

Hoy en: Hablemos de Psicología

Educación emocional y satisfacción con la vida percibida en adultos mayores.

SATISFACCIÓN

El análisis de la satisfacción con la vida en adultos mayores, reconociendo la importancia para evaluar el bienestar emocional y mental es de vital importancia en la actualidad donde este grupo demográfico se señala como incapacitado en diversos ejes de su vida, por lo que se destaca la necesidad de programas de intervención que aborden aspectos psicosociales y promuevan la salud mental positiva, considerando la percepción subjetiva de bienestar individual. Se resalta el impacto positivo de enfoques grupales que fortalecen competencias emocionales, comunicativas y la autoestima, con el objetivo de mejorar la satisfacción vital de los adultos mayores.



SOBRE EL ESTUDIO

El estudio fue de enfoque cuantitativo, utilizó un diseño experimental para investigar el impacto del Programa de Educación Emocional en la satisfacción vital de 40 adultos mayores entre los 60 y 80 años, de estratos socioeconómicos 1 y 2, pertenecientes a la Fundación de la Tercera Edad San Antonio FUNTESA del municipio de Túquerres, el análisis de los datos se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS versión 20.

RESULTADOS

Los resultados indican que los adultos mayores pueden enfrentar dificultades para integrar emociones, cogniciones y conducta, lo que influye en sus relaciones interpersonales y estilo de vida, particularmente en la expresión adecuada de sentimientos y la gestión de emociones como la ira, la furia o la irritabilidad, lo cual es crucial para las relaciones. Se destaca la importancia de la educación emocional en esta etapa de la vida, incluso por encima de la participación social, para mejorar la satisfacción y el bienestar. La clave para resolver los desafíos que surgen en la vejez radica en el desarrollo emocional, ya que el conocimiento y manejo de las emociones propias y ajenas impactan significativamente en la satisfacción personal y el éxito en la vida.

