

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

Hallazgos acerca del bienestar psicológico en las personas mayores. Un recorrido por diversos estudios.

Arias, Claudia Josefina y Soliverez, Veronica Corina.

Cita:

Arias, Claudia Josefina y Soliverez, Veronica Corina (2012). *Hallazgos acerca del bienestar psicológico en las personas mayores. Un recorrido por diversos estudios. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/269>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/WSF>

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>.

HALLAZGOS ACERCA DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LAS PERSONAS MAYORES. UN RECORRIDO POR DIVERSOS ESTUDIOS

Arias, Claudia Josefina - Soliverez, Veronica Corina

Facultad de Psicología Universidad Nacional de Mar del Plata

Resumen

El presente trabajo pretende abordar el bienestar psicológico en las personas mayores a partir del análisis de variados hallazgos de investigación. En primer lugar se define el concepto, distinguiéndolo del bienestar subjetivo e identificando sus distintas dimensiones. Luego, y a partir de estudios realizados en la ciudad de Mar del Plata, se analizan las diferencias halladas en el bienestar psicológico global y en cada una de sus dimensiones entre sujetos de diferentes franjas etáreas. Se observa que el bienestar psicológico global no presenta diferencias estadísticas significativas según grupo de edad –al igual que la dimensión vínculos-. Sin embargo, si se aprecian estas diferencias en tres de las cuatro dimensiones exploradas. Mientras las puntuaciones de aceptación/control y autonomía aumentan con la edad, las correspondientes a proyectos siguen el sentido inverso. Una posterior exploración cualitativa de dichas dimensiones mediante la implementación de grupos focales con sujetos de 60 a 75 años permite concluir que las personas mayores siguen teniendo proyectos aunque suelen no percibirlos como tales. Esto permitiría pensar que las bajas puntuaciones que obtienen en dicha dimensión se deba más a una cuestión de contenido y significación de los proyectos que a la ausencia o escasez de los mismos.

Palabras Clave

bienestar psicológico vejez evaluación

Abstract

FINDINGS ABOUT PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE ELDERLY. A REVIEW OF VARIOUS STUDIES

This paper aims to address the psychological well-being in the elderly, analyzing various research findings. First, psychological well-being is defined and its dimensions are identified. The difference between subjective and psychological well-being is done. Then, the differences of overall and dimensional psychological well-being punctuations among groups of age are analyzed from studies that have been carried out in Mar del Plata city. Statistically significant differences by age group were not found in overall psychological well-being and in social tie dimensions. However, significant differences were appreciated in three out of four dimensions explored. While scores of acceptance / control and autonomy increase with age, those for projects decrease. A further qualitative exploration of these dimensions -by implementing focus groups with people aged 60 to 75- shows that older people still have projects but usually do not perceive them as such. It is concluded that low scores obtained in this dimension may be due to a question of project's significance more

than to an absence them.

Key Words

Psychological wellbeing elderly assessment

Tradicionalmente, la Psicología se ha ocupado más de los estados y procesos patológicos o problemáticos, aquellos que causan dolor e insatisfacción en el ser humano, que de aquellos otros relacionados con el funcionamiento psicológico positivo. Con el surgimiento de una nueva rama de la Psicología denominada Psicología Positiva comienzan nuevas conceptualizaciones y se empiezan a investigar las fortalezas y virtudes del ser humano. Conocer qué es lo que hace que las personas sean felices o se sientan bien, en qué consisten estos estados y cuáles son los procesos que los determinan también resulta de gran relevancia si pretendemos promover la satisfacción y el crecimiento personal.

En el caso de las personas mayores el estudio de la felicidad y del bienestar adquiere gran importancia, ya que transitan una etapa vital, en la que hay mayores probabilidades de tener enfermedades, las disfunciones o problemas crónicos de salud aumentan, y se presentan algunos cambios que, en ocasiones los enfrentan a situaciones relativamente desventajosas, ya sea por la jubilación y la disminución de los ingresos económicos, por la pérdida de seres queridos o por el imaginario negativo que existe socialmente en relación a la vejez. Todos estos aspectos propician que el sujeto perciba el envejecimiento como un proceso en el que predominan las pérdidas.

Si bien el estudio científico del constructo bienestar es relativamente reciente, como tema de reflexión filosófica Carmen Triado (2003) menciona que su interés se remonta, al menos, hasta los grandes filósofos griegos. Inicialmente, no había un acuerdo dentro de la comunidad científica acerca de su definición y se utilizaban de manera similar los conceptos de satisfacción, bienestar, felicidad y calidad de vida. Los primeros estudios sobre bienestar subjetivo, intentaban identificar sus relaciones con otras variables (Triado, 2003). Por ejemplo, se realizaron investigaciones en donde se intentaba determinar, el grado en que ciertas desventajas socioeconómicas podían afectar la calidad de vida, si ciertas pérdidas ocurridas en la vida de las personas afectan y en qué medida a su bienestar subjetivo o, si programas destinados a modificar situaciones desventajosas tenían un efecto positivo en el bienestar subjetivo.

En estos estudios se evidenció que las personas responden, ante las condiciones ambientales y socioeconómicas tal y como son subjetivamente percibidas. De este modo, se supera la idea de que

dichas condiciones, por sí solas, garantizaran el bienestar personal, y se incorporan los aspectos psicosociales y el componente subjetivo. En lo que respecta al estudio del bienestar en la vejez, se han explorado sus relaciones con la autoestima (Izal & Montorio, 1993), la actividad social (Okun, Stock, Haring & Witter, 1984), el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones & Domínguez Guedea, 2005), los rasgos de personalidad (Chico Librán, 2006), el apoyo social (Arias, 2004; Muchinick, 1984), el funcionamiento del self (Liberalesso Neri, 2002), el nivel y estilo de vida (García-Viniegras & González-Benítez 2000), variables sociodemográficas, el estado funcional, la salud (Izal & Montorio, 1993) y la religión (Levin & Chatters, 1998) entre otras. Los diferentes hallazgos han demostrado la amplia variedad de factores que pueden contribuir al bienestar, razón por la cual se lo considera un constructo no solo multidimensional, sino también plurideterminado.

Triado (2003) continuando con los planteos de Ryan y Deci (2001), postula dos visiones desde las que puede considerarse el bienestar personal: 1) la "hedonista" que asocia el bienestar a la obtención de sentimientos de placer y felicidad y 2) la "eudaimonista" que los vincula con la consecución de nuestros potenciales y la realización de aquello que podemos ser.

El bienestar subjetivo se relaciona con la visión hedonista, con la experiencia subjetiva de felicidad o satisfacción vital que surge como resultado de un balance global entre las situaciones de placer y de displacer, entre los aspectos buenos y malos de nuestra vida. El bienestar subjetivo posee dos componentes: 1) el emocional o afectivo, -relacionado con los sentimientos de placer y displacer y supeditado a cambios a corto y medio plazo (semanas, incluso días) si las circunstancias de la persona cambian y 2) el cognitivo: referido al juicio que realiza la persona acerca de su trayectoria evolutiva y que resulta mucho más estable en largos periodos de tiempo. Ambos componentes se ligan a los conceptos de felicidad y satisfacción vital respectivamente.

Por otro lado y en relación a la segunda visión del bienestar, la denominada eudaimonía, aparece la noción de "bienestar psicológico", entendido como el estado que se genera en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas. De acuerdo con Ryff (1989), mientras el bienestar subjetivo tiene más que ver con la ausencia de problemas y la presencia de sensaciones positivas, el bienestar psicológico se relaciona con el propósito y sentido de la vida así como con los desafíos y con un cierto esfuerzo por superarlos y conseguir metas valiosas.

Carol Ryff (1989) elaboró un cuestionario multidimensional en el que identificó seis dimensiones del bienestar psicológico: 1) Autoaceptación, 2) Relaciones positivas con otros, 3) Autonomía, 4) Competencia ambiental, 5) Propósito en la vida y 6) Crecimiento personal.

Los resultados de sus investigaciones indican que algunas dimensiones del bienestar psicológico como la autoaceptación y la competencia ambiental parecen estar relacionadas con medidas de felicidad y satisfacción con la vida. Es decir, con medidas de bienestar subjetivo, mientras que el resto de las dimensiones que incluye el bienestar psicológico no mostraban (o lo hacía muy débilmente) una relación con este bienestar.

En una investigación más reciente, Keyes, Shmotkin y Ryff (2002) plantearon que el bienestar subjetivo permanece relativamente estable con el paso de los años, mientras que las medidas de bienestar psicológico presentan mayores diferencias, mostrando claros efectos de la edad.

De acuerdo con la investigación de Ryff, dentro de las dimensiones que permanecen relativamente estables con la edad se destaca a la autoaceptación y las relaciones positivas con otros, -dimensiones típicas del bienestar subjetivo-, mientras que el propósito en la vida y el crecimiento personal, -vinculados al bienestar psicológico- muestran un decremento a lo largo del ciclo vital, que se acentúa en la vejez.

A partir del interés por explorar este tema, hemos desarrollado variados estudios, desde enfoques cuantitativos y cualitativos, que nos han permitido profundizar el conocimiento acerca del bienestar psicológico en las personas mayores y que describiremos a continuación. En la exploración cuantitativa hemos utilizado la escala BIEPS-A, desarrollada por Casullo (2002) a partir de la conceptualización de Ryff (1989) y que incluye las dimensiones: Control de situaciones, Aceptación de sí mismo, Vínculos psicosociales, Autonomía y Proyectos. Esta última dimensión, específicamente vinculada al bienestar psicológico apunta a explorar que las personas tengan metas y proyectos en la vida, así como que ésta tenga un significado para ellos. Si bien esta escala ha sido utilizada en Argentina en múltiples investigaciones, no había sido aplicada anteriormente en muestras de adultos mayores.

En un primer estudio se efectuó un análisis comparativo del bienestar psicológico de adultos mayores de 60 a 75 años (n:100) y de adultos jóvenes, de 30 a 45 años (n:100) en el que se constató que las puntuaciones del bienestar global no presentaban diferencias significativas entre ambos grupos (t: -1,5 p>.05). En cambio, al efectuar el análisis por dimensiones, pudieron observarse diferencias significativas en aceptación/control (t: -4,1, p<.01) y en vínculos (t: -2,05 p<.05). Si bien las puntuaciones de autonomía también fueron superiores en los adultos mayores, la diferencia con los más jóvenes no llegó a ser estadísticamente significativa (t: -1,7 p>.05). La única dimensión en la que los adultos mayores obtuvieron puntuaciones inferiores fue la de proyectos (t: 2,3 p<.05) (Sabatini & Soliverez, 2009).

En un segundo estudio se evaluó el bienestar psicológico en una muestra más amplia (n:545) e incluyendo en la comparación a cuatro grupos de edad: 1) de 20 a 40 años, 2) de 41 a 60 años, 3) de 61 a 70 años y 4) de 71 a 90 años

En este caso los resultados mostraron nuevamente que si bien no existían diferencias significativas por grupo de edad entre las puntuaciones medias del bienestar global (F: 2,62 p>.05) ni en las correspondientes a la dimensión vínculos (F: 2,31 p>.05), si existían en los puntajes promedio de las dimensiones aceptación/control (F: 4,01 p<.01), autonomía (F: 5,20 p<.01) y proyectos (F: 5,10 p<.01). El grupo de más edad, de 71 a 90 años, obtuvo los puntajes más elevados en las dimensiones Aceptación/control y Autonomía mientras que los más jóvenes -de 20 a 40 años- obtuvieron el puntaje más elevado en comparación con los grupos restantes en la dimensión Proyectos.

Con la intención de profundizar estos hallazgos, en un tercer estudio

se exploró el bienestar psicológico de manera cualitativa mediante la realización de cuatro grupos focales conformados por personas de 60 a 75 años (2 grupos de varones y 2 grupos de mujeres) en los que se exploraron los ejes: Aceptación/Control; Autonomía, Vínculos, y Proyectos mediante las siguientes preguntas:

1- ¿Se sienten capaces o competentes de controlar las situaciones de su vida cotidiana?

2- ¿Qué implica para usted aceptarse a si mismo?. ¿Cuán satisfecho se siente consigo mismo?

3- ¿Ustedes sienten que los vínculos (familiares, amistades, etc.) les permiten desarrollar relaciones de confianza y afecto con los demás, y no sentirse alejado y frustrado?

4- ¿Ser autónomos implica tomar decisiones de manera independiente,... confiando en uno mismo, ... y sin dudar demasiado?

5- Los proyectos son elecciones de vida en las que buscamos (anhelamos) alcanzar un cierto bienestar, ¿cuáles sienten que son en este momento los proyectos que orientan más su vida y le brindan un sentido o propósito más claro?

El análisis de las narrativas aportadas por las personas mayores mostró que en relación al control de situaciones, los adultos mayores respondieron positivamente ya que se consideran capaces de “manejar sus vidas”. Además, consideraron que la aceptación es una condición para estar bien y poder vivir de manera plena este momento vital. Se observó el logro de la integridad en sus relatos incluyendo fortalezas y debilidades, pudiendo aceptar lo bueno y lo malo que cada uno tiene, como muestran los siguientes fragmentos de sus narrativas:

“...si no te aceptas a vos mismo, no puedes estar satisfecho con vos mismo. O sea, una cosa es complemento de la otra.” (Hombre)

“La aceptación implica el hecho de estar bien. Desde el momento que vos estás bien con lo que haces, con lo que programas, con tus hijos, con tu familia, estás bien” (Hombre)

“...Y bueno, aceptarme a mí mismo, y eso creo que a mí me viene bastante con la edad, uno puede separar un poquito la parte mala que tiene, mala en el sentido de que le gustaría ser distinto pero que en general no lo puede desechar, en mi caso, no puedo. Hace un tiempo por ahí intentaba mejorar pero ahora no.. y soy como soy.” (Hombre)

“Para mí es muy importante aceptarme, en mi caso personal yo tuve que hacer terapia, me ayudo muchísimo, para aceptarme a mí mismo, con respecto a la sociedad en la que vivo, el mundo en que me rodea, para poder estar más cómodo, y en la convivencia mejor.” (Hombre)

“Yo pienso que cada una de nosotras somos seres únicos, individuales, que cada uno tenemos algo único, perfecto y que si nos queremos nosotros aceptamos al otro, por lo general la persona que no se quiere así misma vive peleando con el otro, discutiendo, viendo lo negativo de todo el mundo, si vos te consideras que sos bárbara, sos bárbara.” (Mujer)

“Para mí aceptarse no es solo lo positivo, las fortalezas que uno tiene, sino también las limitaciones, todo...” (Mujer)

Al explorar las relaciones vinculares, las personas mayores destacaron el valor de la familia y de los amigos, así como el apoyo y la confianza que estos proporcionan y su efecto sobre el bienestar. “Los vínculos son fundamentales, sobre todo la familia, los amigos, para mí es lo más importante que tengo, es lo que te sostiene.” (Mujer)

“Para mí, no tendría sentido ni la vida no teniendo los vínculos como amistades y los hijos, justamente vos te alimentas más a esta edad de todas las amistades, de todos los vínculos que pudiste haber cosechado en la vida, es lo que más te alimenta.” (Hombre)

“Yo creo en el afecto profundamente, creo en el respeto profundamente, creo en el amigo porque hay que cuidarlo, no hay que maltratarlo, los viejos ya sabemos... porque se pierden los amigos” (Hombre)

Tanto los varones como las mujeres otorgaron un lugar primordial en sus vidas a las relaciones basadas en la confianza mutua y la empatía. Los vínculos son tan importantes en los mayores que en una investigación sobre el bienestar en la Republicana Dominicana se demostró que los factores relacionales tanto en el sentido familiar como en el social son los elementos que tienen más peso en la vida de los mayores (50,6%), por encima de factores socioeconómicos, incluso en un contexto de pobreza (Molina Sena, & Meléndez Moral, 2007)

En relación a la autonomía, tanto los hombres como las mujeres, manifestaron tomar decisiones de manera autónoma. Sin embargo, dieron importancia a poder apoyarse en otros o conversar con ellos frente a determinadas situaciones. Además, expresaron que consultar una decisión con la pareja o con los hijos no implicaba de ninguna manera la pérdida de la propia autonomía.

“Cuando vos vivís en pareja o con tu esposa, yo a mis hijos los voy a escuchar antes de tomar una decisión, puede influir, pero no deciden, pero sí todo tiene que ser consultado en pareja.” (Hombre)

“Antes era responsable yo solo, hoy ya no, ahora consulto, ahora somos responsables todos. No tanto con mi señora, sino también con mis hijos, ya empieza a pasar en las reuniones familiares, bueno, voy a encarar esto, lo otro, ellos también me consultan a mí. Fui madurando.” (Hombre)

“... si tuviera con quién, lo consultaría, me parece que en una pareja o un matrimonio no se pierde la autonomía...” (Hombre)

“Esta bueno poder conversar para tomar algunas decisiones” (Mujer)
“Si tenes un compañero es bueno consultar, pero cuando uno esta solo tiene que resolver uno” (Mujer)

“Todo depende del tipo de decisión, yo creo que nosotras a nuestra edad, ya sabemos que nos gusta y no nos gusta, pero quizás hay ciertos temas que necesitamos charlarlos” (Mujer)

Finalmente y en relación a la última dimensión explorada se observó que todos los mayores manifestaban tener proyectos. El más mencionado fue el de viajar. Asociaban este proyecto con: “disfrutar,

compartir, conocer, pasear". También apareció como proyecto el cuidado hacia uno mismo, el tener salud y continuar siendo autónomo.

"El proyecto que tengo es estar bien yo, cuidarme, cuidar todo mi entorno. Cuidarme el colesterol para llegar lo mejor posible...." (Hombre)

"Los proyectos míos son más personales, inmediatos, no grandes. Por ejemplo, estoy gordo, quiero ir al gimnasio y ponerme bien físicamente..." (Hombre)

"Cuando uno mira para adelante, lo principal es tener salud, y poder valerse por sí mismo" (Mujer)

"Yo quiero sentirme bien, feliz, estar tranquila, en paz con uno mismo, poder disfrutar de los momentos que se te presentan en el día..." (Mujer)

En los hombres se destacaron objetivos asociados a lo productivo, ya sea emprender una granja ecológica, una productora, hacer una capacitación. En las mujeres cobraron relevancia los proyectos vinculados a la familia e incluso a la posibilidad de enamorarse nuevamente y volver a formar una pareja.

"Mi proyecto es compartir buenos momentos con amigos, y con la familia" (Mujer)

"Ahora lo único que aspiro es ver a mis hijos, mis nietos, que tengan un futuro, un bienestar..." (Mujer)

"un proyecto para mí es tener una pareja, pero no sé si quiero que viva conmigo, quiero un compañero." (Mujer)

Conclusiones

Los resultados alcanzados mediante las exploraciones cuantitativas son consistentes con lo hallado por Ryff (1995), ya que las dimensiones que presentaron variaciones significativas entre los adultos mayores y los más jóvenes, en nuestros estudios, fueron las mismas y en las mismas direcciones que las halladas por la mencionada autora. Nuevamente, mientras las referidas al bienestar subjetivo se elevan con la edad, la de proyectos, más relacionada al bienestar psicológico decrece.

En relación a la aceptación y el control tanto los resultados cuantitativos como los cualitativos permiten pensar que con el paso del tiempo se van incrementando. La persona va logrando aceptarse a sí misma, a los demás y a los acontecimientos de la vida en lugar de pretender modificarlos. Los mayores se reconocen y aceptan la multiplicidad de aspectos, incluyendo los positivos y los no tan positivos, encontrándoles un sentido y logrando así la integridad del yo (Erikson, 1963).

La autonomía en la toma de decisiones es otro aspecto que se incrementa con la edad y es muypreciado por las personas mayores. Sin embargo, no la entienden como algo estrictamente vinculado a lo individual sino que por el contrario la toma de decisión puede ser consultada, incluso compartida con la pareja o con los hijos sin que ello implique la pérdida del criterio personal ni de la independencia. De este modo, la autonomía incluye la posibilidad de pedir y aceptar ayuda de los otros.

La exploración de la dimensión referida a los vínculos no muestra diferencias significativas por grupo de edad probablemente por su gran importancia y contribución al logro del bienestar a lo largo de toda la vida.

Finalmente aunque la exploración cuantitativa de la dimensión proyectos muestre puntuaciones significativamente inferiores en los adultos mayores en relación a los de menos edad, la posterior indagación cualitativa permite pensar que las metas y los objetivos futuros no dejan de estar presentes en la vejez. Sin embargo, parecería que los proyectos en esta etapa de la vida varían notablemente en su contenido y significación y esto probablemente propicie que los mismos no sean considerados como tales. De hecho, cuando se les pregunta específicamente acerca de los proyectos, puede observarse que no están centrados en objetivos concretos, tangibles ni a largo plazo, cuyo logro implique trabajo, esfuerzo previo y espera, sino más orientados al disfrute, la interioridad y la búsqueda de satisfacción en el presente y en el futuro cercano. Este tipo de metas no son fácilmente percibidas como proyectos lo que podría explicar en parte, las bajas puntuaciones que este grupo etario obtiene en las exploraciones con instrumentos estandarizados.

Por último, el análisis realizado permite concluir que el bienestar subjetivo sigue siendo elevado en la vejez. Con el paso del tiempo se incrementa la interioridad, la aceptación de sí y la resignificación de lo vivido. Por este motivo hay satisfacción con la vida y mayor presencia de emociones positivas. Con respecto al bienestar psicológico, en la vejez la perspectiva temporal se acorta y por lo tanto los proyectos adquieren significado y relevancia diferentes a otras etapas de la vida. En las personas mayores la búsqueda del placer y del bienestar es más directa. Ya no está, como en otras etapas de la vida, tan mediatizada por el logro de ciertos objetivos en el mediano y largo plazo y que por lo tanto requieren de tiempo, esfuerzo y espera.

Bibliografía

- Arias, C. J. (2004) Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad. Mar del Plata: Suárez.
- Arias, C. J. & Soliverez, C. (2009). Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. Disponible en <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalsiquiatria.com>
- Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico, En M. Casullo; M.E. Brenlla; A. Castro Solano; M.S. Cruz; R. Gonzalez; C. Maganto ; M. Martín; P. Martinez; R. Montoya & R. Morote (2002). Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M.; Brenlla, M.E.; Castro Solano, A.; Cruz, M.S.; Gonzalez, R.; Maganto, C.; Martín, M.; Martinez, P.; Montoya, R & Morote, R. (2002). Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Chico Librán, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well- Being. The Spanish Journal of Psychology, 9 (1), 38-44.
- Erikson, E. (1963). Childhood and society. (2= Ed.) New York: Norton.
- García-Viniegras, C. R & González Benítez, I. (2000). La Categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. Revista Cubana Medicina General Integral; 16 (6), 586-92.
- Izal, M & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. Revista Argentina de Clínica Psicológica II, 147-159.
- Keyes, C.L.M.; Shmotkin, D.; Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-1022.
- Levin, J.S. & Chatters, L.M. Religion, (1998). Health, and Psychological well-

being in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 10 (4), 504-531.

Liberalesso Neri, A. (2002). Bienestar Subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una Psicología Positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34 (1-2), 55-74.

Muchnik, E. (1984). Hacia una nueva imagen de la vejez. Buenos Aires: Belgrano.

Okun, M. A; Stock, W. A; Haring M.J & Witter, R. A (1984). The Social Activity/ Subjective Well- Being Relation. *Research on Aging*, 6 (1), 45-65.

Molina Sena, C & Meléndez Moral, J. (2007) Análisis Cualitativo del Bienestar en la Vejez *Revista Especializada en Geriatria y Gerontologia.*;42 (5):276-84

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.

Sabatini, María Belén & Soliveres, Corina (2009). Hallazgos acerca del Bienestar Psicológico ¿Existen diferencias entre los adultos jóvenes y los adultos mayores? En *Actas I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Mediana Edad y Vejez*.

Triadó Tur, M^a Carmen (2003). "Envejecer en entornos rurales". Madrid, IMSERSO, EstudiosI+D+I, n^o 19. [Fecha de publicación: 13/06/2005].

Vera Noriega, J. A; Sotelo Quiñones, T. I & Domínguez Guedea, M.I. (2005). Bienestar subjetivo, Enfrentamiento y Redes de Apoyo Social en adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7 (2), 57-78.