

XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2020.

Estudio comparativo de las dimensiones de Bienestar Psicológico mediante la Escala de Ryff en adultos mayores y de mediana edad, en la Ciudad de Buenos Aires.

Caro, Liliana Inés y Aschiero, María Belén.

Cita:

Caro, Liliana Inés y Aschiero, María Belén (2020). *Estudio comparativo de las dimensiones de Bienestar Psicológico mediante la Escala de Ryff en adultos mayores y de mediana edad, en la Ciudad de Buenos Aires. XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVII Jornadas de Investigación. XVI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. II Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. II Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-007/733>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/etdS/toh>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

ESTUDIO COMPARATIVO DE LAS DIMENSIONES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO MEDIANTE LA ESCALA DE RYFF EN ADULTOS MAYORES Y DE MEDIANA EDAD, EN LA CIUDAD DE BUENOS AIRES

Caro, Liliana Inés; Aschiero, María Belén

CONICET - Pontificia Universidad Católica Argentina. Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Se compararon las dimensiones del bienestar psicológico en adultos mayores y de mediana edad mediante la escala de Ryff (adaptación de Díaz et al., 2006), compuesta por 39 ítems y agrupada en 6 dimensiones (Auto-aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida). La muestra quedó compuesta por 194 personas, el 53.1% (n = 103) eran hombres. La media del puntaje total de bienestar fue 4.73 (DE=.47; Mínimo=1; Máximo=6). Se pudo observar que, a medida que aumentan los años de escolaridad, aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo está en la mediana edad o en la vejez. Las mujeres presentaron puntuaciones más altas en el puntaje total de la escala y en las dimensiones de Relaciones Positivas y Dominio del Entorno. Los adultos mayores presentaron puntuaciones más altas en Relaciones Positivas y puntuaciones más bajas en la dimensión Crecimiento Personal que los sujetos de mediana edad. Conclusión: la disminución del puntaje en Crecimiento Personal de los adultos mayores coincide con los hallazgos de otras investigaciones que señalan la existencia de cambios en los aspectos eudaimónicos del bienestar en edades avanzadas.

Palabras clave

Adultos mayores - Bienestar psicológico - Mediana edad

ABSTRACT

COMPARATIVE STUDY OF THE DIMENSIONS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING USING THE RYFF SCALE IN MIDDLE-AGED AND OLDER ADULTS IN THE CITY OF BUENOS AIRES

The dimensions of psychological well-being in older and middle-aged adults were compared using the Ryff scale (adapted from Díaz et al., 2006), which is composed of 39 items and grouped into 6 dimensions (Self-acceptance, Positive Relationships, Autonomy, Domain of the Environment), Personal Growth and Purpose in Life. The sample was composed to 194 people, 53.1% (n = 103) were men. The mean of the total well-being score was

4.73 (SD=.47; Minimum=1; Maximum=6). It was observed that, as years of education increase, levels of well-being increase in some dimensions, which change depending on whether the group is in middle age or old age. Women scored higher on the total scale score and on the Positive Relationships and Domain of Environment dimensions. Older adults had higher scores on Positive Relationships and lower scores on the Personal Growth dimension than did middle-aged subjects. Conclusion: The decline in the Personal Growth score of older adults is consistent with other research findings that point to changes in eudaimonics aspects of well-being in later life (Clarke et al., 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Triadó et al., 2007).

Keywords

Older Adults - Psychological well-being - Middle age

El ciclo vital avanza en la dirección de la heterogeneidad y la complejidad (Baltes, 2000) dado que las trayectorias vitales de cada persona producen la acumulación de diferencias individuales tanto en el plano de lo biológico, como del psicológico y social. El aumento de la expectativa de vida ha hecho surgir una gran cantidad de investigaciones centradas en el envejecimiento debido a que es un tema prioritario para el desarrollo de políticas socio-sanitarias (Cardona-Arias, Álvarez-Mendieta & Pastrana-Restrepo, 2014; Parraguez, Torrejón, Meersohn & Anigstein, 2016; Varela & Gallego, 2015). El interés creciente en promover la calidad de vida en la vejez, sumado a que en la mediana edad, el potencial de desarrollo se puede conservar e incluso incrementar, señala la necesidad de identificar los factores protectores y de riesgo en la adultez para promover la longevidad saludable (Causapié, Balbontín, Porrás & Mateo, 2011). Contrariamente a los supuestos negativos sobre la vejez, se ha señalado que los adultos mayores poseen elevados niveles de bienestar, satisfacción con la vida, fortalezas y sabiduría; además de mantener una vida sexual activa y disponer de recursos sociales de apoyo variados y suficientes (Arias, Sabatini, & Solivez, 2011; Arias, & Iacub, 2013). Por eso, el estudio del

bienestar tiene particular interés para la gerontología, ya que en la vejez se incrementan las pérdidas y, por lo tanto, mantener una actitud positiva ante la vida independientemente de esos desafíos, se considera un buen indicador de envejecimiento exitoso (Baltes & Baltes, 1990; Ryff et al., 1998; Triadó, Villar, Solé & Celdrán, 2007).

Las teorías *life span*, analizan las diferencias interindividuales en el proceso del envejecimiento como resultado de la interacción permanente del sujeto con su ambiente (Baltes & Baltes, 1990). El concepto de trayectorias de envejecimiento adquiere particular relevancia en la medida que permite categorizar las variaciones y la heterogeneidad que caracteriza a esa etapa de la vida y permite hacer una aproximación más “objetiva” para su estudio. El envejecimiento exitoso (*successful aging*) o envejecimiento óptimo se caracteriza por la percepción del bienestar subjetivo de la persona, el buen nivel de funcionamiento cognitivo y físico, el bajo riesgo de sufrir enfermedades que ocasionen una discapacidad y alto compromiso en actividades sociales y productivas (Rowe & Kahn, 1997, Baltes, Lindenberger & Staudinberg, 1998, 2006). En contraposición a esta categoría, el envejecimiento patológico hace referencia a aquella trayectoria caracterizada por altos niveles de dependencia y de deterioro funcional. Estos modos de envejecimiento expresan la variabilidad y heterogeneidad derivadas de las diferencias en condicionantes históricos, socioeconómicos, culturales y personales del individuo. Las diferencias entre estos modos de envejecer incluyen aspectos como la salud, la calidad de vida y la posibilidad de una participación activa en la sociedad (Fernández-Ballesteros, 2009; Navarro-González & Calero, 2011; Calero & Navarro, 2012).

El envejecimiento exitoso está directamente ligado al concepto de bienestar psicológico. El estudio de ese constructo (Zubieta & Delfino, 2010) ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo. Esta noción tal como hoy se conoce, fue introducida por Carol Ryff a fines de la década del '80 aunque ya se había señalado un déficit en lo que refería al estudio y evaluación del bienestar hasta entonces vigente. La autora consideraba que la conceptualización imperante no lograba reflejar adecuadamente las características esenciales de lo que implicaba poseer un funcionamiento óptimo en diferentes áreas de la vida (Ferreira Novo, 2005). Diversos autores sugirieron la importancia de integrar distintas perspectivas teóricas de autores de la línea del desarrollo humano (e.g. Buhler, 1935; Erikson, 1959; Neugarten, 1968) y autores de la psicología de la personalidad (e.g. Allport, 1961; Jung, 1933; Maslow, 1968; Rogers, 1961), para poder establecer una definición más amplia del bienestar.

Ryff y Keyes (1995) señalaron que “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (pp.100). Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver con tener un propósito en la

vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, centrando su interés en el desarrollo personal, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir nuestros objetivos. De esta manera, el bienestar psicológico se concibe como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, su manera de estar en el mundo, la valoración que el propio sujeto hace y el significado que otorga a su realidad.

El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff (1989a, 1989b) se compone de seis dimensiones: *Autoaceptación* (capacidad de una persona para sentirse bien consigo misma, aun siendo consciente de sus propias limitaciones, con actitudes positivas hacia sí misma), *Relaciones positivas con otras personas* (percepción que la propia persona tiene de entablar relaciones sociales estables así como de tener amigos en los que puede confiar), *Dominio del entorno* (referida a la habilidad personal para elegir o crear entornos que permitan satisfacer los deseos y las necesidades propias), *Propósito en la vida* (capacidad de la persona para definir objetivos que le permitan dotar a su vida de cierto sentido)? y *Crecimiento personal* (firmeza o empeño de la persona para desarrollar sus potencialidades, seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades). La autonomía, la autoaceptación, el dominio del entorno, las relaciones positivas con pares, el propósito en la vida y el crecimiento personal son indicadores de ese bienestar (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002; Pineda-Roa, Castro-Muñoz, & Chaparro-Clavijo, 2018; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

El concepto de bienestar psicológico supera la noción de ausencia de enfermedad y no se apoya exclusivamente en la ausencia de aspectos negativos como la incapacidad, ansiedad o depresión, apoyándose en la presencia de sentimientos positivos ante la vida y la experiencia subjetiva de felicidad.

Diversas investigaciones abordaron la relación del bienestar psicológico con variables sociodemográficas como la edad, el sexo, los años de educación y con otros aspectos como el apoyo social (Arias, 2004; Aceiro, González Insa, Grasso & Delfino, 2017), la autoestima (Izal & Montorio, 1993), la salud física, mental y la calidad de vida (Cuadra-Peralta, Medina Cáceres & Salazar Guerrero, 2016), el nivel y estilo de vida (García-Viniegas & González-Benítez, 2000), entre otras.

El estudio de la relación entre las dimensiones del bienestar mediante la escala de Ryff y la edad, es uno de los más abordados en la bibliografía. Se observó que con el aumento de la edad se incrementa la dimensión Dominio del entorno y disminuyen dos dimensiones vinculadas con el bienestar eudaimónico: Propósito en la vida y Crecimiento personal (Clarke, Marshall, Ryff & Wheaton, 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Villar, Triadó, Celdrán & Solé, 2010). Asimismo, se ha señalado la importancia de observar si existen diferencias en el

bienestar de la vejez con otros grupos de edad y si, cuando llega el periodo de la jubilación, se producen cambios en el bienestar. Dado que el desarrollo de las habilidades positivas son favorecedoras de una vejez con una calidad de vida más satisfactoria, la presente investigación se propone comparar el bienestar psicológico en la vejez con la mediana edad. En el presente estudio se analizan las dimensiones de bienestar psicológico (auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida) descriptas mediante la escalad de Ryff y se comparan las diferencias entre los adultos y adultos mayores.

Método

Participantes

La muestra consistió en un total de 194 personas. Un 53.1% ($n = 103$) fueron hombres, y el 46.9% ($n = 91$) restante, fueron mujeres. La media de la edad fue 61.53 ($DE = 10.10$; Mínimo: 50; Máximo: 91). Con el fin de comparar a los sujetos de mediana edad y a los adultos mayores, la muestra se dividió en dos grupos en función de la edad. Los sujetos de mediana edad¹ (entre 50 y 59) constituyeron un 55.7% ($n = 108$) de la muestra, y los adultos mayores (60 años o más), un 44.3% ($n = 86$). Además, un 20.6% ($n = 40$) de los sujetos viven solos y 36.1% ($n = 69$) está jubilado.

Instrumentos

Se utilizó un cuestionario diseñado con preguntas ad-hoc para las variables sociodemográficas como edad, sexo, años de escolaridad, jubilación y grupo conviviente. Además, para medir el bienestar de los sujetos se administró la escala de Ryff (adaptación al castellano realizada por Díaz et al., 2006). Está compuesta por 39 ítems y agrupada en 6 dimensiones (Auto-aceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito en la vida). La escala presenta un formato Likert con 6 opciones de respuesta. La misma proporciona un puntaje total que brinda información acerca del bienestar total del sujeto, y además se puede obtener un puntaje para cada dimensión de forma independiente. El análisis de la fiabilidad de la escala de Ryff en este estudio demostró valores aceptables de consistencia interna (α de Cronbach = 0,86).

Procedimiento

La recolección de los datos se realizó durante el período 2018-2019. La participación fue voluntaria, pudiendo el encuestado omitir, no informar o culminar la encuesta si lo creía necesario. Antes de comenzar la encuesta, los participantes debían firmar un consentimiento informado, que cumple con los lineamientos para el comportamiento ético para las Ciencias Sociales y Humanas establecidos por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina (Res. N° 2857/06), en el que se informaba, además, acerca de los propósitos de la investigación.

Análisis de datos

Para los análisis descriptivos se utilizaron porcentajes en las variables de sexo, edad en dos grupos, jubilación y grupo conviviente. Mientras que para la edad en años y el bienestar (puntaje total y sus respectivas dimensiones) se calcularon las medias. Para comparar el nivel de bienestar en función del sexo y de los grupos de edad se utilizó el estadístico t de Student y para comparar el bienestar en función de los años de escolaridad, se utilizó el estadístico r de Pearson. Para estos cálculos se utilizó el paquete estadístico SPSS v. 25.0. Se calculó el tamaño del efecto para cada uno de los contrastes efectuados a través del paquete estadístico G*Power v. 3.1.9.2 (Cárdenas Castro & Arancibia Martini, 2014; Faul, Erdfelder, Buchner & Lang, 2009). Para la prueba t de Student se utilizó el estadístico d de Cohen.

Resultados

Bienestar total y dimensiones

El bienestar total de la muestra presentó una media de 4.73 ($DE = .47$; Mínimo = 1; Máximo = 6). En lo que respecta a las diferentes dimensiones se halló para la Autoaceptación una media de 4.74 ($DE = .64$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para las Relaciones Positivas una de 4.24 ($DE = .84$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para la Autonomía una de 4.63 ($DE = .69$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para el Dominio del Entorno una de 4.96 ($DE = .62$; Mínimo = 1; Máximo = 6), para el Crecimiento Vital una de 4.77 ($DE = .72$; Mínimo = 1; Máximo = 6) y para el Propósito en la Vida una de 5.11 ($DE = .71$; Mínimo = 1; Máximo = 6). No se observaron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar total entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores.

Bienestar y años de educación

En líneas generales se pudo observar que, a medida que aumentan los años de escolaridad, aumentan los niveles de bienestar en algunas dimensiones, las cuales varían según si el grupo está en la mediana edad o en la vejez. De todas formas, las correlaciones halladas son débiles.

En el grupo de adultos mayores se encontraron correlaciones positivas entre el nivel educativo y el bienestar total ($r = .280$, $p = .01$, $n = 83$) y con las dimensiones Dominio del entorno ($r = .224$, $p = .04$, $n = 83$); Crecimiento personal ($r = .318$, $p = .003$, $n = 83$) y Propósito vital ($r = .272$, $p = .01$, $n = 83$). En cambio, en el grupo de mediana edad, se encontró una correlación positiva entre la dimensión de Relaciones Positivas y el nivel educativo ($r = .208$, $p = .03$, $n = 106$) pero no con el bienestar total.

Bienestar según el género

Al comparar los niveles de bienestar y los puntajes de cada dimensión del mismo en función del género de los participantes, únicamente se hallaron diferencias significativas en cuanto al puntaje total ($t(174.439) = -2.11$, $p = .036$, $d = .29$), las Rela-

ciones Positivas ($t(148.373) = -5.05, p < .001, d = .73$) y Dominio del Entorno ($t(191) = -2.285, p = .023, d = .32$). Siendo que las mujeres presentan valores más altos en los tres aspectos. Por otro lado, las diferencias halladas en cuanto al bienestar total y al Dominio del Entorno presentan tamaños del efecto pequeños, mientras que las encontradas en las Relaciones Positivas demuestran un tamaño del efecto grande (ver Tabla 1).

Bienestar y edad

Al comparar los niveles de bienestar y los puntajes en cada dimensión de este entre los sujetos de mediana edad y los adultos mayores, únicamente se hallaron diferencias significativas en cuanto a las Relaciones Positivas ($t(160.031) = -3.237, p = .001, d = .48$) y el Crecimiento Personal ($t(191) = -2.76, p = .006, d = .39$). Siendo que los adultos mayores presentan mayores Relaciones Positivas y menor Crecimiento Personal que los sujetos de mediana edad. Las diferencias halladas en ambas dimensiones presentan un tamaño del efecto entre bajo y mediano. Ver Tabla 1.

Discusión y conclusiones

El estudio de las diferencias en las dimensiones del bienestar proporciona indicadores para conocer el estado actual y el desarrollo potencial de las mismas en las edades avanzadas.

En líneas generales no se observaron diferencias en el bienestar total en función de la edad, entre adultos del grupo de mediana edad y el de adultos mayores.

El análisis de las dimensiones evidenció que el grupo de los adultos mayores presentó una puntuación mayor en Relaciones

Positivas. En estudios previos se obtuvieron resultados similares y se señaló la relevancia de este aspecto como un factor protector en el adulto mayor, ya que la dimensión Relaciones Positivas es un componente importante de la salud mental (Erikson, 1996; Ryff y Singer, 1998; Ryff, 1989b). El puntaje alto en esta dimensión indicaría la existencia de relaciones cercanas satisfactorias, de mutua confianza y preocupación por el bienestar de las demás personas (empatía), así como de afectividad e intimidad. Por el contrario, el aislamiento social, la soledad y la pérdida de apoyo social en la vejez, es un factor que se asocia con un riesgo mayor de padecer una enfermedad, la pérdida de capacidad funcional y la reducción de la esperanza de vida.

Por otro lado, el grupo de adultos mayores presentó un puntaje menor en la dimensión Crecimiento Personal. Una tendencia similar se observó en otros estudios interpretándose que, en edades avanzadas, habría una disminución de los aspectos eudaimónicos del bienestar (Clarke et al., 2001; Ryff, 1991; Keyes & Ryff, 1995; Keyes et al., 2002; Triadó et al., 2007). Este último hallazgo es especialmente relevante si se tiene en cuenta que esta dimensión es una de las más características de la definición de bienestar psicológico. Una explicación alternativa podría dar cuenta de este resultado desde el punto de vista que, si bien cada vez es mayor la esperanza de vida, el contexto no ofrece espacios que faciliten el desarrollo de esta dimensión. Asimismo, siguiendo lo planteado por Melendez et al., 2008, el descenso podría tener que ver con que los ancianos, compensan las pérdidas reajustando sus metas (adaptación acomodativa). En esta misma línea podría observarse el motivo por el cual la dimensión de dominio del ambiente también se ve disminuida.

Tabla 1. *Bienestar según sexo y grupo etario.*

	Hombres (n = 102)	Mujeres (n = 92)	Mediana Edad (n = 107)	Adultos Mayores (n = 86)
Bienestar Total	4.67 (.42)	4.81 (.51)	4.73 (.44)	4.74 (.51)
Autoaceptación	4.73 (.60)	4.74 (.69)	4.76 (.65)	4.71 (.64)
Relaciones Positivas	3.96 (.60)	4.55 (.96)	4.06 (.73)	4.46 (.92)
Autonomía	4.57 (.64)	4.69 (.74)	4.60 (.65)	4.65 (.74)
Dominio del Entorno	4.87 (.58)	5.07 (.64)	4.92 (.57)	5.01 (.67)
Crecimiento Personal	4.76 (.68)	4.77 (.76)	4.89 (.71)	4.61 (.70)
Propósito Vital	5.12 (.64)	5.09 (.78)	5.15 (.68)	5.05 (.74)

Nota: Media (Desvío Estándar)

BIBLIOGRAFÍA

- Aceiro, M. A., González Insua, F., Grasso, L. & Delfino, G. (2017). Apoyo social percibido a lo largo del ciclo vital: su relación con indicadores de ansiedad y depresión en la vejez. *Memorias de las Jornadas de Investigación, 24*(2), 128.
- Aranguren, M. & Irrazabal, M. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las Escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. *Ciencias Psicológicas, 9*(1), 73-83.
- Arias, C. (2017). *Mediana edad y vejez*. Mar de Ajó: Universidad Atlántida Argentina.
- Arias, C. J. (2004). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad*. Mar del Plata, Buenos Aires: Ediciones Suarez
- Arias, C. J., Sabatini, M. B., & Soliveres, V. C. (2011). EL TRABAJO CON ASPECTOS POSITIVOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA VEJEZ. *III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Arias, C., & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPE: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes, 21*(2), 271-281.
- Baltes, P. (2000). Human strengths: facets of a positive psychology. Simposio XXVII International Congress o Psychology. Estocolmo, Suecia, 23-28 de Julio.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences, 1*(1), 1-34.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-span theory in developmental psychology. En W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (5a ed., pp. 1029- 1143). New York, EE .UU.: Wiley.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. En W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6a ed., pp. 569- 664). New York, EE .UU.: Wiley.
- Calero, M. D. & Navarro, E. (2012). Envejecimiento óptimo: marcadores psicosociales de la evolución cognitiva en personas mayores de 80 años. *Informació Psicològica, 104*, 13-28.
- Cárdenas Castro, J. M. & Arancibia Martini, H. (2014). Potencia estadística y cálculo del tamaño del efecto en G*Power: complementos a las pruebas de significación estadística y su aplicación en psicología. *Salud & Sociedad, 5*, 210-224. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2014.0002.00006>
- Cardona-Arias, J. A., Álvarez-Mendieta, M. I., & Pastrana-Restrepo, S. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores de hogares geriátricos, Medellín, Colombia, 2012. *Revista Ciencias de la Salud, 12*(2), 139-155.
- Causapié, P., Balbontín, A., Porrás, M. & Mateo, A. (Eds.) (2011). *Libro blanco del envejecimiento saludable*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics, 13*(S1), 79-90. <https://doi.org/10.1017/S1041610202008013>
- Cuadra-Peralta, A., Medina Cáceres, E. F., & Salazar Guerrero, K. J. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología, 11*(35), 56-67.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jiménez B., Gallardo I., Valle C., & van Dierendonck D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18* (3), 572-577.
- Erikson, E. (1974). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Hormé.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. & Lang, A. -G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*, 1149-1160. <https://doi.org/doi: 10.3758/BRM.41.4.1149>.
- Fernández-Ballesteros, R. (Ed.). (2009). *Psicología de la vejez: una psicogerontología aplicada*. Ed. Pirámide.
- Ferreira Novo, R. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 20*(2), 183-203.
- García-Viniegras, C. R. V., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral, 16*(6), 586-592.
- Iacub, R. (2012). *El poder en la vejez. Entre el empoderamiento y el desempoderamiento*. Buenos Aires: Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados. (INSSJP)
- Izal, M., & Montorio, I. (1993). Adaptation of the Geriatric Depression Scale in Spain: A preliminary study. *Clinical Gerontologist, 13*(2), 83-91. https://doi.org/10.1300/J018v13n02_07
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology, 82*(6), 1007-1022.
- Meléndez Moral, J.C., J.M., Miguel, J.M. y Navarro Pardo, E. (2008). Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología 43*(2). DOI: 10.1016/S0211-139X(08)71161-2
- Montero, G. (2005). *La travesía por la mitad de la vida*. Rosario: Homo Sapiens.
- Navarro-González, E., & Calero, D. (2011). Relationship between Plasticity and Cognitive Performance: the Potential of Learning in Cognitively Impaired Elderly. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 1*(2), 45-59. <https://doi.org/10.1989/ejihpe.v1i2.4>
- Observatorio de la Deuda Social Argentina (ODSA) (2017). *El bienestar subjetivo en las personas mayores. La importancia de los apoyos sociales*. Serie del Bicentenario (2010-2016). Año 4. Buenos Aires: Educa.
- Parraguez, P. O., Torrejón, M. J., Meersohn, C., & Anigstein, M. S. (2016). Comprensión de la calidad de vida en personas mayores semividentes en Chile. *Salud & Sociedad, 22*(2), 203-217.

- Pineda-Roa, C. A., Castro-Muñoz, J. A. y Chaparro-Clavijo, R. A. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 44-55. doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). *Successful aging. The gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Sabucedo, J. M & Morales J. F. (2015). *Psicología social*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- The World Factbook (2017). Life expectancy. Disponible en <https://www.cia.gov/library/publications/resources/the-world-factbook/fields/2102.html#138>
- Triadó, C., Villar, F., Solé, C., & Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's scale of psychological well-being in Spanish older adults. *Psychological reports*, 100 (3_suppl), 1151-1164. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.4.1151-1164>
- Varela, L. E., & Gallego, E. A. (2015). Percepción de la calidad de vida en un grupo de adultos mayores de Envigado (Colombia). *Salud & Sociedad*, 2(1), 7-14.
- Villar, F., Triadó, C., Celdrán, M., & Solé, C. (2010). Measuring well-being among Spanish older adults: Development of a simplified version of Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Psychological Reports*, 107(1), 265-280. doi: 10.2466/02.07.08.10.21.PRO.107.4.265-280
- Zubieta, E. M., & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.