



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL**

Intervención Psicológica para el Fortalecimiento de la autoestima en personas  
adultas mayores en el distrito de Breña, Lima, 2025

### **TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

#### **AUTOR**

Avila Sanchoma, Rosa Esmeralda

<https://orcid.org/0009-0005-0413-8853>

#### **ASESOR**

Dra. Rico Chaname, Delia Gladys

<https://orcid.org/0000-0003-2452-8240>

Lima, Perú, 2025

# INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL DISTRITO DE BREÑA, LIMA, 2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD



## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Inca Garcilaso de la Vega	1 %
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.esan.edu.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
3	Submitted to Universidad Nacional de Loja	<1 %
	Trabajo del estudiante	
4	www.muniplibre.gob.pe	<1 %
	Fuente de Internet	
5	revista.redipe.org	<1 %
	Fuente de Internet	
6	www.slideshare.net	<1 %
	Fuente de Internet	
7	issuu.com	<1 %
	Fuente de Internet	
8	Submitted to Facultad de Psicología	<1 %
	Trabajo del estudiante	
9	www.southampton.ac.uk	<1 %
	Fuente de Internet	
10	Submitted to Corporación Universitaria Iberoamericana	<1 %
	Trabajo del estudiante	

## *DEDICATORIA*

*A mi padre aquel que ya no está físicamente pero cuyo amor y apoyo incondicional viven en mi corazón, extraño tus consejos y tus palabras, pero en cada página de esta tesis he sentido tu presencia. Esta obra es para ti papá quien me enseñó el valor de la perseverancia y me inspiró alcanzar mis metas. Aunque no estés aquí para celebrar este momento conmigo sé que tu espíritu me acompaña y tu recuerdo es la luz que guía mis Pasos. Este logro es tan tuyo como mío te amo papa.*

## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a mi tutora Dra. Delia Gladys Rico Chaname por su constante orientación, paciencia y valiosas sugerencias las cuales fueron fundamentales para el desarrollo y conclusión de esta tesis.

Así mismo agradezco a la universidad Inca Garcilaso de la Vega por facilitarme los recursos y el entorno necesario para el desarrollo de mis estudios.

Finalmente agradezco a mi familia, mis hijas y amistades que estuvieron presentes brindándome su apoyo moral y dándome las fuerzas para perseverar en los momentos difíciles a todos ellos, muchas gracias.

## RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El presente trabajo de suficiencia profesional tiene como propósito implementar una intervención psicológica dirigida al fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores del distrito de Breña, Lima, durante el año 2025. La propuesta surge ante la necesidad de atender el bienestar emocional de esta población, la cual experimenta cambios físicos, sociales y afectivos que pueden afectar su autoimagen y calidad de vida. Para responder a esta problemática, se diseñó y aplicó un programa psicológico de ocho sesiones basado en el enfoque cognitivo-conductual, incorporando técnicas de reestructuración cognitiva, dinámicas grupales y actividades reflexivas adaptadas a las características propias del adulto mayor.

La investigación adoptó un diseño cuasiexperimental con la aplicación de un pretest y un posttest en un solo grupo. La muestra estuvo conformada por 20 adultos mayores, seleccionados mediante muestreo intencional. Para la evaluación, se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg, administrada antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron mejoras en la percepción de valía personal, reconocimiento de fortalezas y regulación emocional, lo que permitió concluir que el programa aplicado tuvo un impacto positivo y significativo en el bienestar psicológico de los participantes, promoviendo un envejecimiento más activo y saludable.

**Palabras clave:** *Autoestima, adulto mayor, intervención psicológica, enfoque cognitivo-conductual, bienestar emocional.*

## **Psychological Intervention for Strengthening Self-Esteem in Older Adults in the District of Breña, Lima, 2025**

### **ABSTRACT AND KEYWORDS**

The present professional proficiency project aims to implement a psychological intervention directed at strengthening self-esteem in older adults from the district of Breña, Lima, during the year 2025. The proposal arises from the need to address the emotional well-being of this population, which experiences physical, social, and affective changes that may affect their self-image and quality of life. To respond to this issue, an eight-session psychological program based on the cognitive-behavioral approach was designed and implemented, incorporating cognitive restructuring techniques, group dynamics, and reflective activities adapted to the specific characteristics of older adults.

The research adopted a quasi-experimental design with the application of a pretest and a post-test in a single group. The sample consisted of 20 older adults selected through intentional sampling. For the assessment, the Rosenberg Self-Esteem Scale was used and administered before and after the intervention. The results showed improvements in the perception of personal worth, recognition of strengths, and emotional regulation, which led to the conclusion that the applied program had a positive and significant impact on the psychological well-being of the participants, promoting a more active and healthier aging process.

**Keywords:** *self-esteem, older adults, psychological intervention, cognitive-behavioral approach, emotional well-being.*

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN	4
ABSTRACT	5
INDICE GENERAL	6
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	7
INTRODUCCION	8
CAPITULO I: MARCO TEORICO DE LA INVESTIGACION	
1.1 Marco histórico	10
1.2 Bases teóricas	12
1.3 Marco legal	15
1.4 Antecedentes del estudio	18
1.5 Marco conceptual	21
CAPITULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1 Descripción de la realidad problemática	25
2.2 Formulación del problema general y específicos	26
2.3 Objetivo general y específico	28
CAPITULO III: JUSTIFICACION Y DELIMITACION DE LA INVESTIGACION	
3.1 Justificación e importancia del estudio	29
3.2 Delimitación del estudio	31
CAPITULO IV: FORMULACION DEL DISEÑO	
4.1 Diseño esquemático	33
4.2 Descripción de los aspectos básicos del diseño	34
CAPITULO V: PRUEBA DE DISEÑO	
5.1 Aplicación de la propuesta de solución	36
CONCLUSIONES	40

RECOMENDACIONES	41
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	42
ANEXOS	45

### INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Mapa de Breña	28
Figura 3. Diseño esquemático	37
Figura 3. Resultados de Evaluación Inicial	43
Figura 3. Resultados de Evaluación Final	43
Tabla 1. Programación de actividades de intervención	39

## INTRODUCCIÓN

La correcta intervención psicológica en el ámbito del adulto mayor permite reducir significativamente los niveles de aislamiento, depresión y baja autoestima, problemáticas que se han intensificado en los últimos años debido a factores sociales, familiares y económicos. A la fecha, el fortalecimiento del nivel emocional en esta población se ha convertido en un desafío prioritario, ya que el proceso de senectud implica sucesos continuos biológicos, psicológicos y sociales que afectan directamente la percepción de valía personal. Cuando una persona adulta mayor pierde roles activos dentro de su entorno o enfrenta la soledad y el deterioro físico, su autoestima puede verse afectada de manera significativa.

La planificación y aplicación de programas psicológicos orientados al fortalecimiento de la autoestima son fundamentales para generar procesos de cambio sostenibles que permitan al adulto mayor reconocerse como un sujeto valioso y con capacidades vigentes. En ese sentido, la presente intervención propone una metodología estructurada desde el enfoque cognitivo-conductual, la cual permitirá verificar las incidencias en la baja autoestima y promover el desarrollo de estrategias personales y sociales que contribuyan a su fortalecimiento.

En el distrito de Breña, donde se concentra una población importante de personas adultas mayores, se observa el requerimiento de instaurar acciones que fomenten la autonomía, el sentido de pertenencia y la autorrealización, promoviendo así una vejez activa y saludable. Esta propuesta se orienta a diagnosticar las principales dificultades emocionales, diseñar estrategias de intervención adaptadas a las características del grupo objetivo y evaluar los resultados obtenidos en términos de mejora personal y social.

De esta manera, se busca optimizar los procesos de acompañamiento emocional, alineando la práctica profesional con los objetivos del bienestar y la salud mental comunitaria, promoviendo la mejora continua y el compromiso ético del psicólogo en el desarrollo integral del ser humano.

## **CAPITULO I: MARCO HISTORICO DE LA INVESTIGACION**

### **1.1. Marco Histórico**

En las últimas décadas, el incremento sostenido de la expectativa de vida, junto con los avances científicos y tecnológicos en el ámbito de la salud, ha favorecido la expansión progresiva del grupo poblacional de adultos mayores en el Perú, particularmente en entornos urbanos como el distrito de Breña. Esta transformación demográfica ha conllevado una creciente demanda de servicios orientados a la promoción del bienestar integral de este sector, incorporando no solo la dimensión física, sino también los componentes psicológico y social del envejecimiento. Sin embargo, pese a los progresos registrados, persisten deficiencias relevantes en la atención emocional de esta población, las cuales se manifiestan en elevados índices de soledad, debilitamiento del sentido vital y deterioro de la autoestima.

Históricamente, las políticas públicas y los programas dirigidos a la población adulta mayor han priorizado la atención médica y los servicios asistenciales, relegando la dimensión psicológica a un papel secundario. A partir de la promulgación de normativas y programas nacionales orientados a garantizar la protección y el envejecimiento activo —entre ellos, la Ley N.º 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor— se comenzó a reconocer que el bienestar emocional y social constituye un componente fundamental de la calidad de vida en esta etapa. Sin embargo, la incorporación de intervenciones psicológicas eficaces en los centros de atención y en los espacios comunitarios continúa siendo insuficiente, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias planificadas y sustentadas en evidencia científica.

En el distrito de Breña, la dinámica social presenta características particulares: una población envejecida, estructuras familiares reducidas y un contexto urbano donde muchos adultos mayores viven solos o dependen de redes de apoyo limitadas. A ello se suman los efectos post-pandemia, que intensificaron la sensación de aislamiento y vulnerabilidad

emocional. Estas condiciones provocaron un incremento en los casos de depresión leve, ansiedad y deterioro de la autoestima, afectando el bienestar psicológico y social de esta población.

La falta de planificación de intervenciones específicas ha generado que muchas instituciones continúen aplicando programas generales sin considerar las particularidades de cada grupo o comunidad. En el ámbito psicológico, esta falta de organización se traduce en esfuerzos dispersos que no logran cambios significativos ni duraderos.

En este contexto, se evidencia la necesidad de diseñar e implementar un programa de intervención psicológica estructurado, orientado específicamente al fortalecimiento de la autoestima en la población adulta mayor del distrito de Breña. Dicho programa debe incorporar estrategias ajustadas a las características, condiciones de vida y necesidades particulares de este grupo etario. La propuesta tiene como propósito optimizar el acompañamiento emocional, favorecer una percepción más positiva de la propia valía y promover el desarrollo de habilidades sociales y cognitivas que contribuyan a su participación activa e integración en la comunidad.

En síntesis, el contexto histórico y social que enmarca este estudio refleja la transición de un modelo asistencial a uno integral, donde la salud mental del adulto mayor se posiciona como un pilar fundamental del envejecimiento activo y digno. La intervención propuesta se plantea como una respuesta concreta a una problemática creciente, alineada con las políticas nacionales de salud mental y con el compromiso profesional del psicólogo frente a los nuevos retos del envejecimiento en el Perú contemporáneo.

## **1.1 Bases teóricas**

### **1.1.1 La Intervención Psicológica**

La intervención psicológica se define como un conjunto de procedimientos planificados y sistemáticos aplicados con el propósito de generar cambios en los pensamientos, emociones y

conductas de las personas, contribuyendo a su bienestar y adaptación social (Fernández-Ballesteros, 2014). Desde una perspectiva profesional, implica un proceso de evaluación, diagnóstico, diseño, aplicación y seguimiento de estrategias orientadas a resolver problemáticas específicas o potenciar habilidades personales.

En el contexto del adulto mayor, la intervención psicológica adquiere una relevancia especial, ya que este grupo enfrenta múltiples transiciones vitales: jubilación, pérdida de roles familiares, duelos, disminución de la autonomía física y cambios en las redes sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la intervención psicológica en adultos mayores debe orientarse a mantener el equilibrio emocional, fomentar la participación social y fortalecer la identidad personal como base de un envejecimiento saludable.

Los modelos de intervención más utilizados en este grupo son el modelo cognitivo-conductual, el modelo humanista las terapias de reminiscencia o terapia narrativa. El enfoque cognitivo-conductual, en particular, resulta eficaz para modificar creencias negativas sobre uno mismo y el entorno, lo que repercute directamente en la autoestima. Beck (1976) sostiene que los pensamientos automáticos y las creencias disfuncionales influyen en la auto percepción, generando sentimientos de inutilidad o fracaso que pueden ser corregidos mediante técnicas de reestructuración cognitiva.

Asimismo, la intervención grupal se ha mostrado como una herramienta de gran valor, ya que promueve la interacción social, la identificación con pares y la validación emocional. A través de dinámicas psicoeducativas, ejercicios de reflexión y apoyo mutuo, los adultos mayores pueden compartir experiencias y resignificar su historia personal desde una perspectiva más positiva.

## **1.1.2 La Autoestima en Personas Adultas Mayores**

La autoestima se concibe como la evaluación afectiva que el individuo hace de sí mismo, sustentada en la percepción de sus habilidades, atributos y logros personales (Rosenberg, 1965). En la etapa de la adultez mayor, esta autovaloración suele experimentar variaciones derivadas de los cambios biológicos, sociales y psicológicos que caracterizan el proceso de envejecimiento.

Erik Erickson (1950) en su teoría del Desarrollo psicosocial, señala que en la etapa final de la vida el individuo enfrenta la crisis de “Integridad del yo versus Desesperación”. Si logra aceptar su historia personal y sentirse satisfecho con su vida, alcanza una sensación de integridad y autoestima; si, por el contrario, se centra en los fracasos o pérdidas, puede experimentar desesperanza y baja valoración de sí mismo.

Entre los principales factores que afectan la autoestima en el adulto mayor se encuentran:

- La pérdida de roles familiares y laborales.
- El deterioro físico y de la salud.
- El aislamiento social o la soledad no deseada.
- La dependencia económica o funcional.
- Los estereotipos negativos hacia la vejez.

Diversos estudios (Palacios & Hidalgo, 2018; Cedeño, 2021) demuestran que los programas de intervención psicológica centrados en el fortalecimiento de la autoestima contribuyen a mejorar la percepción de auto eficacia, la motivación y el sentido de vida de las personas mayores.

### **1.1.3 Relación entre la Intervención Psicológica y la Autoestima en Adultos Mayores**

La relación entre ambas variables es directa y recíproca. La intervención psicológica, al proporcionar herramientas cognitivas, emocionales y conductuales, permite que el adulto mayor desarrolle una visión más positiva de sí mismo y de su entorno. De este modo, la persona puede reconstruir su auto concepto y fortalecer su autoestima mediante experiencias de logro, autoconocimiento y aceptación personal.

De acuerdo con Caballo (2011), las estrategias de intervención psicológica orientadas al fortalecimiento de la autoestima deben contemplar tres dimensiones fundamentales:

1. Cognitiva: identificación y reestructuración de pensamientos negativos.
2. Emocional: reconocimiento y validación de las emociones propias.
3. Conductual: desarrollo de conductas de autoafirmación y participación social.

Por su parte, estudios recientes en el contexto latinoamericano (Arboccó de los Heros, 2016; Gómez & Rojas, 2020) señalan que la aplicación de programas cognitivo-conductuales grupales en adultos mayores genera una mejora significativa en los niveles de autoestima, resiliencia y bienestar subjetivo, siempre que las intervenciones se realicen de manera continua y adaptada a las características socioculturales de los participantes.

En este sentido, la intervención psicológica planificada en Breña se enmarca en una visión comunitaria de la salud mental, donde la autoestima es vista como un componente esencial del bienestar integral del adulto mayor. Fortalecerla no solo mejora la auto percepción individual, sino que también fomenta la integración social, el sentido de pertenencia y la autonomía emocional.

#### **1.2.4. Fundamentación Teórica del Enfoque Cognitivo-Conductual**

El modelo cognitivo-conductual se establece como el fundamento metodológico de este estudio, dado que plantea que los procesos de pensamiento ejercen una influencia directa en las emociones y en las conductas. Desde la perspectiva de Beck (1976), la reestructuración de esquemas y patrones cognitivos disfuncionales permite generar mejoras significativas en la autoestima, así como en el funcionamiento emocional global.

Este enfoque permite trabajar con el adulto mayor desde la identificación de pensamientos autocríticos, la reformulación de creencias disfuncionales y la adquisición de habilidades para afrontar situaciones de pérdida, cambio o dependencia. Asimismo, el modelo promueve la auto observación, el refuerzo positivo y la participación activa, aspectos claves para el fortalecimiento del auto concepto.

La aplicación de esta metodología no solo busca modificar conductas, sino también fomentar una visión positiva de la vejez, basada en la aceptación, la experiencia y la sabiduría acumulada.

### **1.2 Marco legal**

#### **Constitución Política del Perú (1993)**

La Constitución, en su artículo 7, reconoce el derecho de toda persona a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad, así como el deber del Estado de facilitar el acceso a los servicios de salud. Asimismo, el artículo 4 dispone la obligación del Estado y la sociedad de proteger especialmente al niño, al adolescente, a la madre y al anciano en situación de vulnerabilidad. Estos principios sustentan la necesidad de brindar atención psicológica a los adultos mayores como parte del derecho fundamental a una vida digna y al bienestar integral.

### **Ley N.º 30490 – Ley de la Persona Adulta Mayor (2016)**

Esta ley constituye el marco normativo principal para la protección de los derechos de las personas adultas mayores en el Perú. Establece en su artículo 2 que toda persona mayor de 60 años es considerada adulta mayor y debe gozar de una vida plena, autónoma y con participación activa en la sociedad.

El artículo 4 dispone la promoción de políticas públicas que favorezcan su bienestar físico, mental y social, reconociendo la importancia de los programas de salud mental comunitaria y las intervenciones psicológicas preventivas.

Además, en el artículo 7, se enfatiza el derecho de los adultos mayores a recibir un trato digno, respeto a su identidad y apoyo para mantener su autoestima y sentido de pertenencia.

### **Ley N.º 30947 – Ley de Salud Mental (2019)**

Esta norma establece el marco legal para la promoción, prevención, atención y rehabilitación de la salud mental en el Perú. En su artículo 3, reconoce la salud mental como un derecho fundamental de toda persona y una condición esencial del bienestar general.

El artículo 8 dispone que las intervenciones en salud mental deban estar orientadas al enfoque comunitario, al respeto de los derechos humanos y a la promoción del bienestar psicológico en todas las etapas del ciclo vital.

De igual manera, el artículo 10 señala la importancia de fortalecer las capacidades del personal de salud mental, incluyendo a los psicólogos, para la atención integral de las poblaciones vulnerables, entre ellas las personas adultas mayores

### **Ley N.º 28373 – Ley del Trabajo del Psicólogo (2004)**

Regula el ejercicio profesional del psicólogo en el Perú. En su **artículo 2**, establece que la función principal del psicólogo es contribuir al bienestar biopsicosocial de las personas, grupos y comunidades mediante la evaluación, diagnóstico, intervención y orientación

psicológica.

Asimismo, en su artículo 5, se establece la obligación de ejercer la profesión bajo criterios de responsabilidad ética, científica y social, lo que respalda la implementación de programas psicológicos que promuevan el fortalecimiento de la autoestima y el bienestar emocional en la población adulta mayor.

#### **Reglamento de la Ley de la Persona Adulta Mayor – D.S. N.º 007-2018-MIMP**

Este reglamento desarrolla los lineamientos de acción del Estado frente a la población adulta mayor. En su artículo 12, se promueve la creación de programas integrales de atención psicológica, social y recreativa para fortalecer la autoestima, la participación y la integración comunitaria. Asimismo, impulsa la capacitación de los profesionales de la salud mental en el trabajo con adultos mayores, fomentando el desarrollo de intervenciones basadas en la evidencia científica y en el respeto a la dignidad humana.

#### **Plan Nacional de Fortalecimiento de los Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018–2021 (Ministerio de Salud, MINSA)**

Este plan estratégico establece los lineamientos para el desarrollo de intervenciones psicológicas y comunitarias dirigidas a grupos vulnerables. Promueve la creación de Centros de Salud Mental Comunitarios (CSMC), en los cuales se incluyen programas específicos de apoyo emocional y social para adultos mayores, con énfasis en la prevención de la depresión, la ansiedad y el deterioro de la autoestima.

#### **Organización Mundial de la Salud (OMS) y Naciones Unidas (ONU)**

A nivel internacional, la **OMS (2020)**, en el marco del *Decenio del Envejecimiento Saludable (2021–2030)*, promueve la creación de políticas y programas destinados a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, enfatizando la importancia de la salud mental, la participación activa y el sentido de propósito en la vejez.

Asimismo, la ONU (2002), mediante el *Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el*

*Envejecimiento*, reconoce la necesidad de fortalecer la autoestima, la autonomía y la integración social de los adultos mayores, instando a los Estados a implementar programas psicológicos y sociales que promuevan un envejecimiento digno y activo.

### **1.3 Antecedentes del estudio**

#### **Antecedentes Internacionales:**

En el contexto internacional, González y Martín (2018) realizaron una investigación en España orientada a evaluar la efectividad de un programa de intervención psicológica grupal con enfoque cognitivo-conductual en adultos mayores de Madrid. Los resultados mostraron mejoras significativas en los niveles de autoestima, autoconfianza y auto eficacia personal, concluyéndose que la participación activa en sesiones estructuradas favorece el fortalecimiento emocional y la percepción positiva del envejecimiento.

De manera similar, Hernández y Rojas (2019) desarrollaron un estudio en México con adultos mayores institucionalizados, donde aplicaron una intervención basada en la terapia de reminiscencia. Esta metodología permitió reconstruir la identidad personal a través de recuerdos significativos y experiencias pasadas, logrando un incremento notable en la autoestima y en la satisfacción vital, demostrando la eficacia de los programas psicológicos centrados en la memoria autobiográfica.

En el Perú, Salazar (2020) implementó un programa cognitivo-conductual grupal en un centro comunitario de Lima, con el propósito de fortalecer la autoestima y las habilidades sociales de adultos mayores. Los hallazgos revelaron un aumento considerable en la autovaloración y la participación social de los beneficiarios, evidenciando que las intervenciones psicológicas grupales son efectivas para mejorar la percepción personal y social en la vejez.

Por su parte, Muñoz y Ortega (2017) llevaron a cabo en Chile un programa psicoeducativo enfocado en la autoestima y la adaptación emocional de adultos mayores de Santiago. A

través de sesiones de orientación y dinámicas grupales, los autores concluyeron que la intervención contribuyó a mejorar la seguridad personal, la autopercepción y la aceptación del proceso de envejecimiento.

Vega y Cáceres (2021), en el distrito de Comas (Perú), realizaron una intervención psicológica con adultos mayores orientada al fortalecimiento de la autoestima y el autoeficacia personal. El estudio demostró que la implementación de sesiones de acompañamiento psicológico grupal permitió un desarrollo sostenido de la autovaloración, evidenciando que la atención psicológica continua resulta determinante en la estabilidad emocional del adulto mayor.

Asimismo, Gómez y Rojas (2020) desarrollaron en Colombia un programa cognitivo-conductual aplicado a adultos mayores de Bogotá, empleando técnicas de reestructuración cognitiva y autoconocimiento. Los resultados indicaron una disminución significativa de pensamientos autocríticos y un incremento en la autoestima, concluyendo que este enfoque terapéutico es eficaz para modificar esquemas de pensamiento negativos y promover el bienestar emocional.

### **Antecedentes Nacionales:**

En el ámbito nacional, Jiménez (2022) efectuó una intervención psicológica comunitaria con adultos mayores del distrito de Breña, centrada en la expresión emocional y la integración social mediante actividades grupales. El estudio reportó un fortalecimiento de la autoestima, una mayor cohesión social y un sentido de pertenencia elevado, demostrando la relevancia del trabajo psicológico comunitario en poblaciones urbanas de adultos mayores.

De igual forma, Fernández y López (2018) desarrollaron en Argentina un programa de apoyo psicológico grupal con adultos mayores en Buenos Aires. La combinación de estrategias cognitivas y de acompañamiento mutuo permitió observar una mejora sostenida en la

autoestima, la motivación y el bienestar psicológico, lo que reafirma la importancia de la intervención psicológica como herramienta de fortalecimiento emocional en la tercera edad.

En Arequipa, Torres (2021) aplicó una intervención basada en la Terapia de Aceptación y Compromiso con adultos mayores. Los resultados reflejaron una disminución en los niveles de ansiedad y emociones negativas, así como un incremento en la autoestima, demostrando que el entrenamiento en aceptación emocional y valores personales promueve un auto concepto más saludable y adaptativo.

Finalmente, Cedeño (2021) realizó un estudio en Ecuador sobre autoestima y calidad de vida en adultos mayores antes y después de una intervención psicológica integral. Los resultados confirmaron que el acompañamiento terapéutico y la psicoeducación incrementan de manera significativa la autoestima, el bienestar psicológico y la percepción de calidad de vida, validando la eficacia de los programas de intervención en contextos latinoamericanos.

#### **1.4 Marco conceptual**

##### **Intervención psicológica:**

La intervención psicológica se concibe como un proceso sistemático y planificado en el cual el profesional de la psicología emplea técnicas, estrategias y procedimientos sustentados en evidencia científica, con el propósito de favorecer el bienestar emocional y promover cambios conductuales adaptativos (Fernández-Ballesteros, 2014). Este tipo de intervenciones puede desarrollarse en modalidades individuales, grupales o comunitarias, y tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las personas, así como fortalecer sus recursos de afrontamiento ante situaciones de vulnerabilidad o conflicto.

Según Muñoz (2017), la intervención psicológica busca modificar pensamientos, emociones y conductas desadaptativas mediante estrategias basadas en modelos teóricos, principalmente el cognitivo-conductual, el humanista y el psicoeducativo. Dichas estrategias permiten al individuo desarrollar habilidades de afrontamiento y fortalecer su autoconcepto.

Lazarus y Folkman (1986) plantean que las intervenciones psicológicas eficaces deben centrarse en el manejo del estrés y en el fortalecimiento de los recursos personales, dado que estos influyen de manera decisiva en la forma en que los individuos afrontan las exigencias del entorno. En el caso de la población adulta mayor, dicho abordaje se orienta hacia el afrontamiento de pérdidas significativas, la adaptación a las transformaciones físicas y sociales asociadas al envejecimiento, y la reconstrucción de la identidad personal en esta etapa del ciclo vital.

En el ámbito comunitario, Montero (2004) resalta que las intervenciones psicológicas en adultos mayores deben orientarse a fortalecer la autonomía, el sentido de pertenencia y la participación activa dentro de la comunidad. Ello implica promover espacios de socialización, escucha y acompañamiento que generen un impacto positivo en la autoestima y el bienestar psicológico.

### **Autoestima:**

La autoestima se entiende como la valoración afectiva que el individuo tiene de sí mismo, la cual influye directamente en su comportamiento, en la toma de decisiones y en su forma de relacionarse con los demás (Rosenberg, 1979). Es un componente esencial del auto concepto y se construye a partir de experiencias personales, relaciones interpersonales y percepciones de competencia y aceptación.

Branden (1994) plantea que la autoestima se sustenta en dos componentes fundamentales: el sentimiento de valía personal (“me siento digno de ser amado y respetado”) y la percepción de eficacia (“soy capaz de enfrentar los desafíos de la vida”). Ambos elementos son determinantes para el equilibrio emocional y la estabilidad psicológica en la adultez y la vejez.

Coopersmith (1967) la define como un conjunto de actitudes hacia uno mismo que reflejan aprobación o desaprobación personal. Para este autor, la autoestima está estrechamente

relacionada con las experiencias de éxito, el reconocimiento social y la internalización de normas culturales, influyendo en el desarrollo emocional a lo largo de toda la vida.

En el contexto del envejecimiento, autores como Erikson (1982) y Papalia, Feldman y Martorell (2012) sostienen que la autoestima en la vejez depende de la resolución exitosa de la etapa psicosocial denominada “integridad del yo versus desesperación”. Aquellos adultos mayores que logran aceptar su historia de vida y mantener relaciones sociales positivas muestran una autoestima más sólida y una mejor salud mental.

### **Adulto mayor:**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), se considera adulto mayor a toda persona de 60 años o más. Este grupo poblacional atraviesa una serie de transformaciones físicas, psicológicas y sociales propias del proceso de envejecimiento, las cuales pueden incidir en su bienestar emocional y autoestima.

Según Papalia, Feldman y Martorell (2012), el envejecimiento no solo implica deterioro biológico, sino también la posibilidad de crecimiento psicológico y adaptación. La percepción positiva del envejecimiento está asociada con mayores niveles de autoestima, satisfacción vital y sentido de propósito.

En el ámbito psicológico, Díaz (2018) afirma que los adultos mayores experimentan con frecuencia sentimientos de inutilidad, pérdida o aislamiento, especialmente cuando existen rupturas sociales o familiares. Por ello, las intervenciones psicológicas resultan cruciales para promover la resiliencia, la autonomía y la reconstrucción de la identidad personal.

### **Fortalecimiento de la autoestima**

El fortalecimiento de la autoestima comprende el desarrollo de estrategias psicológicas y educativas orientadas a incrementar la valoración personal y la autoconfianza (Branden, 1994). Estas estrategias incluyen dinámicas de autoconocimiento, reestructuración cognitiva, técnicas de afirmación personal y actividades grupales de reconocimiento y apoyo mutuo.

Para Coopersmith (1967), fortalecer la autoestima implica brindar experiencias de éxito, reconocimiento y pertenencia, generando así una autoimagen positiva y funcional.

En el caso de los adultos mayores, el fortalecimiento de la autoestima permite afrontar el proceso de envejecimiento de forma activa, reduciendo sentimientos de soledad y desesperanza.

Por su parte, Rogers (1961) argumenta que el fortalecimiento de la autoestima está vinculado con el desarrollo de la “autoaceptación incondicional”, es decir, la capacidad de aceptarse plenamente con virtudes y limitaciones. Este enfoque humanista promueve una visión integral de la persona, centrada en su potencial de crecimiento y autorrealización.

#### **Intervención psicológica en adultos mayores:**

La intervención psicológica en adultos mayores se orienta al acompañamiento emocional, la promoción de la salud mental y la prevención de trastornos afectivos, tales como la depresión y la ansiedad (Fernández-Ballesteros, 2014). Dichas intervenciones se basan en modelos de envejecimiento activo y positivo, donde se reconoce la capacidad del adulto mayor para aprender, adaptarse y contribuir a su entorno social.

Gómez (2019) sostiene que las intervenciones grupales son las más efectivas en la vejez, ya que promueven la interacción social, el sentido de utilidad y la participación activa. Estas experiencias colectivas fortalecen la autoestima y favorecen la percepción de bienestar.

En ese sentido, Díaz (2018) y Salazar (2020) coinciden en que los programas psicológicos enfocados en la autoestima deben incluir componentes emocionales, cognitivos y sociales, permitiendo al adulto mayor resignificar su experiencia vital y construir una autoimagen positiva a partir de sus logros y relaciones interpersonales.

## **CAPITULO II: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. Descripción de la realidad problemática:**

En los últimos años, el distrito de Breña ha evidenciado un incremento significativo en su población de adultos mayores, fenómeno que se alinea con la tendencia nacional hacia un envejecimiento progresivo de la sociedad peruana. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023), las personas de 60 años a más constituyen aproximadamente el 14% de la población del país, y las proyecciones indican que este porcentaje continuará en ascenso durante las próximas décadas. Si bien este proceso demográfico refleja una mayor esperanza de vida, también plantea nuevos retos en los ámbitos social, familiar y emocional, los cuales inciden de manera directa en la calidad de vida y en el bienestar psicológico de la población adulta mayor.

En Breña, muchas personas de la tercera edad enfrentan una realidad marcada por la soledad, la pérdida de vínculos significativos y la reducción de su participación activa en la comunidad. Diversos testimonios y observaciones recogidas en centros comunales y espacios sociales del distrito evidencian que gran parte de los adultos mayores viven con sentimientos de desmotivación, inutilidad o tristeza constante. Estas emociones, a menudo normalizadas o atribuidas al proceso natural del envejecimiento, son en realidad señales de un problema más profundo relacionado con la disminución de la autoestima y el deterioro del auto concepto. Como señalan Pérez y Espinosa (2022), la autoestima en la vejez constituye un pilar esencial para mantener el equilibrio emocional y la sensación de bienestar, ya que influye directamente en la forma en que las personas afrontan los cambios físicos, sociales y afectivos propios de esta etapa.

A pesar de la existencia de algunos programas dirigidos a los adultos mayores —como talleres recreativos o actividades físicas—, la mayoría de estas iniciativas no contempla una

intervención psicológica sistemática orientada al fortalecimiento emocional y a la valoración personal. Se brinda atención asistencial, pero pocas veces se abordan las necesidades subjetivas vinculadas con el sentido de valor, la identidad o la autopercepción. Esto genera un vacío importante, pues los adultos mayores no solo requieren acompañamiento físico o material, sino también espacios donde puedan reafirmar su historia, reconocer sus logros y resignificar su papel dentro de la sociedad. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) sostiene que la salud mental en la vejez es un componente esencial del envejecimiento activo, ya que fortalece la autonomía, fomenta la participación social y mejora la calidad de vida.

Además, las condiciones socioeconómicas, las enfermedades crónicas, la jubilación o la pérdida de seres queridos intensifican el sentimiento de vulnerabilidad emocional. El entorno urbano, muchas veces indiferente o acelerado, no siempre facilita la integración o el acompañamiento emocional de los mayores, lo que incrementa el riesgo de aislamiento social y depresión. En palabras de Muñoz y Ramírez (2021), cuando la autoestima se ve afectada, los adultos mayores tienden a percibirse como una carga o como individuos sin propósito, lo que deteriora su bienestar psicológico y limita su capacidad para enfrentar de manera positiva los desafíos del envejecimiento.

Frente a esta realidad, se vuelve urgente diseñar e implementar programas de intervención psicológica orientados al fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores, especialmente en contextos urbanos como Breña, donde la dinámica social moderna puede dificultar las relaciones afectivas y la valoración personal. Este tipo de intervención no solo busca mejorar el estado emocional de los participantes, sino también promover un envejecimiento más digno, activo y consciente. Como señalan Gómez y Vargas (2023), trabajar en el fortalecimiento de la autoestima en esta etapa de la vida permite que los adultos

mayores recuperen el sentido de valor personal, fortalezcan su independencia emocional y desarrollen una actitud positiva frente a su presente y su futuro.

En síntesis, la problemática identificada en el distrito de Breña revela la necesidad de atender integralmente la dimensión psicológica del adulto mayor. Promover su autoestima significa, en última instancia, reconocer su experiencia, su historia y su capacidad de seguir creciendo emocionalmente. Este trabajo de suficiencia propone una intervención que busca precisamente eso: devolver al adulto mayor la posibilidad de sentirse valioso, capaz y parte activa de su entorno social.

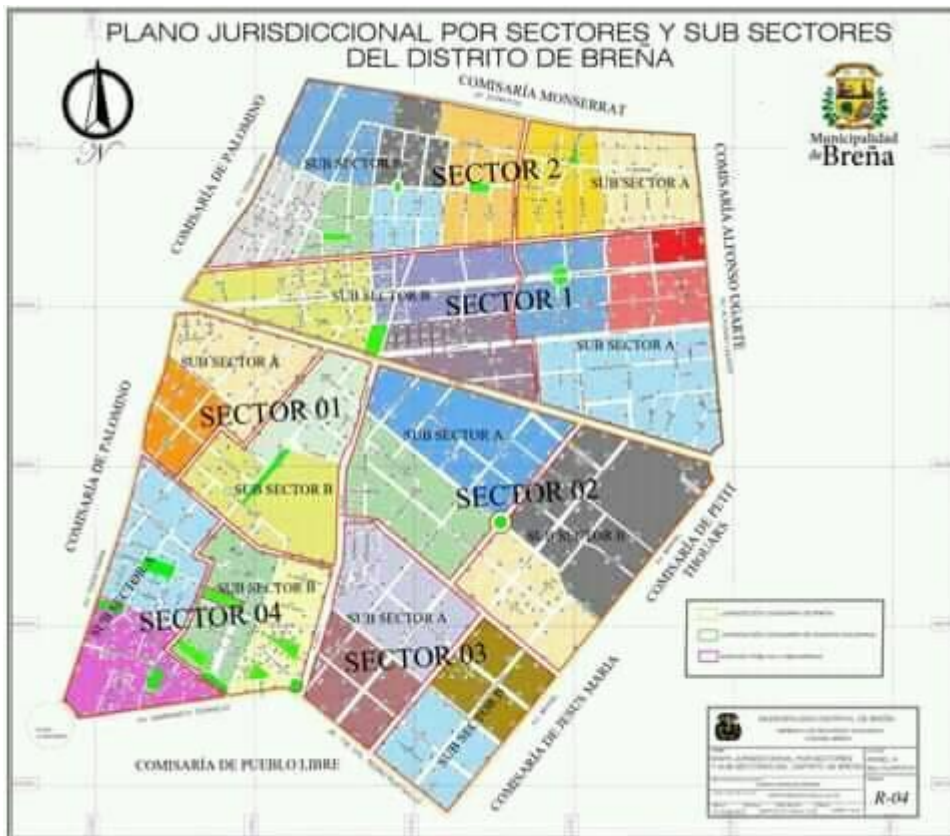


Figura 1. Mapa de Breña

## 2.2 Formulación del problema general y específicos

El proceso de envejecimiento no solo implica transformaciones biológicas y físicas, sino también cambios emocionales y sociales que pueden afectar la percepción que la persona tiene de sí misma. En el distrito de Breña, muchas personas adultas mayores viven esta etapa con sentimientos de soledad, inutilidad y pérdida de propósito, situaciones que se reflejan en una baja autoestima y en una disminución de su bienestar psicológico. A pesar de que existen espacios recreativos o de asistencia social, son escasos los programas que abordan de manera estructurada y profesional las necesidades emocionales de esta población, especialmente aquellas relacionadas con la valoración personal y el fortalecimiento de su identidad.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el bienestar psicológico en la vejez depende en gran medida de la capacidad de mantener una autoestima saludable, ya que esta influye en la autonomía, la motivación y la forma de afrontar los cambios propios del ciclo vital. Sin embargo, estudios recientes muestran que, en contextos urbanos como Lima, los adultos mayores suelen enfrentar mayores niveles de aislamiento y desánimo por la pérdida de vínculos afectivos y el desinterés social (Muñoz & Ramírez, 2021). Esta situación se agrava cuando la persona no cuenta con herramientas emocionales para sostener su autovaloración, lo cual puede generar cuadros de depresión, ansiedad o apatía social.

Frente a esta realidad, se vuelve imprescindible diseñar intervenciones psicológicas que permitan fortalecer la autoestima en adultos mayores, potenciando su sentido de valor y ayudándolos a reconstruir una imagen positiva de sí mismos. Como sostienen Gómez y Vargas (2023), una adecuada intervención psicológica en esta etapa de la vida puede mejorar no solo la percepción personal, sino también la calidad de las relaciones sociales, la disposición al aprendizaje y la satisfacción general con la vida.

La ausencia de programas especializados en el distrito de Breña, sumada a la falta de estrategias de acompañamiento emocional sostenido, evidencia una brecha en la atención a la salud mental del adulto mayor. Por ello, esta investigación busca dar respuesta a una

necesidad concreta: el fortalecimiento de la autoestima como componente esencial del bienestar psicológico y del envejecimiento activo.

### **Problemas específicos**

1. ¿Cuál es el nivel de autoestima que presentan las personas adultas mayores del distrito de Breña? Lima 2025
2. Cual es el nivel de autoconcepto que presentan las personas adultas mayores del distrito de Breña? Lima 2025
3. ¿Cual es el nivel emocional qué presenta las personas adultas mayores del distrito de Breña ? Lima 2025

¿De que manera se puede implementar una intervención psicológica para el fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores del distrito de Breña? Lima, en el año 2025

Intervención Psicológica para el Fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores en el distrito de Breña, Lima, 2025

## **2.3 Objetivo general y específicos**

### **Objetivo general**

Implementar una intervención psicológica para el fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores del distrito de Breña, Lima, en el año 2025, con el propósito de promover su bienestar emocional, potenciar su sentido de valor personal y fomentar una actitud positiva frente al proceso de envejecimiento

### **Objetivos específicos**

1. Identificar cual es el nivel de autoestima que presentan las personas adultas mayores del distrito de Breña? Lima 2025

2.Evaluar el nivel de auto-concepto que presentan las personas adultas mayores del distrito de Breña? Lima 2025

3.¿Cual es el nivel emocional que presenta las personas adultas mayores del distrito de Breña ? Lima 2025

## **CAPITULO III: JUSTIFICACION Y DELIMITACION DE LA INVESTIGACION**

### **3.1 Justificación e importancia del estudio**

El trabajo de suficiencia profesional adquiere una importancia significativa debido a la creciente necesidad de promover el bienestar emocional de las personas adultas mayores, especialmente en distritos urbanos como Breña, donde los cambios sociales, el ritmo acelerado de vida y el debilitamiento de las redes de apoyo han impactado directamente en la autoestima y estabilidad emocional de esta población. La autoestima, entendida como la valoración que cada persona tiene de sí misma, es un factor clave para enfrentar con resiliencia los desafíos del envejecimiento, mantener la autonomía y preservar un sentido vital de propósito (Pérez & Espinosa, 2022).

Sin embargo, a pesar de su relevancia, este componente psicológico suele ser desatendido tanto en políticas públicas como en espacios comunitarios, donde predominan programas recreativos o asistenciales, pero no intervenciones psicológicas estructuradas. Esta investigación responde a esa brecha, proponiendo un programa de intervención que permita fortalecer la autoestima en adultos mayores mediante técnicas psicológicas validadas y adaptadas a la realidad sociocultural del distrito de Breña. Con ello, se busca no solo mejorar la salud emocional de los participantes, sino también contribuir a un envejecimiento activo, digno y orientado al bienestar integral.

#### **Justificación teórica**

Desde la perspectiva teórica, este estudio aporta al campo de la psicogerontología y al análisis de factores emocionales que influyen en el bienestar psicológico en la vejez. Si bien existe abundante literatura sobre salud física o enfermedades crónicas en adultos mayores, la investigación sobre autoestima y su fortalecimiento a través de intervenciones psicológicas sigue siendo limitada en el contexto peruano.

Gómez y Vargas (2023) señalan que la autoestima en la etapa adulta mayor influye en la adaptación a pérdidas físicas, sociales y familiares, y constituye un predictor del bienestar subjetivo y la calidad de vida. Este estudio, por tanto, permite ampliar los marcos conceptuales existentes, demostrando cómo un programa de intervención puede generar cambios emocionales positivos y sostenibles.

Además, contribuye al conocimiento sobre envejecimiento activo y psicología positiva, líneas teóricas que promueven una visión del adulto mayor como un sujeto capaz de seguir desarrollándose, aprender nuevas herramientas y fortalecer su identidad personal aun con los desafíos propios de la edad.

### **Justificación práctica**

En el plano práctico, esta investigación ofrece una propuesta concreta de intervención psicológica que puede ser aplicada en centros comunitarios, programas municipales, organizaciones sociales y espacios de atención al adulto mayor. En Breña, muchas personas adultas mayores viven solas, experimentan sentimientos de aislamiento o dependen de actividades que no necesariamente abordan su dimensión emocional.

Estos cambios tienen efectos directos en la vida cotidiana: incrementan la participación social, disminuyen pensamientos de inutilidad o soledad, y favorecen una actitud más positiva frente al envejecimiento. En otras palabras, esta investigación trasciende el ámbito académico y se convierte en una herramienta de impacto real y tangible para la comunidad.

### **Justificación metodológica**

Metodológicamente, el estudio resulta relevante porque propone una intervención psicológica estructurada, evaluable y replicable. A través del uso de instrumentos validados para medir la autoestima y de sesiones diseñadas en función de necesidades reales, la investigación permite observar de forma sistemática los cambios producidos antes y después de la intervención.

El enfoque metodológico no solo se limita a medir resultados, sino que integra un proceso reflexivo que identifica factores emocionales, sociales y contextuales que influyen en la autoestima de los adultos mayores de Breña. Asimismo, la sistematización de esta experiencia puede servir de base para futuras investigaciones o para la implementación de programas similares en otros distritos de Lima o del país.

De esta manera, la metodología utilizada no solo evalúa la eficacia del programa, sino que ofrece un modelo replicable para profesionales de la psicología que deseen trabajar con poblaciones adultas mayores desde un enfoque preventivo y promocional.

### **Justificación social**

El componente social de esta investigación es fundamental. En el Perú, el envejecimiento de la población ha avanzado de manera acelerada en los últimos años (INEI, 2023), lo que implica nuevos desafíos en materia de integración, salud mental y calidad de vida. Los adultos mayores representan un grupo social vulnerable que, con frecuencia, queda marginado en espacios familiares, comunitarios y laborales, lo que limita su participación activa y refuerza sentimientos de inutilidad o dependencia.

Esta investigación contribuye a revertir estas dinámicas, promoviendo la inclusión, el respeto y la valoración de las personas adultas mayores como miembros activos de la comunidad. Fortalecer su autoestima significa fortalecer su voz, su autonomía y su sentido de pertenencia social. Asimismo, aporta al cumplimiento de los lineamientos de la OMS (2022)

sobre envejecimiento saludable, que enfatizan la necesidad de promover intervenciones que mantengan la funcionalidad, salud emocional y participación social de los adultos mayores.

Su importancia social, por tanto, radica en que promueve bienestar, dignidad y calidad de vida en un grupo poblacional que merece atención prioritaria, reconociendo su trayectoria, experiencia y contribución a la sociedad.

### **3.1 Delimitación del estudio**

La presente investigación se encuentra delimitada en distintos ejes que permiten precisar su alcance y garantizar la coherencia entre los objetivos, la metodología y el contexto en el cual se desarrolla. A continuación, se detallan las principales delimitaciones

#### **Delimitación espacial**

El estudio se llevará a cabo en el distrito de Breña, ubicado en la ciudad de Lima, Perú. Este territorio se caracteriza por una alta densidad poblacional y por contar con una significativa proporción de personas adultas mayores que participan en programas municipales, clubes de adultos mayores y espacios comunitarios. Este entorno ofrece condiciones adecuadas para la implementación de una intervención psicológica orientada al fortalecimiento de la autoestima.

#### **Delimitación temporal**

La investigación se desarrollará durante el año 2025. El periodo total estimado para el proceso investigativo y la intervención es de cuatro a seis meses, considerando el tiempo necesario para la adaptación, ejecución y seguimiento del programa.

#### **Delimitación temática**

El enfoque central del estudio se orienta al fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores mediante una intervención psicológica estructurada. Se aborda la autoestima como un constructo psicológico fundamental para el bienestar emocional, comprendiendo su relación con procesos cognitivos, afectivos y sociales propios de esta etapa de la vida. No se incluirán otros aspectos clínicos o emocionales más allá de los relacionados directamente con la autoestima, a menos que resulten complementarios para el análisis del impacto del programa.

### **Delimitación poblacional**

La población objetivo está conformada por personas adultas mayores de 60 años o más que residen en el distrito de Breña y que participan voluntariamente en actividades comunitarias o programas sociales locales.

### **Delimitación contextual**

El estudio se enmarca en un contexto urbano y comunitario, donde la dinámica social, el acceso limitado a servicios especializados y las condiciones emocionales asociadas al envejecimiento influyen directamente en el bienestar de los adultos mayores.

Se reconoce que, en este entorno, factores como la soledad, la disminución de redes de apoyo y los cambios en el rol social pueden afectar la percepción de valor personal. Por ello, la intervención se desarrolla considerando las características socioculturales del distrito, promoviendo un ambiente de respeto, inclusión y participación activa.

## **CAPITULO IV: FORMULACION DEL DISEÑO**

### **4.1 Diseño esquemático**

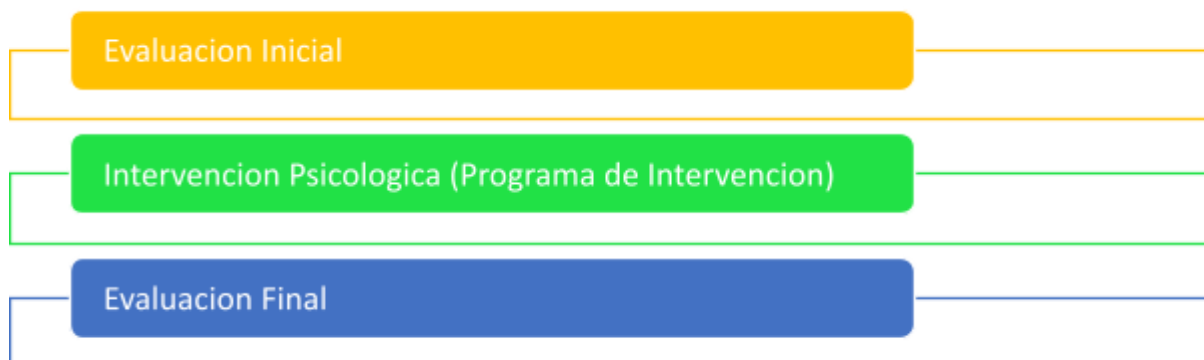
Para llevar a cabo esta intervención psicológica orientada a fortalecer la autoestima de las personas adultas mayores del distrito de Breña, se planteó un diseño que integra tres momentos esenciales: la evaluación inicial, la aplicación del programa y la evaluación final. Cada una de estas etapas permite comprender y valorar el impacto de la intervención en la vida emocional de los participantes.

En un primer momento, se aplicará un cuestionario de autoestima para conocer cómo se perciben a sí mismos los adultos mayores antes de iniciar el acompañamiento psicológico. Esta evaluación inicial es un punto de partida que permite reconocer sus necesidades, sus pensamientos sobre sí mismos y el nivel de fortaleza emocional con el que llegan al proceso.

Posteriormente, se desarrollará la intervención psicológica, la cual está conformada por sesiones grupales e individuales diseñadas para promover la valoración personal, el reconocimiento del propio recorrido de vida, la expresión de emociones y el fortalecimiento de los vínculos sociales. Para ello, se emplean técnicas cognitivas, dinámicas participativas y ejercicios reflexivos pensados especialmente para esta etapa de la vida, donde la autovaloración suele verse afectada por distintos cambios físicos, sociales y familiares.

Finalmente, se realizará una nueva aplicación del cuestionario de autoestima para comparar los resultados obtenidos. Este último paso permite identificar de manera clara cómo influyó el programa en los participantes y valorar si se logró fortalecer su autoestima y su sentido de bienestar.

Figura 2. Diseño esquemático



Fuente: Elaboración propia.

#### **4.2 Descripción de los aspectos básicos del diseño**

El diseño seleccionado para este estudio es un diseño de aplicación, ya que se centra en poner en práctica una intervención concreta y evaluar su impacto en un grupo real de personas. Este tipo de diseño es especialmente adecuado cuando se busca comprobar la utilidad de una técnica o programa en un contexto determinado, como es el caso de los adultos mayores de Breña.

Este diseño permite que la intervención psicológica no quede solo en la teoría, sino que se viva, se experimente y, sobre todo, se evalúe. A través del cuestionario de autoestima aplicado antes y después del programa, es posible observar de qué manera fue cambiando la percepción que tienen los participantes sobre sí mismos, y si las actividades propuestas lograron reforzar su autoconfianza, su valía personal y sus habilidades emocionales.

Además, este enfoque brinda la posibilidad de adaptar la intervención a la realidad específica de la población. Las experiencias, historias y vivencias de cada participante se integran de forma respetuosa en el proceso, haciendo que el acompañamiento sea más significativo y cercano. De esta manera, el diseño de aplicación no solo contribuye a medir resultados, sino también a generar un espacio terapéutico humanizado, donde los adultos mayores se sienten escuchados, valorados y acompañados.

En suma, este diseño permite demostrar cómo un programa psicológico bien estructurado puede convertirse en una herramienta efectiva para fortalecer la autoestima y promover el bienestar emocional en una población tan valiosa como la de las personas adultas mayores de Breña.

## **CAPITULO V: PRUEBA DE DISEÑO**

### **5.1 Tipo y diseño de investigación**

El presente trabajo corresponde a una investigación aplicada, pues busca resolver un problema real: fortalecer la autoestima en adultos mayores mediante un programa psicológico.

El diseño utilizado es cuasi-experimental, específicamente un diseño pretest-postest con un solo grupo, permitiendo evaluar los cambios generados por la intervención sin uso de grupo control.

### **5.2 Población y muestra**

#### **Población**

Adultos mayores (60 años a más) residentes en el distrito de Breña, Lima, durante el año 2025.

#### **Muestra**

Se seleccionará una muestra intencional de **20 adultos mayores** que cumplan los siguientes criterios:

#### **Criterios de inclusión**

- Tener 60 años o más.
- Presentar niveles bajos o medios de autoestima según el pretest.
- Aceptar participar voluntariamente.
- Contar con capacidad cognitiva conservada y adecuada comunicación.

#### **Criterios de exclusion**

- Presentar deterioro cognitivo severo o diagnóstico de demencia.
- Evidenciar trastornos emocionales severos que requieran intervención inmediata.
- Hallarse en tratamiento psicológico intensivo paralelo.

### **5.3 Técnicas e instrumentos**

## Técnica

- Evaluación psicológica mediante instrumentos estandarizados.
- Intervención psicológica basada en técnicas cognitivo–conductuales, dinámicas grupales y actividades de reflexión dirigidas a adultos mayores.

## Instrumentos

- **Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)** Permite medir el nivel de autoestima global. Aplicada en pretest y postest.

## 5.4 Procedimiento

- Selección de participantes según los criterios establecidos.
- Aplicación del **pretest** (EAR, AF-5 y escala emocional).
- Implementación del **programa de intervención de 8 sesiones**.
- Aplicación del **postest** con los mismos instrumentos.
- Análisis comparativo de resultados pretest–postest.
- Elaboración del informe final.

## Programa de las actividades de intervención

Sesión	Objetivo	Actividades	Duración
Sesión 1	Establecer un clima de confianza e identificar el estado emocional inicial.	Dinámica de presentación; psicoeducación sobre autoestima; actividad emocional; cierre reflexivo.	1 hora
Sesión 2	Introducir el concepto de autoestima y su importancia.	Charla breve; identificación de factores; ejercicio 'Mis logros'; tarea para casa.	1 hora

Sesión 3	Reconocer el autoconcepto en diferentes dimensiones.	Autoexploración; conversatorio; actividad 'El espejo amable'.	1 hora
Sesión 4	Identificar pensamientos negativos que afectan la autoestima.	Psicoeducación cognitiva; identificación de distorsiones; ejercicio 'Cazando pensamientos'.	1 hora
Sesión 5	Reestructurar pensamientos negativos en positivos.	Técnica ABC; transformación del diálogo interno; afirmaciones positivas.	1 hora
Sesión 6	Reconocer recursos, habilidades y cualidades personales.	Mapa de fortalezas; actividad grupal; línea de vida y aprendizajes.	1 hora
Sesión 7	Promover una actitud positiva frente al envejecimiento.	Conversatorio; técnica narrativa; actividad corporal suave.	1 hora
Sesión 8	Evaluar los cambios y reforzar aprendizajes.	Dinámica de cierre; aplicación de postest; retroalimentación final.	1 hora

Tabla 1. Programa de las actividades de intervención. Elaboración Propia

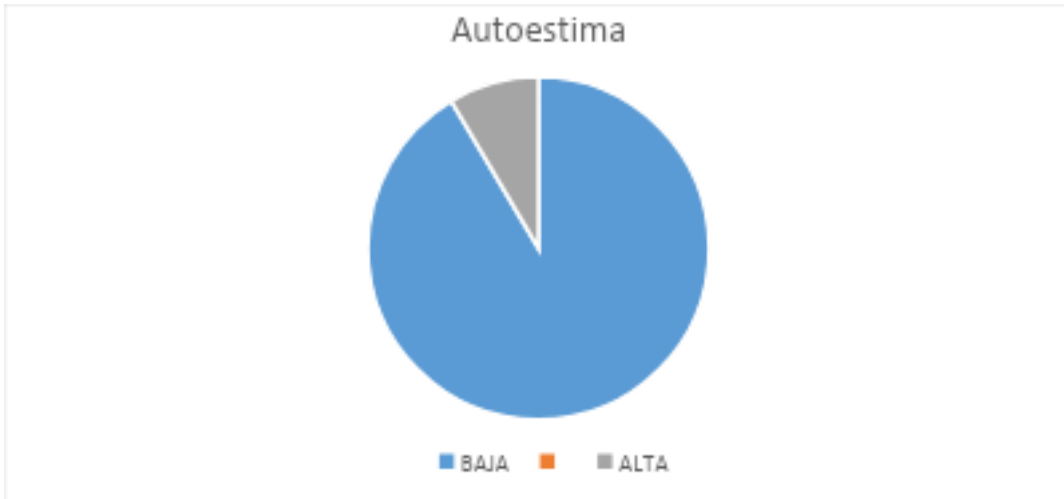


Figura 3. Resultados de Evaluación Inicial

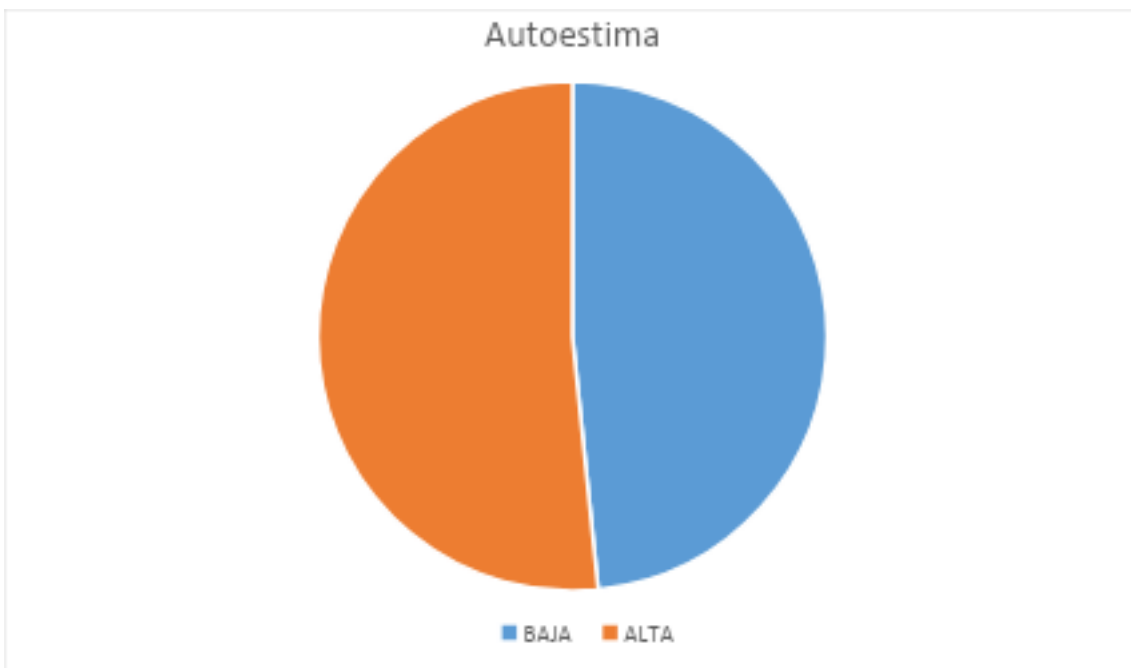


Figura 4. Resultados de Evaluación Final

## CONCLUSIONES

- La implementación del programa de intervención psicológica orientado al fortalecimiento de la autoestima en adultos mayores del distrito de Breña permitió evidenciar cambios significativos en el bienestar emocional de los participantes.
- A lo largo de las ocho sesiones, los adultos mayores fueron adquiriendo una mayor conciencia de su propio valor, reconociendo sus fortalezas personales y resignificando experiencias de vida que anteriormente generaban malestar o inseguridad.
- Durante el proceso, los participantes mostraron una participación activa y expresaron sentirse escuchados, comprendidos y acompañados. La creación de un espacio seguro y respetuoso favoreció la apertura emocional, permitiendo que cada uno explorara sus pensamientos, emociones y percepciones con libertad. Esto contribuyó a la disminución de pensamientos negativos sobre sí mismos, así como al desarrollo de un diálogo interno más amable y realista.
- Asimismo, la intervención permitió identificar niveles iniciales de autoestima moderados o disminuidos, así como dificultades relacionadas al autoconcepto y al manejo emocional. Sin embargo, al finalizar el programa, la mayoría de participantes manifestó sentirse más confiada, más valorada por los demás y más capaz de enfrentar los desafíos propios del envejecimiento.
- El fortalecimiento del autoconocimiento se convirtió en uno de los logros más significativos, ya que permitió a los adultos mayores reconectar con sus recursos internos y reconocer la importancia de su historia y de su legado personal.
- En general, el programa demostró ser pertinente y efectivo para promover el bienestar emocional, contribuyendo a que los adultos mayores se sintieran más satisfechos consigo mismos y con la etapa vital que atravesaban.

## RECOMENDACIONES

- A partir de los resultados obtenidos, se recomienda continuar impulsando programas psicológicos dirigidos a adultos mayores, priorizando el fortalecimiento de la autoestima, el autoconcepto y el manejo emocional.
- Sería valioso extender la duración o complementar las sesiones con encuentros grupales adicionales que permitan mantener el acompañamiento emocional y reforzar los aprendizajes adquiridos.
- Se sugiere también que las instituciones comunitarias o municipales del distrito de Breña integren actividades permanentes que promuevan el envejecimiento activo y la socialización, ya que el intercambio social fue un elemento altamente beneficioso para los participantes.
- Espacios de diálogo, talleres recreativos y actividades intergeneracionales podrían potenciar aún más la percepción positiva sobre sí mismos y su rol en la comunidad.
- Asimismo, se recomienda continuar evaluando periódicamente el estado emocional de los adultos mayores, con el fin de detectar oportunamente posibles afectaciones y brindar apoyo psicológico adecuado.
- Los instrumentos utilizados demostraron ser accesibles y apropiados para la población, por lo que se sugiere mantener su uso en futuras intervenciones.
- Finalmente, sería pertinente capacitar a profesionales y facilitadores que trabajan con adultos mayores en estrategias de comunicación empática, acompañamiento emocional y enfoque centrado en la persona. Un trato humanizado, respetuoso y cercano demostró ser un factor fundamental para el éxito de la intervención, y su continuidad podría fortalecer aún más el bienestar integral de esta población.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arboccó de los Heros, M. (2016). Neurociencias, educación y salud mental. Revista Propósitos y Representaciones, 4(1), 327–362.  
<https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.89>
- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
- Branden, N. (1994). Los seis pilares de la autoestima. Paidós.
- Caballo, V. E. (2011). Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. Siglo XXI Editores.
- Cedeño, M. (2021). Autoestima y calidad de vida en adultos mayores: un estudio comparativo. Revista Latinoamericana de Psicología del Envejecimiento, 12(2), 45–58.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. Freeman.
- Congreso de la República del Perú. (2004). Ley N.º 28373 – Ley del Trabajo del Psicólogo. Diario Oficial El Peruano.  
<https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/ley-28373>
- Congreso de la República del Perú. (2016). Ley N.º 30490 – Ley de la Persona Adulta Mayor. Diario Oficial El Peruano.  
<https://www.gob.pe/institucion/mimp/normas-legales/ley-30490>
- Congreso de la República del Perú. (2019). Ley N.º 30947 – Ley de Salud Mental. Diario Oficial El Peruano.  
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/ley-30947>
- Díaz, L. (2018). Psicología del envejecimiento: aspectos emocionales y sociales. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. Norton.
- Fernández, R., & López, G. (2018). Apoyo psicológico grupal y autoestima en adultos mayores de Buenos Aires. *Revista Argentina de Psicología*, 34(2), 77–90.
- Fernández-Ballesteros, R. (2014). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2014). *Intervención psicológica en la vejez: un enfoque basado en la evidencia*. Pirámide.
- Gómez, P. (2019). Intervención psicológica grupal en adultos mayores: efectos sobre la autoestima y el bienestar subjetivo. *Revista Peruana de Psicología*, 23(2), 87–101.
- Gómez, P., & Rojas, M. (2020). Efectos de un programa cognitivo-conductual en la autoestima de adultos mayores. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 89–103. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.83217>
- González, L., & Martín, P. (2018). Efectividad de un programa de intervención psicológica grupal en la autoestima de adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 53(2), 89–96.
- Hernández, M., & Rojas, C. (2019). Efectos de la terapia de reminiscencia en la autoestima de adultos mayores institucionalizados. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 45–56.
- Jiménez, A. (2022). *Intervención psicológica comunitaria para fortalecer la autoestima en adultos mayores del distrito de Breña [Tesis de licenciatura, Universidad Garcilaso de la Vega]*.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- MIMP. (2018). Decreto Supremo N.º 007-2018-MIMP: Reglamento de la Ley de la Persona Adulta Mayor. <https://www.gob.pe/institucion/mimp/normas-legales/1432328-007-2018-mimp>
- MINSA. (2018). Plan Nacional de Fortalecimiento de los Servicios de Salud Mental Comunitaria 2018–2021. <https://repositorio.minsa.gob.pe/handle/20.500.14196/141>
- Montero, M. (2004). Introducción a la psicología comunitaria. Paidós.
- Muñoz, A. (2017). Modelos contemporáneos de intervención psicológica. Universidad de Chile.
- Muñoz, L., & Ortega, F. (2017). Programa psicoeducativo para el fortalecimiento de la autoestima en adultos mayores. *Revista Chilena de Psicología*, 28(3), 203–212.
- ONU. (2002). Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/events/elderly/madridplan.shtml>
- OMS. (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. OMS.
- OMS. (2020). Decenio del envejecimiento saludable 2021–2030. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- Palacios, B., & Hidalgo, C. (2018). Factores psicosociales asociados a la autoestima en adultos mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 11(3), 27–38.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano* (12.ª ed.). McGraw-Hill.
- República del Perú. (1993). Constitución Política del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/presidencia/normas-legales/constitucion-politica-del-peru>
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

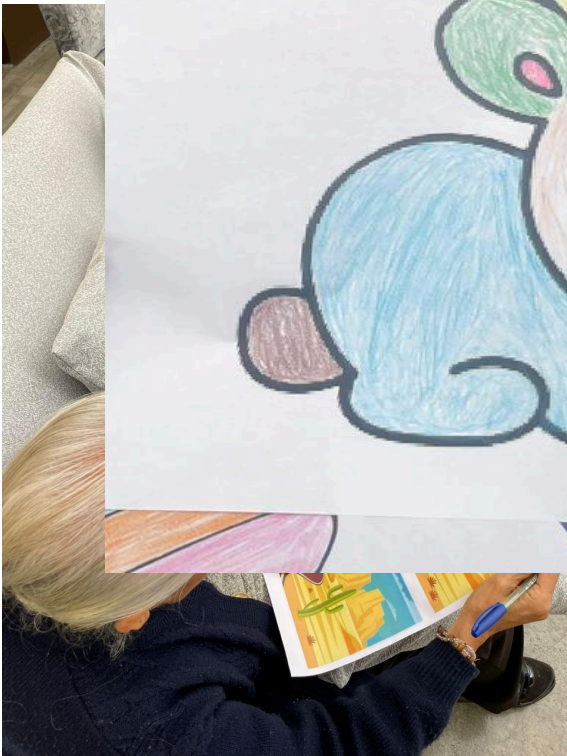
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Salazar, R. (2020). *Intervención cognitivo-conductual para el fortalecimiento de la autoestima en adultos mayores de un centro comunitario de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Torres, L. (2021). *Efectos de la terapia de aceptación y compromiso en la autoestima de adultos mayores de Arequipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María].
- Vega, M., & Cáceres, J. (2021). *Efectos de un programa de intervención psicológica en la autoestima de adultos mayores del distrito de Comas* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].

## ANEXOS

### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE) (Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

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





**CENTRO DE ESPECIALIZACIÓN EN  
ATENCIÓN Y CAPACITACIÓN  
PSICOLOGICA EDUCAT**

RUC 20606873141 / RP 2020-01677211



**CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL**

Señores:  
Universidad Garcilaso de la Vega  
Facultad de Psicología y Trabajo Social  
Presente.-

Por medio de la presente, la alumna Rosa Esmeralda Ávila Sanchoma, identificada con DNI N° 09681962, estudiante de la carrera profesional de Psicología, realizará el Trabajo de Suficiencia Profesional, titulado "Intervención psicológica para el fortalecimiento de la autoestima en personas adultas mayores en el distrito de Breña, Lima 2025", como parte de los requisitos establecidos para optar el título profesional de Psicología.

Autorizo a la universidad a revisar, difundir o archivar este trabajo con fines académicos, respetando los derechos de autor y la confidencialidad de los datos sensibles que pudiera contener.

Agradezco de antemano la atención brindada y quedo a disposición para cualquier información adicional que se requiera.

Atentamente,

**Contacto:**

-  987755617
-  centroeducat2020@gmail.com
-  @centropsicoeducat



Juan Jose Sandoval Cruzatt  
Director General