el grupo control. Mientras tanto, en el grupo de intervención no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la evaluación pre y post en depresión ($t(48) = 1{,}44$; $p > 0{,}05$), ni ansiedad ($t(48) = 1{,}68$; $p > 0{,}05$), ni en satisfacción con la vida ($t(48) = -1{,}45$; $p > 0{,}05$). En cambio, sí se han observado diferencias estadísticamente significativas entre las medidas pre y post en optimismo ($t(48) = 3{,}13$; $p = 0{,}01$), siendo la puntación mayor en la evaluación post tras la aplicación del programa.

Conclusiones: Participar en un programa de intervención durante un mes permite aumentar la puntuación en optimismo y mantener relativamente estable el nivel de satisfacción vital.

https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.146

OS-027

Autoeficacia general percibida y bienestar psicológico

L. Rubio Rubio[a], C.G. Dumitrache Dumitrache[b], C. Buedo Guirado[b], J.L. Cabezas Casado[b]

[a] *Universidad de Granada, Melilla, España*
[b] *Universidad de Granada, Granada, España*

Objetivos: La autoeficacia es un constructo que se refiere a la confianza que tiene una persona en su capacidad para lograr las cosas que quiere o necesita. El envejecimiento en ocasiones va asociado a pequeños cambios en el funcionamiento físico y cognitivo que podría influir en esa autoeficacia y, finalmente, en bienestar de la persona. El propósito de la investigación fue analizar la relación entre la autoeficacia general percibida y el bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento, en un grupo de personas mayores.

Método: Participaron 139 personas mayores de 55 años que vivían en la comunidad en Granada: 90 eran mujeres y 49 hombres, y la edad media fue de 69,16 años (DT: 9,64). Como instrumentos se utilizaron la Escala de Autoeficacia Generalizada de Baessler y Schwarzer y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff.

Resultados: Se observó una correlación negativa entre la edad y la autoeficacia. Respecto a la relación de la autoeficacia con el bienestar, se observaron correlaciones positivas significativas con todas las dimensiones del bienestar psicológico. El análisis de regresión posterior mostraba que la autoeficacia explicaba un 22% de la varianza en autoaceptación, un 15% de la varianza en relaciones positivas con otros, un 24% de la varianza en autonomía, un 12% de la varianza en dominio del entorno, un 21% de la varianza en propósito en la vida y un 9,3% de la varianza en crecimiento personal.

Conclusiones: La autoeficacia disminuye con la edad, probablemente debido a los cambios físicos y cognitivos que acompañan el envejecimiento. Además, se ha observado una clara relación entre la autoeficacia y el bienestar psicológico; las dimensiones en las que más impacto tiene son autoaceptación y propósito en la vida. Lograr mantener la autoeficacia de los mayores proporcionando ayudas para que mantengan la confianza en sus capacidades influiría en su bienestar psicológico y mejoraría su calidad de vida.

https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.446