



BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE VIDA: UN TALLER PARA ADULTOS MAYORES

Autores Giraudo, Yohana Guadalupe; Correché, María Susana; Penna Fabricio

Institución que acredite o financie la investigación Universidad Nacional de San Luis

E-mail: guadigiraudo@gmail.com

Eje temático: Psicología del Desarrollo

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo investigar los niveles de Bienestar Psicológico y Calidad de Vida en participantes de un Programa Universitario para Adultos Mayores. En el marco de la promoción del Envejecimiento Activo, se realizó un Taller Psicoeducativo en cuatro etapas: Pre-intervención, Intervención, Post-intervención y Seguimiento. Se administraron el Cuestionario de Calidad de Vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL BREF, 1998) y la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por María Martina Casullo y colaboradores (2002). La muestra estuvo formada por 30 Adultos Mayores, de ambos sexos, cuyas edades estaban comprendidas entre 60 y 83 años. El análisis se llevó a cabo por medio de un estudio longitudinal de medidas repetidas, con el propósito de estudiar las curvas de crecimiento. Los resultados evidencian niveles elevados de Bienestar y Calidad de Vida, que se vieron incrementados en el transcurso del Taller. Esto indica una efectividad en la intervención realizada para promover un envejecimiento saludable y una contribución al empoderamiento de esta población.

Palabras clave: *Adultos Mayores, Envejecimiento Activo, Bienestar Psicológico, Calidad de Vida.*

Abstract

This study aimed to investigate the levels of psychological well-being and quality of life in participants of a University Program for Older Adults. As part of the promotion of active aging, a psychoeducational workshop was conducted in four stages: Pre-intervention, intervention, post-intervention and monitoring. The Quality of Life Questionnaire of the World Health Organization (WHOQOL BREF, 1998) and Psychological Well-Being Scale adapted by Maria Martina Casullo et al (2002) were administered. The sample consisted of 30 older adults, of both sexes, whose ages were between 60 and 83 years. The analysis was conducted using a repeated measures longitudinal study, with the purpose

[23]



of studying the growth curves. The results show high levels of well-being and quality of life, which were increased during the workshop. This indicates an effectiveness in the intervention to promote healthy aging and a contribution to the empowerment of this population.

Keywords: *Aging, Active Ageing, Psychological Well-Being, Quality of Life.*

