

## Bienestar Psicológico y Autoestima en Adultos Mayores que Participan en Actividades Formativas y Recreativas en el Municipio de La Paz

### Psychological Well-Being and Self-Esteem in Older Adults Participating in Educational and Recreational Activities in the Municipality of La Paz

Carlos Jorge Landaeta-Mendoza<sup>1</sup>



✓ Recibido: 2/febrero/2025

✓ Aceptado: 28/mayo/2025

✓ Publicado: 29/mayo/2025

📖 Páginas: desde 464-471

🌐 País

<sup>1</sup>Bolivia

🏛️ Institución

<sup>1</sup>Universidad Privada San Francisco de Asís

✉️ Correo Electrónico

<sup>1</sup>clandaeta@usfa.edu.bo

🆔 ORCID

<sup>1</sup><https://orcid.org/0000-0003-0297-7029>

Citar así: 🗣️ APA / IEEE

Landaeta-Mendoza, C. (2025). Bienestar Psicológico y Autoestima en Adultos Mayores que Participan en Actividades Formativas y Recreativas en el Municipio de La Paz. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 18(1), 464-471. <https://doi.org/10.37843/rted.v18i1.661>

C. Landaeta-Mendoza, "Bienestar Psicológico y Autoestima en Adultos Mayores que Participan en Actividades Formativas y Recreativas en el Municipio de La Paz", RTED, vol. 18, n.º 1, pp. 464-471 may. 2025.

#### Resumen

El proceso de envejecimiento es una etapa que implica cambios físicos, emocionales, así como sociales que pueden afectar el bienestar y la autoestima en adultos mayores. El objetivo de la investigación fue analizar la relación entre la autoestima con el bienestar psicológico en adultos mayores que participan en actividades tanto formativas como recreativas organizadas por el municipio de La Paz. La investigación se llevó a cabo bajo un paradigma positivista, se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo, y corte transversal. La población estuvo compuesta por adultos mayores de 60 años residentes en La Paz, quienes participaron en actividades municipales durante los últimos dos años, se utilizó en una muestra final de 69 participantes. Se aplicó el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg junto a la Escala de Salud Mental de Goldberg para recopilar datos, los cuales fueron analizados mediante los programas Excel y SPSS. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes presentaron niveles altos de autoestima, particularmente en el grupo de 60 a 69 años, esta autoestima elevada se asoció con una menor incidencia de ansiedad y depresión. No obstante, se observó que los trastornos emocionales eran significativos en aquellos con niveles de autoestima media. Se concluyó que la participación en actividades recreativas tiene un efecto positivo en la autoestima, como también en el bienestar psicológico de los adultos mayores, aunque no actúa como un factor protector absoluto frente a trastornos emocionales. Los resultados subrayan la necesidad de implementar políticas públicas, además de programas específicos que fortalezcan la autoestima, reduzcan la ansiedad y depresión en esta población.

**Palabras clave:** Autoestima, adultos mayores, bienestar psicológico, actividades recreativas, ansiedad.

#### Abstract

The aging process involves physical, emotional, and social changes that can affect the well-being and self-esteem of older adults. This research aimed to analyze the relationship between self-esteem and psychological well-being in older adults who participate in educational and recreational activities organized by the municipality of La Paz. The research was conducted under a positivist paradigm, using a quantitative approach, with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design. The population consisted of adults over 60 residing in La Paz and participating in municipal activities over the past two years. The final sample consisted of 69 participants. The Rosenberg Self-Esteem Questionnaire and the Goldberg Mental Health Scale were administered to collect data, which were analyzed using Excel and SPSS. The results showed that most participants had high levels of self-esteem, particularly in the 60- to 69-year-old age group. This high self-esteem was associated with a lower incidence of anxiety and depression. However, it was observed that emotional disorders were significant in those with average self-esteem levels. It was concluded that participation in recreational activities positively affects self-esteem and the psychological well-being of older adults. However, it does not act as an absolute protective factor against emotional disorders. The results underscore the need to implement public policies and specific programs to strengthen self-esteem and reduce anxiety and depression in this population.

**Keywords:** Self-esteem, older adults, psychological well-being, recreational activities, anxiety.

## Introducción

El proceso de envejecimiento es una etapa que implica cambios físicos, emocionales, así como sociales que pueden afectar el bienestar y la autoestima en adultos mayores. La vejez se evalúa de manera dual: positivamente, como una etapa de sabiduría, estatus social, y negativamente, asociada al deterioro físico-mental. La mayoría de los adultos mayores consideran que la vejez conlleva pérdidas, junto a una carga social, lo que devalúa su contribución a la sociedad (Sáez, 2025).

Diversas investigaciones destacan los factores como la participación social, el mantenimiento y actuación en redes de apoyo, así como la participación en actividades recreativas y formativas para mejorar el bienestar en este grupo poblacional. (García et al, 2022, Concepción-Breton, et al., 2020). La autoestima, definida como la valoración que las personas hacen de sí mismas, representa una función preponderante en el bienestar psicológico y en la capacidad de afrontamiento ante los retos propios del envejecimiento (Abud & Lozano, 2023). La autoestima se considera un componente para el bienestar emocional, es un pilar fundamental para enfrentar los desafíos que surgen con la edad (Roca, 2013). A nivel nacional e internacional, las investigaciones muestran que los adultos mayores con una autoestima baja tienden a experimentar niveles de ansiedad y depresión, lo que puede resultar en un deterioro de su salud mental (Acosta et al., 2017; Orozco, 2015).

Investigaciones han evidenciado que la baja autoestima junto a percepción de escaso bienestar psicológico está relacionada con la reducción de interacciones sociales y el sentimiento de aislamiento (Abud, & Lozano, 2023), problemas pueden afectar negativamente tanto a salud mental como física de esta población, aumentando el riesgo de depresión como de deterioro cognitivo. La participación en actividades formativas y recreativas puede ser una estrategia efectiva para mejorar la autoestima y el bienestar psicológico en adultos mayores. Estudios como los de García Cervantes & Lara-Machado (2022) han demostrado una relación positiva entre calidad de vida y autoestima en adultos mayores que participan en actividades de socialización. Asimismo, investigaciones como las de Abud Esquivel & Lozano Zúñiga (2023) señalan que los adultos mayores con niveles altos de autoestima presentan una mejor adaptación a la vejez y menor incidencia de trastornos emocionales.

El objetivo de la presente investigación es analizar la relación entre la autoestima con el bienestar psicológico en adultos mayores que participan en actividades formativas, como también recreativas organizadas por el municipio de La Paz. Se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera la participación en actividades formativas y recreativas organizadas por el municipio de La Paz influye en la autoestima, como en el bienestar psicológico de los adultos mayores?

## Metodología

La presente investigación se enmarcó en un paradigma positivista, fundamentado en la teoría del conocimiento positivista (Escobar, 2019). Este enfoque fue elegido porque permite abordar el estudio desde una perspectiva objetiva, externa, haciendo que la investigación sea libre de contaminaciones. En este contexto, la realidad se considera observable, medible y cuantificable, lo que contribuye para el análisis de la relación entre la autoestima y el bienestar psicológico en adultos mayores. Al adoptar este paradigma, se busca minimizar la influencia de valores, como de sesgos en los resultados, garantizando la validez-fiability de los hallazgos.

El enfoque del trabajo investigativo fue cuantitativo, lo que permitió examinar los datos de forma numérica y establecer relaciones entre variables. Este enfoque facilita la recolección y análisis de datos que reflejan de manera precisa las propiedades relevantes de las personas, grupos y fenómenos en estudio (Escobar, 2024). Además, se adoptó un diseño de investigación no experimental descriptivo, que se centra en comprender el objeto de estudio dentro de su ambiente natural, donde el investigador no manipula deliberadamente las variables independientes para observar su efecto en las variables dependientes (Jurado et al., 2025). Este tipo de diseño es idóneo para investigar el comportamiento, teniendo una visión detallada de cómo la participación en actividades formativas (Tintaya, 2017), y corte transversal, recolectado datos en un solo momento y tiempo único (Escobar, 2024)

La población de estudio estuvo constituida por un conjunto limitado y accesible de casos que sirvieron como referente para la selección de la muestra, cumpliendo con criterios predeterminados (Arias et al., 2016). En este caso, la población fueron personas adultas mayores que participaban en proyectos municipales en la ciudad de La Paz, que ascienden a un total aproximado de 850. Una vez

definida la población de estudio, se procedió a la selección de la muestra, que se basó en criterios de inclusión: debían ser adultos mayores de 60 años, residir en la ciudad de La Paz, participar en actividades municipales durante al menos los últimos dos años y saber leer y escribir sin ayuda, lo que resultó en una muestra total de 69 adultos mayores. Aunque esta muestra puede parecer pequeña para un estudio cuantitativo, se justificó su representatividad al seleccionar participantes que cumplieran con los criterios establecidos.

La aplicación de instrumentos se llevó a cabo durante un proceso formativo en una universidad privada, en un ambiente cómodo y accesible, previo consentimiento informado para participar en la investigación. Las herramientas utilizadas para la investigación incluyeron el Cuestionario de Autoestima de Rosenberg, que evalúa la autoestima global de los individuos a través de 10 ítems que indagan sobre la percepción que tienen de sí mismos (Rojas et al., 2009). Este cuestionario ha demostrado validez y confiabilidad en diversas poblaciones, se realizó a través del Instituto de Investigación e Interacción Social de la Universidad Privada San Francisco de Asís, un proceso de validación a través de jueces expertos, donde se corroboró su pertinencia y adecuación cultural.

El segundo instrumento fue la Escala de Salud Mental de Goldberg, que evalúa la salud mental y el bienestar psicológico mediante preguntas relacionadas con la ansiedad y la depresión (Lobos-Rivera et al., 2020). Este instrumento también pasó por un proceso de validación por jueces expertos, cuidando que sus ítems fueran relevantes y comprensibles para los participantes. El tiempo promedio para completar cada cuestionario fue de aproximadamente 20 minutos, lo que permitió a los adultos mayores responder con tranquilidad y sin prisas.

Para minimizar el sesgo durante la aplicación de los instrumentos, se brindaron instrucciones claras y se entrenó a los investigadores para que mantuvieran un enfoque neutral y respetuoso generando un ambiente de confianza y comodidad que favoreciera la sinceridad de las respuestas. Además, se estableció un protocolo para asegurar que los participantes pudieran preguntar o solicitar aclaraciones, lo que contribuyó a la recolección de datos precisos y fiables.

Para el análisis estadístico de datos cuantitativos obtenidos mediante la aplicación de los

instrumentos, se utilizaron el programa Excel de Microsoft y SPSS V15. Programas que permiten un manejo eficiente de los datos y aplicar diversas técnicas estadísticas. Además, para la investigación se aplicó la prueba de correlación de Pearson, para evaluar la relación entre las variables de autoestima y bienestar psicológico. Se estableció un nivel de significancia estadística de  $p < 0.05$ , lo que indica que los resultados obtenidos son considerados estadísticamente significativos.

## Resultados

La investigación identifica a los adultos mayores participantes en actividades formativas y recreativas en el municipio de La Paz con altos niveles de autoestima, especialmente en el grupo etario de 60 a 69 años, resultado que se asocia con una menor incidencia de la ansiedad y depresión, aunque no es un factor protector ante trastornos emocionales, en los adultos mayores la participación en las actividades tiene un efecto positivo en el bienestar psicológico.

### Distribución Sociodemográfica

Tabla 1

Distribución de Participantes por Edad y Sexo.

Edad	Sexo	Total, de Participantes
60-69	Mujer	33
	Varón	12
70-79	Mujer	26
	Varón	10
80-89	Mujer	5
	Varón	3

Nota. Edad y sexo de los adultos mayores participantes en la investigación, elaboración propia (2025).

La muestra de la investigación estuvo conformada por 69 adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas en el municipio de La Paz. De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 1, se observa que la mayoría de los participantes son mujeres, con un total de 33 en el rango de 60 a 69 años y 26 en el rango de 70 a 79 años. En comparación, la representación masculina es menor, con 12 varones en el grupo de 60 a 69 años y 10 en el de 70 a 79 años. Esta distribución sugiere que las mujeres tienen una mayor participación en actividades recreativas organizadas por el municipio, lo que puede estar relacionado con factores sociales y culturales que fomentan su involucramiento.

### Niveles de Autoestima en los Adultos Mayores

**Tabla 2**

*Relación entre Edad, Sexo y Niveles de Autoestima en Adultos Mayores.*

Edad	Sexo	Autoestima	Autoestima	Total
		Alta	Media	
60-69	Mujer	19	10	33
	Varón	6	6	12
70-79	Mujer	17	9	26
	Varón	5	5	10
80-89	Mujer	3	2	5
	Varón	1	2	3

*Nota.* Tabla que relaciona la edad, sexo y niveles de autoestima en Adultos mayores que participaron en la investigación, elaboración propia (2025).

La Tabla 2 visibiliza los datos sobre los niveles de autoestima (alta y media) en adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas organizadas por el municipio de La Paz durante el año 2024. En función a ello se identifica que las mujeres representan la mayor parte de los participantes en cada rango de edad y en ambos niveles de autoestima, con un total de 39 mujeres con autoestima alta y 21 mujeres con autoestima media. Así mismo los varones, aunque en menor proporción que las mujeres, se observa una distribución equilibrada entre autoestima alta (12 varones) y autoestima media (13 varones).

Analizando de los niveles de autoestima, en función a la edad de los participantes en el estudio se identifica que: los/as participantes que tienen entre las edades de 60-69 años, las mujeres constituyen el grupo más numeroso con 33 participantes. De ellas, 19 tienen autoestima alta y 10 autoestima media, mostrando una tendencia hacia una percepción positiva de sí mismas. Mientras que los varones: Aunque menos numerosos, presentan una distribución equitativa entre autoestima alta y media (6 en cada nivel). Pasando a las edades entre 70-79 años, se identifica que 17 mujeres adultas mayores, tienen autoestima alta y 9 autoestima media, alcanzando un total de 26 participantes, este rango etario sigue con una mayor proporción de autoestima alta.

En cuanto a los varones, es similar al grupo anterior, hay un equilibrio entre los niveles de autoestima (5 en cada nivel) con un total de 10 participantes. Los que se encuentran entre las edades de 80-89 años, las mujeres es el grupo reducido con

solo 5 participantes, de los cuales 3 tienen autoestima alta y 2 autoestima media. Este grupo destaca por una distribución favorable hacia la autoestima alta. En este grupo etario, los varones son el grupo pequeño de la muestra, con solo 3 participantes; 1 presenta autoestima alta y 2 autoestima media.

Con los datos proporcionados, se identifica que la autoestima alta es prevalente en todos los grupos, en especial entre las mujeres. El hecho de que las mujeres presenten niveles elevados de autoestima puede estar relacionado con factores socioculturales y psicológicos. Las mujeres, a menudo, desarrollan habilidades de socialización fuertes desde una edad temprana, lo que puede facilitar su participación en actividades comunitarias y recreativas. Las mujeres que participan activamente en actividades recreativas pueden experimentar un refuerzo positivo que contribuye a su percepción de valía personal.

Además, que los participantes del rango de edad de 60 a 69 años constituyen la mayoría de la muestra, tanto en mujeres como en varones, lo que podría asociarse a un mayor nivel de participación en las actividades municipales en este rango de edad. La mayoría de los participantes se encuentra en el rango de 60 a 69 años, lo que puede indicar que esta etapa de la vida está asociada con una mayor motivación para participar en actividades sociales y formativas. Desde la perspectiva del desarrollo humano, este período se considera una etapa de adaptación y búsqueda de significado. La literatura en psicología del desarrollo humano sugiere que los adultos mayores que se involucran en actividades de interacción tienden a reportar mejores niveles de bienestar y autoestima, ya que estas actividades pueden proporcionar un sentido de propósito y conexión con el contexto social.

Conforme aumenta la edad (70-79 y 80-89 años), se observa una reducción en el número total de participantes, especialmente en el caso de los varones. Este fenómeno puede explicarse por varios factores. La disminución de la movilidad, la salud física y la pérdida de compañeros pueden afectar negativamente la participación de los adultos mayores en actividades recreativas. La teoría de la pérdida de roles sociales resalta que a medida que las personas envejecen, pueden experimentar la pérdida de roles significativos, lo que puede llevar a una disminución en la autoestima y en la motivación para participar en actividades sociales.

### Salud Mental de Golberg en Adultos Mayores (Presencia de Ansiedad y Depresión)

**Tabla 3**

*Distribución de Ansiedad y Depresión según Sexo.*

Sexo	Presencia de Ansiedad	Presencia de Depresión	Total de Participantes
Mujer	20	12	52
Varón	10	5	17

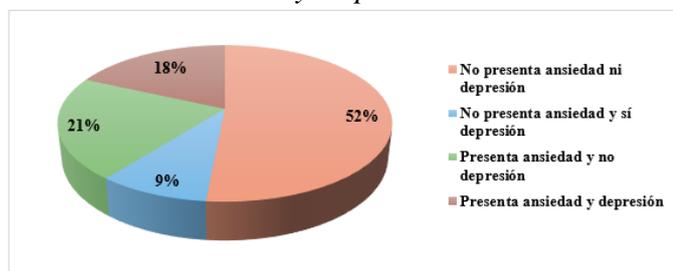
Nota. Presencia de ansiedad y depresión en adultos mayores, elaboración propia (2025).

La Tabla 3 presenta la distribución de ansiedad y depresión según el sexo de los participantes. Se evidencia que las mujeres tienen una mayor prevalencia de ansiedad (20) y depresión (12) en comparación con los hombres, lo que sugiere una mayor vulnerabilidad emocional en esta población. A partir de la Tabla 4, se analiza la relación entre la autoestima alta y la presencia de ansiedad y depresión. En el grupo de adultos mayores con autoestima alta, el 51.5% no presenta síntomas de ansiedad ni depresión, lo que indica un bienestar emocional positivo. Sin embargo, el 18.2% presenta tanto ansiedad como depresión, lo que hace entender que este grupo es particularmente vulnerable a problemas emocionales que afectan su calidad de vida.

### Relación entre Autoestima y Salud Mental (Ansiedad y Depresión)

**Figura 1**

*Autoestima Alta, en Relación con la Presencia o Ausencia de Ansiedad y Depresión.*



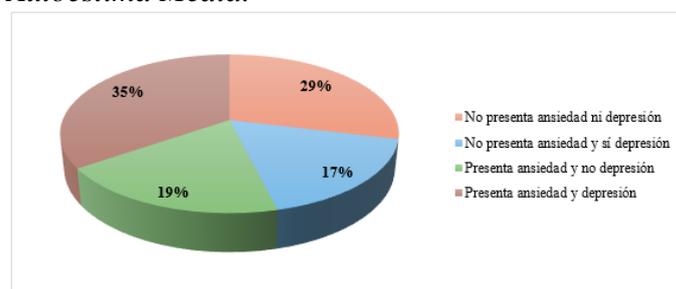
Nota. Gráfica de presencia o ausencia de ansiedad y depresión en adultos mayores con autoestima alta, elaboración propia (2025).

En Figura 1, Dentro del grupo de 33 adultos mayores con autoestima alta, se identificaron las siguientes categorías: No presentan ansiedad ni depresión: 17 participantes (52%), este subgrupo indica un bienestar emocional positivo. No presentan ansiedad, pero sí depresión: 3 participantes (9%),

resultados donde sugieren que factores externos podrían influir en la presencia de depresión. Presentan ansiedad, pero no depresión: 7 participantes (21%), datos que refleja preocupaciones específicas relacionadas posiblemente con la salud o el entorno. Presentan ansiedad y depresión: 6 participantes (18%), este grupo es particularmente vulnerable, ya que la coexistencia de ansiedad y depresión afecta significativamente su calidad de vida.

**Figura 2**

*Autoestima Media.*



Nota. Gráfica de presencia o ausencia de ansiedad y depresión en adultos mayores con autoestima media, elaboración propia (2025).

En la Figura 2, se identifica que el grupo de 15 adultos mayores con autoestima media presenta mayor vulnerabilidad emocional: No presentan ansiedad ni depresión: 5 participantes (29%), este subgrupo representa una minoría con estabilidad emocional relativa. No presentan ansiedad, pero sí depresión: 3 participantes (17%), este resultado indica que la depresión es más prevalente en este nivel de autoestima. Presentan ansiedad, pero no depresión: 5 participantes (19%), la ansiedad es un factor significativo en este grupo. Presentan ansiedad y depresión: 6 participantes (35%), este subgrupo muestra la mayor combinación de factores emocionales negativos.

La relación entre la autoestima y la salud mental en adultos mayores es compleja que involucra diferentes factores. Una autoestima alta parece proteger a las personas de la ansiedad y la depresión, mientras que personas con una autoestima media pueden que sean más propensas a problemas emocionales, premisa que se puede entender a través de la idea del afrontamiento, que es la capacidad de una persona para enfrentar dificultades. Cuando alguien tiene una buena imagen de sí mismo, es más probable que maneje mejor los desafíos que se presentan en la vida, especialmente en la tercera edad, donde pueden surgir problemas de salud y cambios

sociales. Además, se debe considerar los factores externos, como el apoyo de amigos, familiares, las condiciones económicas, etc. que pueden influir en cómo se siente una persona y en su salud mental. Por lo tanto, no se trata solo de la autoestima en sí, sino de cómo interactúa con diferentes aspectos de la vida de una persona.

### *Análisis Correlacional entre Autoestima y Bienestar Psicológico*

**Tabla 4**

*Correlación de Pearson entre Autoestima y Bienestar Psicológico.*

Variable	Autoestima	Bienestar Psicológico
Autoestima	1	0.75*
Bienestar Psicológico	0.75*	1

*Nota.* \* $p < 0.05$ , indica una correlación significativa, elaboración propia (2025).

En la Tabla 4 se presenta la correlación de Pearson entre los niveles de autoestima y el bienestar psicológico en adultos mayores. De acuerdo con los resultados se puede afirmar que existe una correlación positiva significativa ( $r = 0.75$ ) entre ambas variables. Este resultado visibiliza que a medida que los niveles de autoestima se encuentran altos, también tiende a mejorar el bienestar psicológico de los adultos mayores que participan en las actividades recreativas.

Los resultados evidencian el valor del bienestar psicológico en la vida de los adultos mayores, por lo que, fomentar la autoestima puede ser un camino efectivo para mejorar su salud emocional y calidad de vida. Por lo tanto, las actividades que promuevan la autoestima tienen un impacto positivo en el bienestar psicológico, contribuyendo a que los adultos mayores puedan enfrentar los desafíos emocionales de esta etapa de la vida.

### **Discusión**

Los resultados de esta investigación evidencian que la autoestima contribuye a la salud mental de los adultos mayores que participan en actividades formativas y recreativas organizadas por el municipio de La Paz. Aunque se ha identificado que la mayoría de los participantes presenta niveles altos de autoestima, especialmente en el grupo de 60 a 69 años, se debe profundizar en el análisis de los hallazgos. La relación entre la autoestima y la salud mental no es simple; su comprensión requiere un

examen más detallado de cómo y por qué esta relación se manifiesta.

Primero, se debe considerar que la autoestima alta se asocia con una menor incidencia de ansiedad y depresión, pero no implica que sea un factor protector absoluto. La presencia de trastornos emocionales en aquellos con autoestima media sugiere que hay otros factores contextuales como el apoyo social, la calidad de las relaciones interpersonales y el acceso a recursos que influyen en la salud mental de los adultos mayores. La investigación de Abud y Lozano (2023) destaca que la percepción de apoyo social puede moderar la relación entre autoestima y bienestar emocional; planteando la necesidad de explorar cómo estas variables interactúan en el contexto de la participación en actividades recreativas.

Además, se debe analizar las motivaciones y experiencias de los participantes en estas actividades. ¿Por qué algunos adultos mayores, con autoestima alta, aún experimentan ansiedad o depresión? Pregunta relacionada con expectativas no cumplidas, cambios en la salud o la falta de conexión emocional durante las actividades. Según la teoría de la autoeficacia de Bandura, la creencia en la propia capacidad para afrontar desafíos es importante para el bienestar emocional. Si los participantes con autoestima alta, no se sienten capaces de manejar las dificultades de la vejez, puede contribuir a la aparición de trastornos emocionales.

En cuanto a la comparación con estudios previos, aunque los hallazgos son consistentes con investigaciones como las de Acosta et al. (2017) (quienes encontraron que una baja autoestima se correlaciona con mayores niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores) la de Bandeón et al. (2019), (quienes identificaron que la falta de participación en actividades recreativas contribuye al deterioro de la salud mental) y las de Calderón (2018) (quien reportó una alta prevalencia de síntomas depresivos en adultos mayores institucionalizados) no solo se debe mencionar estas coincidencias, sino también discutir las diferencias contextuales que pueden influir en los resultados.

El entorno cultural y social de La Paz podría presentar características únicas que afectan la autoestima y la salud mental de los adultos mayores, lo que merece una exploración más profunda. Así, la investigación futura podría beneficiarse de un enfoque comparativo que incluya diversas

localidades y contextos para entender mejor cómo se manifiestan estas relaciones en diferentes escenarios.

Para futuras investigaciones se recomienda que se enfoquen en explorar la dinámica entre la autoestima, el bienestar psicológico y otros factores externos, como el contexto socioeconómico y cultural, así como el acceso a servicios de salud mental. Un enfoque comparativo que incluya diversas localidades y contextos socioculturales puede proporcionar una visión amplia sobre cómo se manifiestan estas relaciones en diferentes escenarios, mejorando al desarrollo de estrategias más efectivas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en el municipio de La Paz y en el ámbito nacional.

## Conclusiones

A través de la investigación se ha comprobado que la autoestima influye en el bienestar emocional de los adultos mayores, ya que los resultados indican que un alto nivel de autoestima se asocia con una menor incidencia de ansiedad y depresión. Sin embargo, la autoestima, aunque influyente, no actúa como un factor protector absoluto contra los trastornos emocionales, si bien la participación en actividades recreativas y formativas contribuye a mejorar la autoestima, se deben considerar otros factores contextuales, como el apoyo social y la calidad de las relaciones interpersonales, que también influyen en la salud mental.

Además, se observa que los participantes con autoestima alta provienen del grupo de edad de 60 a 69 años resalta la necesidad de diseñar programas que mantengan la participación activa de los adultos mayores en actividades comunitarias. La jubilación y los cambios en el rol social que conlleva esta etapa de la vida pueden afectar negativamente la autoestima, por tanto, se deben implementar estrategias que promuevan la inclusión y el acceso a oportunidades de socialización y aprendizaje para todas las edades, especialmente en los grupos más vulnerables.

Los hallazgos también sugieren que las políticas públicas deben centrarse en la creación de entornos que favorezcan la interacción social entre adultos mayores, fomentando su participación en actividades recreativas y promoviendo iniciativas que fortalezcan su papel en la comunidad. Las instituciones responsables de la educación y el bienestar social deben trabajar en conjunto para desarrollar programas que integren la salud mental y la autoestima, con recursos que ayuden a los adultos

mayores a enfrentar los desafíos emocionales de la vejez.

## Agradecimientos

Un agradecimiento especial al personal administrativo de la Unidad de Adulto Mayor, Secretaría Municipal de Educación y Desarrollo Social del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz, por confiar en el Instituto de Investigación e Interacción Social de la Universidad Privada San Francisco de Asís, para el desarrollo de actividades en beneficio de adultos mayores y para la coordinación de procesos de investigación. Así mismo agradecer a Nataly Ortiz, Ian Flores y a Miguel Ulloa, estudiantes de Psicología de la Universidad Usfa, por coadyuvar en el trabajo de campo y procesamiento de los datos.

## Declaración de Conflictos de Intereses

El autor declara que no existe ningún conflicto de interés que pudiera afectar la realización de este estudio. Ninguno de los autores ha recibido financiación ni mantiene relaciones personales o profesionales que puedan influir o condicionar los resultados obtenidos o su interpretación. La totalidad del trabajo fue llevado a cabo de manera independiente, garantizando la imparcialidad y rigor científico en cada una de las etapas del proceso investigativo.

## Referencias

- Abud Esquivel, A., & Lozano-Zuñiga, M.M. (2023). Evaluación de la autoestima en adultos mayores institucionalizados en Morelia, Michoacán. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 10 (19), 10069-10085. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4117](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4117)
- Acosta, C., Tánori, J., García, R., Echeverría, S., Vales, J., & Rubio, L. (2017). Soledad, depresión y calidad de vida en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*, 27 (2), 179-188. <https://n9.cl/198a2>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda Novales, M. G. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2), 201-206. <https://n9.cl/vvfik>
- Bandeón, A., Mendoza, S., Correa, L., & Luna, C. (2019). Depresión del adulto mayor peruano y variables sociodemográficas asociadas: análisis de ENDES 2017. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 19 (4), 64-73. <https://n9.cl/jriwj>
- Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29 (3), 211-216. <https://n9.cl/c7si9>

- Concepción-Breton, A., Corrales-Camacho, I., Córdoba, M., Acosta-Hernández, M., Larancuent-Cueto, O. & De La Cruz-Morel, Y. (2020). Sondeo de Casos en Personas Mayores sobre Actividades Cotidianas y Utilización de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en Tiempos de Pandemia. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 9(2), pp. 132-150. <https://doi.org/10.37843/rted.v9i2.156>
- Escobar-Callejas P. (2024) *Guía de Investigación para Grado y Posgrado: en facilito*. Editorial Episteme (3ra edición).
- Escobar-Callejas P. (2029) *Epistemología, Paradigmas y Métodos de Investigación: en facilito*. Editorial Episteme
- García Cervantes, H. T., & Lara-Machado, J. R. (2022). Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. *CHAKIÑAN. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 17(1), 95-108. <https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- Lobos-Rivera, M. E., & Gutiérrez-Quintanilla, J. R. (2020). Adaptación psicométrica de la escala de ansiedad y depresión de Goldberg en una muestra salvadoreña. *Entorno*, (70), 87-98. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i69.9557>
- Orozco, C. (2015). Depresión y autoestima en adultos mayores no institucionalizados. *Revista de Psicología*, 23(1), 45-58. <https://n9.cl/chilj>
- Roca, J. (2013). Autoestima y su relación con el bienestar en adultos mayores. *Revista de Psicología*, 12(1), 25-30. <https://n9.cl/n4qz8>
- Rojas-Barahona, Cristian A, Zegers P, Beatriz, & Förster M, Carla E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-800. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872009000600009>
- Tintaya Condori, P. (2017). *Proyecto de investigación*: Editorial Instituto de Estudios Bolivianos
- Sáez-Pascual, B. (2025). Análisis del impacto de un programa educativo en la actitud hacia el "ageism" en adultos mayores. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-15. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1134>
- Jurado-Enríquez, E. L., Vargas-Prado, K. F., Melgarejo Ángeles, W. E., Aniceto Norabuena, Úrsula R., & Villacorta Granados, T. G. (2025). Inteligencia artificial generativa en el proceso de enseñanza del docente universitario. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-15. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1612>