

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

Capital psíquico, neuroplasticidad y bienestar en el envejecimiento exitoso.

Antequera, Florencia y Grasso, Lina.

Cita:

Antequera, Florencia y Grasso, Lina (2019). *Capital psíquico, neuroplasticidad y bienestar en el envejecimiento exitoso*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/262>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/vpf>

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>.

CAPITAL PSÍQUICO, NEUROPLASTICIDAD Y BIENESTAR EN EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO

Antequera, Florencia; Grasso, Lina
Pontificia Universidad Católica Argentina. Argentina

RESUMEN

El presente trabajo tiene por objetivo realizar una revisión bibliográfica del denominado envejecimiento exitoso, una de las posibles trayectorias de envejecimiento. Como variables subjetivas que se asocian al mismo, se abordarán el bienestar psicológico y el capital psíquico. También se presentará la plasticidad cognitiva o neuroplasticidad, como medida objetiva del rendimiento cognitivo en dicha etapa vital.

Palabras clave

Vejez - Neuroplasticidad - Capital Psíquico - Bienestar

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL CAPITAL, NEUROPLASTICITY AND WELL-BEING IN SUCCESSFUL AGING

The aim of this work was to carry out a bibliographic review of the successful aging, one of the possible trajectories of aging. As subjective variables that are associated with it, psychological well-being and psychological capital will be addressed. Cognitive plasticity or neuroplasticity will also be presented as an objective measure of cognitive performance in this life stage.

Key words

Old age - Neuroplasticity - Psychological capital - Well-being

INTRODUCCIÓN

Frente al creciente envejecimiento poblacional, ha aumentado el interés de diversas disciplinas, y sobre todo de la medicina gerontológica por las mejoras en las condiciones de vida de los adultos mayores. Desde el ámbito de la psicología, en las últimas décadas-y ante el auge del enfoque de la Psicología Positiva- se han realizado diversas investigaciones orientadas al estudio de aquellos aspectos positivos sobre la vejez. En este sentido, cabe destacar los avances en lo que respecta a la categorización de las trayectorias del envejecimiento, sobre todo el denominado envejecimiento exitoso. Son diversas las variables que permitirían explicarlo, así como también los estudios que confirman su relación con el mismo. Como parte de aquellos factores más personales e individuales que explicarían dicha trayectoria, se encuentran el bienestar psicológico y el capital psíquico. Ambos no sólo son fruto de la experiencia acumulada a lo largo de los años, sino que se ha comprobado que, particularmente en la vejez, alcanzan su máximo despliegue.

Sin embargo, para una adaptación eficaz a las vicisitudes del contexto, además de las fortalezas personales, ha de ser necesario un óptimo rendimiento cognitivo que permita hacer frente a los déficits que acompañan la edad. Pero, ¿cómo evaluar objetivamente dicho desempeño? El concepto de Neuroplasticidad parece responder al interrogante. Es a partir de la activación de aquella reserva aún latente (habilidades no ejercitadas a lo largo del tiempo), que es posible todavía en la vejez, compensar los déficits y optimizar recursos, favoreciendo la capacidad de adaptación al entorno.

Objetivo: realizar una revisión bibliográfica del denominado envejecimiento exitoso.

DESARROLLO

Envejecimiento Exitoso

En la actualidad se hace visible una transformación demográfica mundial, donde el índice de adultos mayores crece año tras año. Un informe publicado por CEPAL (2009), indica que se espera que para el 2050, la población de adultos mayores en América Latina represente un 25,5% de la población, es decir que una de cada cuatro personas tendrá 60 años o más. Ante el aumento de la expectativa de vida surge el interés, en especial desde la psicogerontología y medicina gerontológica, por las condiciones de vida y las necesidades particulares de los adultos mayores (Griffa & Moreno, 2015). Debido a esto, conocer los factores que propicien su desarrollo positivo, resultan de gran importancia, ya que no sólo se trata de vivir más años, sino de la forma más plena posible.

Frente a la heterogeneidad de los cambios en la vejez, el concepto de trayectorias de envejecimiento resulta de utilidad para categorizar dichas variaciones. Particularmente, el perfil de *envejecimiento exitoso*-a diferencia del envejecimiento normal y el patológico- fue conceptualizado por Baltes y Baltes (1990) como aquella competencia adaptativa que permite a la persona ajustarse a las vicisitudes del entorno, como resultado de su interacción permanente con el mismo. De manera que, destacando el rol proactivo de cada persona en su propio desarrollo, es posible afrontar los desafíos del ambiente social, cultural e histórico. Por su parte, Rowe y Kahn (1997, 2015), definieron al envejecimiento exitoso caracterizándolo por: la percepción del bienestar subjetivo, el buen nivel de funcionamiento cognitivo y

físico, bajo riesgo de sufrir enfermedades o discapacidad asociada a las mismas, y un alto compromiso en actividades sociales y productivas. De las tres trayectorias mencionadas, es la del envejecimiento exitoso, la que representaría una adaptación más eficiente no sólo a las demandas del entorno, sino también a aquellas ligadas a los déficits cognitivos inherentes a la edad. Comprendiendo los desafíos del envejecimiento poblacional, se realizaron numerosas investigaciones en aras de conocer los factores que promueven su desarrollo más óptimo, enfatizando una vejez más competente para todos (Fernández-Ballesteros, 1998).

Bienestar Psicológico en la vejez

Con el surgimiento de la Psicología Positiva, se produjo un cambio en los centros de interés, enfatizando aquellas cualidades que funcionan como amortiguadores de la adversidad, consiguiendo una mejor calidad de vida y un mayor bienestar (Sattres Pons, 2013). En el marco de la trayectoria de envejecimiento exitoso, el factor de bienestar psicológico, resulta ser uno de sus componentes principales. Durante mucho tiempo, se lo pensó como una variable objetiva que podía medirse a través de las condiciones físicas y económicas de la persona. Posteriormente, se concluyó que también se trataba de un constructo subjetivo, por lo que se hizo necesario, incluir esta perspectiva dentro de su evaluación (Arias & Solivez, 2009). El bienestar como fenómeno integral, comprende no sólo las condiciones materiales de vida, sino también, y especialmente, la sociabilidad y la sensación de bienestar que expresan las personas (Observatorio de la Deuda Social Argentina, 2017). En este sentido, Ryff (1989) lo define como la valoración que realiza cada individuo acerca de su vida. Sin embargo, ha señalado un déficit en la forma tradicional de evaluarlo, al asociarlo meramente con la experiencia subjetiva de felicidad. Por esto mismo, consideró propicio realizar una distinción entre *bienestar subjetivo*-entendiendo por el mismo la obtención de sentimientos de placer y felicidad- y *bienestar psicológico*- asociado a la consecución de nuestros potenciales y a la realización de aquello que podemos ser. Esta última perspectiva, y a diferencia de la primera, resulta mucho más compatible con la trayectoria de un envejecimiento exitoso, porque comprende una visión más integradora de la persona como activa dentro de su propio desarrollo, enfatizando el crecimiento personal. Diversas investigaciones han explorado su relación con otras variables como el apoyo social (Arias, 2004), el autoestima (Izal & Montorio, 1993), salud física, mental y calidad de vida (Cuadra-Peralta, Medina Cáceres & Salazar Guerrero, 2016), el nivel y estilo de vida (García-Viniegras & González-Benítez, 2000), entre otras. Se ha podido comprobar incluso, que no se modifica con la edad, aunque se presentan cambios poco importantes en algunas dimensiones (Villar & Triadó, 2003); y no se hallaron diferencias significativas entre los valores de bienestar psicológico global obtenidos por adultos jóvenes y las alcanzadas por adultos mayores (Arias & Solivez, 2009).

A partir de estos hallazgos, puede notarse que el bienestar psicológico se mantiene e incluso se incrementa a lo largo de la vida. Cabe destacar, que se encuentra determinado por múltiples variables, las cuales se conjugan de una manera particular y única en cada persona.

Capital Psíquico en la vejez

Al igual que el bienestar psicológico, desde el marco de la Psicología Positiva, ha sido conceptualizado el constructo *Capital Psíquico*, con el objeto de estudiar aquellas fortalezas y virtudes personales que propicien un desarrollo óptimo en la persona. El mismo es definido por Casullo (2006), como aquel conjunto de factores y procesos que permiten a un sujeto aprender a protegerse, sobrevivir y generar fortalezas personales. Para lograr su evaluación y exploración, ha elaborado un instrumento estandarizado denominado Cuestionario de Capital Psíquico, que explora fortalezas y virtudes a lo largo de cinco dimensiones: cognitivas, emocionales, cívicas, vinculares y sistema de valores.

En lo que refiere a su estudio en adultos mayores, se han realizado investigaciones sobre alguna de sus dimensiones: sabiduría (Ardelet, 2003), inteligencia emocional (Iacub, 2013, Lombardo & Pantusa, 2013), sentido del humor (Ryff, 1989), resiliencia (Cárdenas-Jiménez, & López-Díaz), entre otras.

Posteriormente, diversas investigaciones permitieron explorar el Capital Psíquico de manera global en los adultos mayores, y su comparación con otros grupos de edad. Se ha encontrado que las puntuaciones promedio de las dimensiones del CAPPPI resultaron mayormente significativas en los adultos mayores respecto a otros grupos de edad, correspondiendo los puntajes más altos al grupo de 60 a 75 años; a excepción de la dimensión cognitiva (Arias, Posada & Castañeiras, 2009). Incluso, se pudo confirmar su estabilidad hasta edades más avanzadas-en personas de 75 a 91 años de edad- y su incremento en la dimensión correspondiente a los Valores, y aspectos referidos a Sabiduría, Amor y Capacidad para Perdonar (Arias, 2009).

Se ha comprobado una correlación positiva entre el Capital Psíquico y el bienestar psicológico en adultos mayores; de modo que, a mayor Capital Psíquico, mayores son los niveles de bienestar psicológico en la persona, reflejando la importancia del primero en el logro de mayores niveles del último durante la vejez (Arias & Solivez, 2009).

A partir de los hallazgos recientemente mencionados, se puede concluir que el desarrollo personal se continúa hasta las edades más avanzadas, siendo posible profundizar aquellas fortalezas y virtudes personales en la vejez.

Neuroplasticidad y rendimiento cognitivo en la vejez

A partir de los hallazgos de investigaciones anteriormente mencionadas, se podría considerar al Capital Psíquico y Bienestar Psicológico-entre otras variables- como aquellos factores más subjetivos e individuales que explicarían las variaciones en las

trayectorias de envejecimiento. Su presencia en niveles altos en el adulto mayor, posibilita apreciar fortalezas y recursos personales que promueven la adaptación con eficacia a las demandas del entorno.

Sin embargo, como característica de un perfil de envejecimiento exitoso también se encuentra un óptimo rendimiento físico y cognitivo (Rowe & Kahn, 1997, 2015). Es decir, que no solamente es importante contar con fortalezas y recursos personales adquiridos a lo largo de la experiencia, sino también un rendimiento cognitivo óptimo que favorezca su adaptación, a pesar de los déficits que vienen acompañados con el incremento de la edad. En disonancia con modelos que plantean el declive cognitivo en la vejez como irreversible, Baltes y Baltes (1990), proponen el modelo de Optimización Selectiva por Compensación (Modelo SOC), que permitiría explicar la heterogeneidad en el rendimiento cognitivo en la vejez. Desde esta perspectiva, se plantea que los adultos mayores compensan las habilidades perdidas o debilitadas, a la vez que optimizan sus recursos para adaptarse eficazmente a los requerimientos del entorno. De acuerdo con Denney (1982) y su Hipótesis de Desuso, la disminución del rendimiento cognitivo en el envejecimiento normal, no está asociado a la edad o desgaste biológico, sino que se explicaría por la falta de práctica en ciertas habilidades a lo largo de los años. De esta forma, se puede diferenciar el denominado potencial no ejercitado, del potencial óptimamente ejercitado- la habilidad máxima que puede desarrollarse bajo condiciones de entrenamiento-.

Por lo tanto, aún en la adultez mayor es posible compensar un declive cognitivo, y mantener la capacidad de cambio y adaptación a lo largo de la vida (Triadó & Villar, 2006). En este sentido, lo que permitiría explicar este fenómeno es la Neuroplasticidad o Plasticidad Cognitiva, definida como "la capacidad de una persona para aprender, mejorar su ejecución, cuando se introduce en una situación de estimulación e intervención cognitiva" (Calero, 2006, p. 44). Representaría la capacidad de una persona para aprender y mejorar su ejecución cuando se introduce en una situación de estimulación e intervención cognitiva óptima. En esta línea, se puede desdoblar la interpretación del rendimiento del adulto mayor, según su rendimiento actual (conducta observable) y su rendimiento potencial (nivel de rendimiento que una persona puede presentar si se introducen condiciones de optimización), siendo la ganancia entre la diferencia de ambos, lo que constituye el potencial de aprendizaje de un sujeto evaluado (González Aguilar, 2015).

En relación con esto, existe una estrecha relación entre la plasticidad cognitiva y el potencial de aprendizaje, dado que a través de la administración de pruebas neuropsicológicas adaptadas para tal fin, la evaluación del potencial de aprendizaje nos permite valorar clínicamente la existencia de plasticidad cognitiva (Calero, 2001).

La neuroplasticidad fue estudiada a través del potencial de aprendizaje en numerosos estudios (Calero, 2000, 2001, 2004,

2006; Fernández Ballesteros, et.al., 1998, 2003, 2005; Navarro González & Calero, 2011; Zamarrón, et.al., 2009). En nuestro país, se realizó una investigación que buscó analizar las diferencias respecto del potencial de aprendizaje en personas mayores con diversas trayectorias de envejecimiento. Para ello, se realizó un perfil comparado de envejecimiento exitoso, envejecimiento normal y envejecimiento con deterioro cognitivo leve (DCL). Se encontró que, el grupo de envejecimiento exitoso presentó mayores evidencias de reserva cognitiva y de plasticidad cognitiva, seguido por el grupo de envejecimiento normal y luego por el grupo con DCL. Por tanto, el primer grupo se caracterizó por aprender más palabras en una prueba de memoria, beneficiarse más de la intervención de un mediador, recuperar libremente más palabras a largo plazo, reconocer más palabras y presentar más evidencia de parámetros de reserva cognitiva que los otros dos grupos (González Aguilar & Grasso, 2018).

A partir de los aportes teóricos y empíricos mencionados, es posible considerar a la Neuroplasticidad como una medida objetiva del rendimiento cognitivo en la adultez mayor. Por esto mismo, en aras a conocer los factores que hacen a la trayectoria de un envejecimiento exitoso, su profundización resulta de gran importancia. Sin embargo, en la actualidad no se han reportado investigaciones que hayan abordado su relación con variables subjetivas y personales- como Capital Psíquico y Bienestar Psicológico- que permitiera predecir dicha trayectoria de envejecimiento.

CONCLUSIONES

Los aportes de numerosos estudios realizados sobre la vejez, indican que de las diversas trayectorias, la del envejecimiento exitoso, resulta ser aquella que favorece una adaptación mucho más óptima a los requerimientos del entorno. Frente a la necesidad de estudiar los factores más individuales que explicaran la heterogeneidad de los cambios en esta etapa vital, diversos estudios han comprobado, que tanto el bienestar psicológico como el capital psíquico, no sólo se asocian positivamente, sino que constituyen factores subjetivos que han de ser tenidos en cuenta al momento de pensar la trayectoria de envejecimiento exitoso. Sin embargo, también ha de considerarse un eficaz rendimiento cognitivo que permita al sujeto compensar los déficits propios del envejecimiento, optimizar sus recursos y así adaptarse a las demandas del entorno. Diversas investigaciones han abordado el estudio de la plasticidad cognitiva, a través del potencial de aprendizaje, como medida objetiva del rendimiento en la vejez. De la revisión de los mismos, se concluye que, es plausible afirmar que no sólo el bienestar psicológico y el capital psíquico, como factores subjetivos, contribuyen a una trayectoria de envejecimiento exitoso; sino también la neuroplasticidad, como medida objetiva del rendimiento. Sin embargo, nos encontramos ante una carencia de investigaciones que permitan afirmar la relación de dichas variables.

En síntesis, podría pensarse que el adulto mayor con una tra-

vectoria de envejecimiento exitoso, no sólo se beneficiaría más del entrenamiento en pruebas de potencial de aprendizaje, sino que también contaría con mayores fortalezas y recursos psicológicos, y tendría una alta percepción de bienestar respecto de su propio desarrollo.

En futuras líneas de investigación, se buscará profundizar acerca de aquellos factores predictores que promuevan un envejecimiento exitoso, para poder pensar estrategias de intervención en la población general que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores.

BIBLIOGRAFÍA

- Amadasi, E., Tinoboras, C., Cicciari, M.R. (2017). El bienestar subjetivo en las personas mayores. La importancia de los apoyos sociales. Serie del Bicentenario 2010-2016, boletín nº 4. Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores. Universidad Católica Argentina. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/bienestar-subjetivo-personas-mayores-2017.pdf>
- Ardelt, M. (2003). Evaluación empírica de una escala de sabiduría tridimensional. Universidad de Florida. USA. Disponible en <http://www.sagepublications.com>
- Arias, C.J. (2004) *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suárez.
- Arias, C.J. (2009). El bienestar psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupos de edad? Documento presentado en el II Congreso Internacional de Investigación de la facultad de psicología de la Universidad Nacional de La Plata.
- Arias, C.J. & Solivez, 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/portalspsiquiatria.com>
- Arias, C.J., Posada, M.C. & Castañeiras, C. (2009) El capital psíquico en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata: análisis comparativo de dimensiones e ítems. Documento presentado en Congreso Argentino de Psiquiatría. Mar del Plata, Argentina.
- Arias, C.J. (2009). La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. *Revista de Psicología da IMED*.1 (1), 147-158.
- Arias, C.J., Castañeiras, C. y Posada, M.C. ¿Las fortalezas personales se incrementan en la vejez? Reflexiones acerca del capital psíquico. En Iacub, Arias, Solivez y cols. Desafíos frente al Bien-estar en el Envejecimiento. Buenos Aires: Eudeba. 2009. 31-39.
- Arias, C.J., Pavón, M. & Giuliani, M.F. (2011). Exploración de aspectos del capital psíquico. Los significados otorgados según grupo de edad y género. Documento presentado en el 12º Congreso Virtual de Psiquiatría.
- Arias, C.J., Sabatini, M.B. & Solivez, V.C. (2011). El trabajo con aspectos positivos para la promoción de la salud en la vejez. Documento presentado en el III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Buenos Aires, Argentina.
- Arias, C.J. ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. En I Congreso de la Cátedra de Psicología de la Tercera Edad y Vejez "Envejecimiento y Vida cotidiana" 11 y 12 de septiembre de 2009. Buenos Aires.
- Arias, C.J. y Solivez, C. Capital psíquico y Bienestar psicológico. Estudio de sus relaciones en la vejez. En CD de actas del IV Congreso marplatense de Psicología. "Ideales Sociales, Psicología y Comunidad". 3, 4 y 5 de diciembre de 2009. Mar del Plata: Facultad de Psicología.
- Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Calero, M.D. & Lozano, M.A. (1994). La evaluación del potencial de aprendizaje en ancianos. *Revista de Psicología General y Aplicada*. 47 (1), 89-100.
- Calero García, M.D. (2001). Educación y funcionamiento cognitivo en mayores: aplicaciones del concepto de zona de desarrollo próximo. *Tabanque: Revista pedagógica*, 16, 157-168.
- Calero García, M.D. (2004). Validez de la evaluación del potencial de aprendizaje. *Psicothema*. 16 (2), 217-221.
- Calero, M.D. & Navarro, E. (2006). *La plasticidad cognitiva en la vejez. Técnicas de Evaluación e intervención* (1era. Ed.) Barcelona: Octaedro.
- Cárdenas-Jiménez, A. & López-Díaz, A.L. (2011). Resiliencia en la vejez. *Revista de Salud Pública*, 13 (3), 538-540.
- Casullo, M.M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59- 72.
- CEPAL (2009). *El envejecimiento y las personas de edad*. Recuperado el 25 de mayo de 2018, de <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/1350>
- 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. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11 (35), 55-67.
- Denney, N.W. (1982). Aging and cognitive changes. En B.B.Wollman (ed) *Handbook of Developmental Psychology* (807-828) New Jersey: Prentice Hall.
- Fernández-Ballesteros, R. (1998). *Vejez con éxito o vejez competente: un reto para todos*. En Ponencias de las IV Jornadas de la AMG: Envejecimiento y Prevención. Barcelona, España.
- García Viniégras, C.R. & González Benítez, I. (2000). La Categoría Bienestar Psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 16 (6), 586-592.
- Griffa, M.C. & Moreno, J.C. (2015). Senectud. En: *Claves para una Psicología del desarrollo*, Tomo II (p. 211-247). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- González Aguilar, M. J. (2015). Plasticidad cognitiva y memoria: aportes del enfoque dinámico a la evaluación neuropsicológica. *Revista Argentina de Alzheimer*. (24), 26-31.
- González Aguilar, M.J., Grasso, L. (2018). Plasticidad cognitiva en el envejecimiento exitoso: aportes desde la evaluación del potencial de aprendizaje. *Estudios de Psicología*, 39 (2), 337-353.

- Iacobucci, R. (2013). Las emociones en el curso de la vida Un marco conceptual. *Revista Kairós: Gerontología*, 16 (4), 15-39.
- Izal, M. & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. *Revista Argentina de Clínica Psicológica II*, 147-159.
- Lombardo, E. & Pantusa, J. (2013). *Regulación Emocional a lo largo del Ciclo Vital. El Balance emocional en la Vejez*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina.
- Rowe, J.W. & Khan, R.L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J.W. & Khan, R.L. (2015). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 70, 593-596.
- Ryff, C. (1989). Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1089.
- Satorres Pons, E. (2013). *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital*. Universidad de Valencia. Valencia, España.
- Triado, C. & Villar, F. (2006). *Psicología de la Vejez* (1ed). Madrid: Alianza Editorial.
- Villar, F., Triado, C., Solé Resano, C. & Osuna, M. (2003). Bienestar, Adaptación y Envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13 (3), 152-162.