resultados de la pregunta 4.

Respuesta	Nº de respuestas	Porcentaje
Sí, igual o similar a los demás	13	65%
Sí, más que la mayoría	4	20%
No	2	10%
No sabe/no contesta	1	5%

Fuente: Elaboración propia (2023).

Las preguntas referentes a la percepción del cambio en el autoconcepto y la autoestima son las preguntas número 6, 7 y 8, en las que tiene en cuenta si los/as participantes detectan una variación en la manera en la que se ven y se perciben a sí mismos/as o no y si consideran que cuando eran jóvenes tenían más o menos defectos.

Pregunta 6: ¿Cree que ha variado la forma en la que se ve y se valora a sí misma/o a medida que ha envejecido?

Tabla 4: Resultados de la pregunta 6.

Respuesta	Nº de respuestas	Porcentaje
Sí, ahora me valoro más	13	65%
Sí, ahora me valoro mucho más	3	15%
No, me valoro más o menos igual	2	10%
Sí, ahora me valoro menos	2	10%

Fuente: Elaboración propia (2023).

Un 80% de la muestra considera que su valoración y la forma en la que se ve a sí mismo/a ha mejorado a medida que ha envejecido en contraposición al 10% que considera que ha empeorado, mientras que el otro 10% de la muestra considera que no ha habido cambios, lo que refleja que la mayoría estima que en la actualidad se valoran más que en otros momentos de sus vidas.

La pregunta 7 y 8 hacen referencia a si existe una percepción de cambio de cualidades y defectos en la medida que han envejecido las personas que componen la muestra.

Pregunta 7: ¿Cree que cuando era joven tenía más cualidades que ahora?

Tabla 5: Resultados de la pregunta 7.

Respuesta	Nº de respuestas	Porcentaje
No, ahora tengo más cualidades	8	40%
No, las mismas cualidades o parecidas	5	25%
Sí, antes tenía más cualidades	7	35%

Fuente: Elaboración propia (2023).

Pregunta 8: ¿Cree que cuando era joven tenía más defectos que ahora?

Tabla 6: Resultados de la pregunta 8.

Respuesta	Nº de respuestas	Porcentaje
No, tengo los mismos defectos o similares	11	55%
No, ahora tengo más defectos	3	15%
No sabe/ No contesta	1	5%
Si, ahora tengo menos defectos	5	25%

Fuente: Elaboración propia (2023).

Las respuestas de estas dos preguntas hacen referencia al autoconcepto y la autopercepción de cualidades y defectos, destacando que el 40% de la muestra considera que

tiene más cualidades en contraposición al 55% de la muestra que considera que no ha habido un cambio significativo en cuanto a defectos.

Por último, las dos preguntas que finalizan el cuestionario hacen referencia a la consideración que tienen las personas mayores entrevistadas sobre si hacer actividades fuera de casa contribuye a mejorar la autoestima de las personas de edad avanzada en su conjunto.

Pregunta 9: ¿Cree que hacer actividades fuera de casa y relacionarse con otras personas contribuye a mejorar su autoestima?

Tabla 7: Resultados de la pregunta 9.

Respuesta	Nº de respuestas	Porcentaje
Sí	19	95%
No	0	0%
No sabe / No contesta	1	5%

Fuente: Elaboración propia (2023).

Resulta destacable que un 95% de las personas encuestadas considerasen que el realizar actividades fuera de casa y estar con otras personas contribuye a mejorar la forma en la que se ven y se valoran a sí mismos/as. Lo que refleja que se considera que es importante realizar actividades fuera del domicilio ya que resulta positivo para ellos/as mismos/as el mantener contacto con otras personas, porque según lo mencionado durante las entrevistas, estas acciones mejoran el estado de ánimo, generan nuevas experiencias vitales, “despeja la cabeza” y “distrae de los problemas”.

Pregunta 10: Si tuvieras que recomendar actividades a alguien que tiene baja autoestima ¿qué le sugerirías?

Tabla 8: Resultados de la pregunta 10.

Respuesta	Nº de respuestas	Porcentaje
-----------	------------------	------------

Hacer actividades fuera de casa	4	20%
Salir de casa	13	65%
Buscar compañía o estar con otras personas	4	20%
Pasar tiempo con la familia	1	5%
Arreglarse	1	5%
Conocer a personas nuevas	2	10%
Buscar ayuda y apoyo familiar	4	20%
Buscar ayuda y apoyo profesional	3	15%
Hablar con otras personas	8	40%
Hacer actividades dentro y fuera de casa	2	10%
Tener tiempo de calidad	2	10%
Ir al bar con amigos	1	5%
Aprender cosas nuevas	1	5%
Ir a la playa	1	5%
Bailar	1	5%
Recibir halagos de otras personas	1	5%
Hacer cosas que te gusten	2	10%
Pasear y caminar	3	15%
Hacer rompecabezas	1	5%
Leer	1	5%
Hacer manualidades	1	5%

Acudir a una asociación	2	10%
No sabe/no contesta	2	10%

Fuente: Elaboración propia a partir de Google Forms (2023).

Durante las entrevistas, se ha destacado que algunas de las personas participantes que encontraban como beneficioso el realizar actividades fuera de su domicilio y acudir a las diferentes asociaciones, había mejorado la relación que mantenían consigo mismos/as y la relación con su familia y amigos/as. Resulta interesante atender a las declaraciones recogidas durante las diferentes entrevistas por parte de aquellas personas que consideraban haber tenido problemas con su autoestima a lo largo de su vida. Además de ello, durante las observaciones que se han realizado en las actividades, de manera incidental o casual, se ha podido extraer que en los grupos existe una gran cohesión entre sus miembros exceptuando casos concretos y que se encuentra un apoyo grupal hacia las personas que lo conforman.

A medida que se realizaban las entrevistas, las personas incidían en la necesidad de realización de actividades estimulantes y novedosas desde las diferentes asociaciones, para así, aumentar la motivación de las personas participantes. Cabe destacar que durante las entrevistas, las personas participantes expresaron vivencias y experiencias personales de superación en las que resaltaba la necesidad de apoyo de otras personas para poder sobrellevar las diferentes situaciones que les acontecían; lo que pone de manifiesto que las personas que han participado en esta investigación consideran necesario el apoyo de otras personas para poder superar las dificultades y aprender “quererse más” y “cuidarse mejor” repercutiendo en la necesidad del autocuidado de las personas mayores.

5. DISCUSIÓN

La autoestima es uno de los pilares más importantes en el desarrollo de la vejez, a la vez que es una pieza clave a la hora de intervenir con las personas mayores. Si nos centramos

en los resultados extraídos de las entrevistas, se puede analizar que el 60% de las personas mayores consideran que su autoestima es alta, un 15% estima como baja y un 20% que señalan que no es ni alta ni baja, es decir media; mientras siguiendo los parámetros establecidos por la escala Rosenberg (Rosenberg y Rosenberg, 1978), se detecta que el 80% de la muestra posee una autoestima alta, reflejándose así, que parte de las personas encuestadas se perciben en sí mismas con una autoestima que no se corresponde con la realidad de las mismas; esto mismo pasó con las personas que consideraron que tenían autoestima baja o mala. Resaltando además, que parte de los/as participantes de esta investigación no eran conscientes del nivel de autoestima que poseían, pues consideraban que se valoraban peor de lo que realmente lo hacían.

El grupo muestral es el prototipo de persona mayor activa, ya que se trata de una parte de la población, en el que por norma general, las personas que lo forman mantienen un alto nivel de autoestima con un bajo nivel de dependencia, ya que, según lo observado durante la realización de las actividades del Aula Cultural de Participación Ciudadana, se refiere a un grupo que posee un alto nivel de autonomía y son generalmente independientes. Por otro lado, desde lo observado en las entrevistas, los/as participantes tienen un buen nivel de salud y el hecho de que acudan a las diferentes asociaciones de mayores para la realización y la participación en actividades, potencia sus habilidades sociales y previene problemas tanto de salud física como de salud emocional, mental y social. La mayoría del grupo observado tiene un nivel cultural medio-bajo.

Si se analizan los datos referentes al autoconcepto, destaca que parte de las respuestas sobre cómo se consideran a sí mismas/os y que cualidades tienen, se encuentran estrechamente ligadas al cuidado o servicio a los/as demás, compuesto por diferentes adjetivos tales como “solidaria”, “amigable”, “buena madre”, “buena esposa”, “trabajadora” y “servicial”; lo que se puede relacionar con el papel tradicional que ha desempeñado la

mujer en la sociedad como cuidadora, ya que el 90% de la muestra son mujeres. Cabe destacar que durante las entrevistas existía una parte de la muestra a la que le resultaba difícil identificar cualidades, aunque afirmaban que las tenían, lo que puede indicar que no identificaban cualidades concretas en las que poder respaldar dicha afirmación. En cuanto a los defectos, más de un 50% de la muestra consideraron que los tenían, pero que la cantidad de estos resultaba ser lo normal en cualquier persona, aunque es necesario matizar que un 20% de la misma, consideró que poseían más defectos que la mayoría. Dentro de las respuestas proporcionadas, podemos destacar que el autoconcepto que tiene las personas mayores se encuentra más enfocado a cualidades relacionadas con los roles tradicionales de género; además, es necesario tener en cuenta que dos de las personas entrevistadas no consideraron que tienen defectos, lo que podría tratarse de una respuesta sesgada por el deseo de deseabilidad social, ya que al realizar la entrevista por parte de un/a observador/a externo/a al grupo, las personas podrían haber querido dar una imagen positiva de sí mismas y por eso, proporcionar una respuesta que no se corresponde con la realidad. Pero no se puede concluir con que las afirmaciones que se proponen en esta discusión sean aplicables de manera general a la población mayor, pues se trata de un análisis subjetivo realizado por parte de la persona investigadora respecto a las respuestas proporcionadas por los/as participantes en una muestra pequeña.

El cambio en la autoestima y en el autoconcepto es algo natural, ya que estas se ven modificadas a lo largo del ciclo vital de las personas y se modifican y configuran en base a la experiencias vitales de las mismas, pero no necesariamente se disminuye el nivel de autoestima durante el envejecimiento (Ramos de Oliveira y Páez, 2007) tal como algunos autores plantearon. En las entrevistas, un 80% de las personas participantes consideraron que la forma en la que se veían y valoraban a sí mismos/as había mejorado a medida que habían ido envejeciendo y solo un 10% sopesaron la posibilidad de que se había deteriorado la

valoración que realizaban hacían de sí mismos/as, reflejándose así, que la mayoría del grupo consideró que al envejecer o hacerse mayor, su autoestima y autoconcepto ha ido cambiando de forma positiva. Esto confirma que pueden producirse alteraciones en la autoestima y el autoconcepto, pero no establecerse una relación directa entre dichas variables, ya que este estudio tiene un alcance limitado. Esto también demuestra que las personas participantes son conscientes y perciben sus propios cambios en el autoconcepto y en la autoestima o la ausencia de los mismos. Además se puede destacar, que las personas perciben sus propios cambios a la hora de verse y valorarse, lo que pone en manifiesto que ya que son conscientes de su propio cambio. A parte de lo ya mencionado, es necesario tener en cuenta que este colectivo percibe las actividades o acciones que aportan beneficios a su propio autoconcepto y autoestima, siendo a su vez, dicho grupo el más indicado para establecer diferentes acciones a implementar para mejorar la salud mental física y social y fomentar a su vez, las diferentes relaciones que se producen dentro de los grupos.

Con respecto a los cambios en la identificación de cualidades y defectos, los datos apuntan a que las personas encuestadas a niveles generales, consideraron que poseen más o menos las mismas cualidades que en su juventud, al igual que lo que sucede con los defectos, ya que se detectó que solo el 25% de la muestra estimó que poseían menos defectos, mientras que el 15% consideró que tenían más, lo que supuso que más del 50% de las respuestas reflejaban que los/as encuestados/as opinaban que tenían defectos iguales o similares. De estos datos, se puede extraer que parte de los y las participantes no detectaron cambios significativos en sus defectos, pero si en sus cualidades. Destacando que eran conscientes de su propio cambio y que lo consideraron por lo general, positivo a la hora de desarrollar nuevas habilidades con el paso de los años. Esto refleja una vez más, que son las mismas personas mayores las que más detectan cambios en sí mismas, destacando que por norma general, el grupo encuestado percibió que este cambio como positivo, pero esta valoración

pueden estar influenciadas a su vez por la realización de las diferentes actividades dentro de las asociaciones de mayores, ya que como se ha mencionado a lo largo del documento, las actividades estimulantes durante la vejez son beneficiosas para la mejora de la valoración personal, además de que fomentan el desarrollo de nuevas capacidades y habilidades, mediante la interacción con otras personas de su mismo grupo de edad.

Conocer estos aspectos es relevante a la hora de plantear intervenciones de calidad con el colectivo a analizar, ya que refleja cómo se han desarrollado su vejez, la cual se encuentra influenciada por la realización de actividades dentro de las asociaciones ya descritas con anterioridad dentro del Aula de Participación Ciudadana, con el fin último de mantener un envejecimiento activo.

La mayoría de las respuestas obtenidas durante la realización de este estudio reflejan que las personas encuestadas consideraron que la realización de actividades fuera de casa contribuye a la relación que mantienen las personas mayores consigo mismas y a la forma en la que se ven y se valoran, tal como ha sido planteado en diferentes estudios, desde los que se mencionan beneficios de la actividad física y del envejecimiento activo en la valoración personal de los y las mayores, en el sentimiento de autoeficacia, entre otros (García et al. 2012; Jodra et al., 2019; Muñoz, 2018). También parte de los y las participantes reflejaron que consideraban positivo para ellos/as el hecho de realizar actividades fuera de casa y mantener contacto con otras personas, ya que esto contribuía a la mejora de su estado de ánimo, la creación de nuevas experiencias vitales y supone una distracción de los problemas o de las dificultades por las que pasan las personas pertenecientes a este colectivo; aportando así, beneficios psicosociales y físicos a las personas activas en su vejez. Dentro de esto, se puede destacar que durante la realización de las entrevistas varias personas mayores han destacado su propia experiencia personal, ya que estimaron que el hecho de empezar a hacer actividades fuera de casa y relacionarse con personas nuevas, había contribuido a mejorar las

relaciones sociales que mantenían; siendo esto a su vez positivo para la mejora del autoconcepto y la autoestima, ya que el mantener relación con otras personas puede ayudar al desarrollo de una perspectiva nueva ante las adversidades y de lo que significa ser una persona mayor. Esto último no solo significa ser una persona mayor de 65 años, sino que dentro de este contexto social, se podría definir como una persona activa que continúa realizando actividades dentro de la vejez y sigue conformando una parte activa de la sociedad.

Con respecto al tipo de actividad que las personas participantes aconsejaron a otros/as, cabe destacar que solo 4 de las respuestas hacen referencia a actividades físicas (caminar, pasear y bailar), aunque autores como Jodra et al. (2019) han insistido en la importancia de realizar actividad física a la hora de trabajar y mejorar la autoestima en las personas mayores, mediante un envejecimiento activo, centrando sus estudios en establecer esta relación dando más importancia a los aspectos físicos en relación con otros ámbitos. Aunque lo que se refleja mediante las respuestas obtenidas, es que se consideró como más relevantes otro tipo de actividades como salir de casa, buscar compañía, estar con otras personas, hablar, buscar ayuda y apoyo y hacer actividades fuera de casa de cualquier tipo, entre otras que se relacionan con el ocio y la realización de actividades que fomentan la gratificación personal y social. Por otro lado, las respuestas obtenidas reflejaban la importancia que le daban algunas de las personas a las actividades cognitivas como leer, hacer rompecabezas, resolver sopas de letras, entre otras. Cabe destacar en este punto, que las personas no hicieron referencia a la participación en órganos de representación de la población mayor, ni a las creencias religiosas o a viajes o similares. También resulta interesante mencionar, que parte de las respuestas hacen referencia a la búsqueda de apoyo y ayuda, en algunos casos por parte de profesionales, para lograr así, la mejora de la autoestima y el autoconcepto en el caso de que sea necesario. Como ya se mencionó con antelación, se

debe incluir a las propias personas mayores en el diseño y el desarrollo de planes y programas específicos, ya que este colectivo es consciente de sus propias necesidades y aporta otra visión de lo que significa realizar actividades siendo una persona mayor. Por otro lado, cabe destacar que cuando se las incluye en la planificación y el desarrollo de las actividades, se produce un efecto positivo en la autoeficacia, autoestima y autoconcepto, ya que se les permite la toma de sus propias decisiones, favoreciendo la autonomía y la participación activa del mismo en actividades a realizar, ya que se ha tenido en cuenta sus preferencias y sus gustos a la hora de proponer y realizar acciones que motiven y fomenten el envejecimiento activo entre las personas mayores.

6. CONCLUSIÓN

En esta investigación se ha prestado especial importancia a la realización de actividades durante la vejez con el fin de mantener una buena salud física, mental y social, ya que como se ha mencionado con anterioridad, el nivel de autoestima general del grupo encuestado abarca un valor alto, lo que revela que las personas mayores que mantiene una vejez activa tienden a poseer una mayor autoestima y autoconcepto.

La autoestima resulta importante en todas las etapas vitales del ser humano, ya que proporciona grandes beneficios biopsicosociales a las personas, al igual que el autoconcepto. Esta visión y valoración sobre sí mismas varía en el tiempo y pueden producir cambios importantes durante la vejez, los cuales tienden a ser positivos cuando las personas mantienen una vejez activa. Cabe destacar que el colectivo encuestado, daba más importancia al apoyo de otras personas para poder desarrollarse activamente durante la vejez, destacando a su vez, la importancia de mantener relaciones sociales y el apoyo durante esta etapa vital.

Tanto el autoconcepto como la autoestima, se ven influenciados por una serie de factores que las modifican, como son los roles tradicionales de género y los sociales, ya que las personas mayores de este estudio destacaron cualidades relacionadas con el cuidado y el

rol de la mujer en dentro de un contexto social patriarcal. Asimismo, es necesario enfatizar en la presencia de cambios dentro de este estudio respecto a la percepción de cualidades y defectos, siendo relevante mencionar que por norma general, el grupo ha considerado que a medida que han ido envejeciendo, ha desarrollado nuevas habilidades y cualidades, mientras que sus defectos han ido disminuyendo considerablemente.

El envejecimiento activo aporta grandes beneficios para la salud de las personas mayores, ya que se incide en la realización de actividades destinadas a la mejora o mantenimiento de la calidad de vida de los y las mayores, al fomento de las relaciones sociales y la estimulación cognitiva. Este tiene a su vez, efectos positivos en la autoestima y el autoconcepto y así lo perciben las personas participantes, ya que se ha considerado como fundamental la realización de actividades fuera de casa, dentro de los resultados analizados.

Por último, es preciso señalar que no todos/as los/as mayores poseen las mismas características, la vejez es muy diversa y que cada persona tiene sus propios gustos, intereses y metas en la vida. Por ello, para que los planes y los programas destinados a promover una vejez lo más activa posible, sean efectivos, se deben tomar en cuenta las opiniones, sugerencias y preferencias de todas las personas mayores que van a participar en las actividades que promocionan el envejecimiento activo. Para esto debemos incluir dentro de las políticas para mayores, un espacio en el que puedan dar su opinión y proponer ideas con respecto a las leyes y programas junto con los planes que les conciernen y afectan directamente, ya que son conscientes de sus propias necesidades como grupo y aportan una visión novedosa en la intervención, como las necesidades de apoyo social, familiar y comunitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Abaunza, C., Mendoza, M., Bustos, P., Paredes, G., Enriquez, K., & Padilla, A. (2014). Concepción del adulto mayor. *Adultos mayores privados de la libertad en Colombia*, 60-98. <https://doi.org/10.7476/9789587385328.0007>
2. Antequera, R., Santín, C., & Blanco, I. (1994). Mesa redonda: El autoconcepto de los ancianos. Ponencia: El autoconcepto en ancianos institucionalizados. *Revista de la Cátedra de Psicología Médica y Psiquiatría y UD de Historia de la Medicina*, 5(1-2), 87-104.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/51394/mesa%20redonda%20el%20autoconcepto%20de%20los%20ancianos.pdf?sequence=1>
3. Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología Universitas Tarraconensis*, 22, 29-42.
https://www.researchgate.net/profile/Yolanda-Moreno-3/publication/308341043_Analisis_de_la_dimensionalidad_de_la_Escala_de_Autoestima_de_Rosenberg_en_una_muestra_de_adolescentes_valencianos/links/5a8d66f70f7e9b27c5b4ae9f/Analisis-de-la-dimensionalidad-de-la-Escala-de-Autoestima-de-Rosenberg-en-una-muestra-de-adolescentes-valencianos.pdf
4. Borda, M. A. G., Ramos, N. S. V., Fandiño, A. V. B., & Ayala, R. E. P. (2016). DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO. Universidad de Colombia
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50218203/Trabajo_de_desarrollo-libre.pdf?1478732573=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDESARROLLO_DEL_AUTOCONCEPTO.pdf&Expires=1689101331&Signature=forBAFC5JyQmDIcBFrnkI~GGVjcOoMAXmnxcOfRHG-IHdxxyCWnT5eZ74EaWQeP~xDAkjAHTm8Bgp51fIBZTmaDhSt1qxCHXDG-BkJrjM23DiGmtjTPWFHrcdCIuxNZxKME6T~ZSgkdcwSnFw62HdQDU5xyJTsNSWfEtMtAM6ssgS2pr3rnY-efm75gR3tnWzbl6dlyasKebCyZ4oVSAT0UurLjsgirg8oP4ceEI2cAdsSUGofzC1ovzql2f6nLHiCMGJw~Z8

[WTf9o68Yf~f3ebSaLzEtMOoT23UP7ZaVjUMoESn5ceK81A0qzW1KKRlhmh26cwIaQ2epc1BOLrSMA &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.researchgate.net/publication/247746603_Self-Esteem_and_Emotion_Some_Thoughts_about_Feelings)

5. Brown, J. D. y Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 575-584.
https://www.researchgate.net/publication/247746603_Self-Esteem_and_Emotion_Some_Thoughts_about_Feelings
6. Daza, K. D. (2011). Vejez y envejecimiento. Universidad del Rosario, Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.
<https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/dd921589-a9a1-4a23-ad88-0b8b3bfb7c61/content>
7. Díaz, F. A., Casari, L., Parlanti, N. y Falcón, E. (2015). Motivación en la vejez: realización de actividades después de la jubilación. *Eureka* 12(1), 49-60
https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/78445/CONICET_Digital_Nro.3a9cd87d-b2a4-4749-8e0c-289774811dcf_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
8. Europa Press (2014). Siete personajes famosos que alcanzaron el éxito siendo ya mayores. *Europa Press*.
<https://www.europapress.es/sociedad/noticia-siete-personajes-famosos-alcanzaron-exito-siendo-ya-mayores-20141001144748.html>
9. García, A. J., Marín M. y Bohórquez, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 195-200.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/17003/file_1.pdf?sequence=1
10. García, R., Casinello, M., Bravo, M., Martínez, M., Nicolás, J., López, P., & Del Moral, R. (2010). Envejecimiento con éxito: Criterios y predictores. *Psicothema*, 22(4), 641-647.

<https://web-p-ebSCOhost-com.accedys2.bbtK.uLL.es/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=0f1ec58a-b3f1-4dcd-9fbc-61f5b5c0071e%40redis>

11. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (2011). Envejecimiento Activo, Libro Blanco. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad
<http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-libroblancoenvejecimientoactivo-01.pdf>
12. Jodra, P., Maté-Muñoz, J. L. y Domínguez, R. (2019). Percepción de salud, autoestima y autoconcepto físico en personas mayores en función de su actividad física. *Revista de psicología del deporte*, 28(29), 127-134.
https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2019v28n2/revpsidep_a2019v28n2p127.pdf
13. Ley 39/2006. De Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. 14 de diciembre de 2006. BOE. Nº 299
<https://www.boe.es/eli/es/l/2006/12/14/39/con>
14. Limón, M. R. (2018). Envejecimiento activo: un cambio de paradigma sobre el envejecimiento y la vejez. *Aula Abierta*, 47(1), 45–54.
<https://doi.org/10.17811/rifie.47.1.2018.45-54>
15. Mendoza-Ruvalcaba, N. M., & Arias-Merino, E. D. (2015). “I am active”: effects of a program to promote active aging. *Clinical interventions in aging*, 829-837.
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.2147/CIA.S79511?needAccess=true&role=button>
16. Mejía, A., Pastrana, J. & Mejía, J. (2011). XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. Barcelona: *Universidad de Barcelona*

https://nanopdf.com/download/la-autoestima-factor-fundamental-para-el-desarrollo_pdf

17. Menéndez, M. C. y Brochier, R. B. (2011). La actividad física y la psicomotricidad en las personas mayores: sus contribuciones para el envejecimiento activo, saludable y satisfactorio. *Textos & Contextos (Porto Alegre)*, 10, 179-192 Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. <https://www.redalyc.org/pdf/3215/321527168014.pdf>
18. MSolucionna (2021). Personajes famosos mayores de 60 años y saludables. *mSolucionna*.
<https://www.msolucionnacastellana.com/personajes-famosos-mayores-de-60-anos-y-saludables/>
19. Muñoz, E. (2018). Aportaciones del envejecimiento activo al bienestar de los adultos mayores: el caso del centro de día ferrusola. *Universidad de Sevilla*.
<https://hdl.handle.net/11441/81890>
20. Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. Temas para la educación. Federación de Enseñanzas de CC. OO. de Andalucía. 5.
<https://feandalucia.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd6409.pdf>
21. Navas, W. y Vargas, M. J. (2013). Envejecimiento Activo: Revisión de un fenómeno mundial. *Revista Cúpula* 2013; 27 (2), 51-64
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v27n2/art4.pdf>
22. Oddone, J., y Pochintesta, P. (2019). La cuarta edad: la fragilidad en cuestión. M. Paredes y L. Monteiro (Eds). *Desde la niñez a la vejez: nuevos desafíos para la comprensión de la sociología de las edades*, 325-344. Teseo.
<https://www.teseopress.com/sociologiadelas edades/>
23. Parra, M. A. (2017). *Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años* [Tesis doctoral,

Universidad Miguel Hernández de Elche].

<http://dspace.umh.es/bitstream/11000/4457/1/TD%20Parra%20Rizo%2C%20Maria%20Antonia.pdf>

24. Roca, E. (2013). Autoestima sana: una visión actual, basada en la investigación. (2ª ed.) ACDE Ediciones.

<http://www.psicologia-positiva.es/wp-content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%3%93N-ELIA-ROCA.pdf>

25. Rosenberg, F., & Rosenberg, M. (1978). Self-esteem and delinquency. *Journal of Youth and adolescence*, 7(3), 279-291. Doi: [10.1007/BF01537978](https://doi.org/10.1007/BF01537978)

26. Vega, M. (2016). Autoconcepto e inteligencia emocional: Un análisis comparativo. Universitat de les Illes Balears

https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3401/Vega_Munar_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

27. World Health Organization: WHO. (2022). Envejecimiento y salud. Organización mundial de la salud

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

28. Zamarrón, M. D. (2007). Envejecimiento activo. Universidad Autónoma de Madrid.

https://masterdependencia.es/pdf/envejecimiento_activo_zamarron.pdf

29. Zenteno, M. E. (2017). La autoestima y cómo mejorarla. *Ventana Científica*, 8 (13), 43-46.

<https://dicyt.uajms.edu.bo/revistas/index.php/ventana-cientifica/article/view/12/12>

ANEXOS

Anexo 1: Escala Rosenberg

Tabla de evaluación de la escala ROSENBERG
(1 = Muy en desacuerdo; 2= En desacuerdo; 3 = De acuerdo; 4 = Muy de acuerdo)

Tabla 9: Escala Rosenberg.

Escala ROSENBERG	1	2	3	4
1. Me siento una persona tan valiosa como las otras				
2. Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso				
3. Creo que tengo algunas cualidades buenas				
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás				
5. Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a				
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
7. En general me siento satisfecho/a conmigo mismo/a				
8. Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a				
9. Realmente me siento inútil en algunas ocasiones				
10. A veces pienso que no sirvo para nada				

Fuente: Rosenberg y Rosenberg (1978).

INSTRUCCIONES para la escala ROSENBERG:

- Autoestima global: ítems invertidos 2, 5, 8, 9, 10.
- Autoestima positiva: 1, 3, 4, 6, 7.
- Autoestima negativa: 2, 5, 8, 9, 10.

Anexo 2: Cuestionario TFG: Autopercepción y autoestima

Cuestionario TFG: autopercepción y autoestima en las personas mayores

Edad:

Sexo:

1. ¿Considera que tiene una buena o mala autoestima?
2. ¿Cómo se describiría como persona?
3. ¿Considera que tiene algunas buenas cualidades? ¿Cuáles?
4. ¿Considera que tiene defectos? ¿Cuáles?
5. Escala ROSENBERG (Rosenberg & Rosenberg, 1978). Conteste del 1 al 4 cuanto de acuerdo está con las siguientes afirmaciones

(1 = Muy en desacuerdo; 2= En desacuerdo; 3 = De acuerdo; 4 = Muy de acuerdo)

Se adjunta en el *anexo 1*.

6. ¿Cree que ha variado la forma en la que se ve y se valora a sí misma/o a medida que ha envejecido?
7. ¿Cree que cuando era joven tenía más cualidades que ahora?
8. ¿Cree que cuando era joven tenía más defectos que ahora?
9. ¿Cree que hacer actividades fuera de casa y relacionarse con otras personas contribuye a mejorar la autoestima de las personas mayores en su conjunto?
10. ¿Cómo cree que se podría trabajar la autoestima en las personas mayores?