

TEJIENDO REDES. APROXIMACIONES SOBRE LA INFLUENCIA DEL APOYO SOCIAL EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE ADULTOS MAYORES.

WEAVING NETWORKS. APPROACHES TO THE INFLUENCE OF SOCIAL SUPPORT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF OLDER ADULTS.

Ezequiel Martín Patri ezequiel.martin.patri@uflouniversidad.edu.ar
Estudiante de Psicología, Universidad de Flores, Argentina.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1280-0986>

Cyntia Eleonora Candido cyntia.eleonora.candido@uflouniversidad.edu.ar
Estudiante de Psicología, Universidad de Flores, Argentina.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1196-2784>

Ana Sofia Ruiz Barrionuevo ana.sofia.ruiz@uflouniversidad.edu.ar
Estudiante de Psicología, Universidad de Flores, Argentina.
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-4971-7164>

Medalit Bazan 100073537@ucientifica.edu.pe
Estudiante de Psicología, Universidad Científica del Sur, Perú.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6669-5253>

Cómo citar este artículo / Citation: Patri E. et al., (2024). Tejiendo redes. Aproximaciones sobre la influencia del apoyo social en el bienestar psicológico de adultos mayores. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 9 (376). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v9.376>

Copyright: © 2024 Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](#).
Recibido: 22/10/2024. Aceptado: 15/11/2024 Publicación online: 18/11/2024

Conflicto de intereses: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente trabajo se propone acercar las investigaciones que analizan la relación entre el Apoyo Social y el Bienestar Psicológico en Adultos Mayores, desde la perspectiva de la Psicología Positiva. A tal fin se seleccionaron artículos que abordan

los constructos Apoyo Social y Bienestar Psicológico individualmente, y las relaciones entre ambas variables, a partir de una revisión de la literatura en bases de datos como Redalyc, Scielo, Dialnet, Google Académico. El trabajo se realizó en el marco de una propuesta de internalización pedagógica en donde participaron docentes y estudiantes de la Universidad de Flores (Argentina) y La Universidad Científica (Perú). Las investigaciones que formaron parte de la revisión concluyen que las redes de apoyo social y la percepción positiva de las mismas, se relacionan de manera positiva con el bienestar psicológico en la población de adultos mayores.

Abstract

This paper aims to explore research analyzing the relationship between Social Support and Psychological Well-being in Older Adults from the perspective of Positive Psychology. To this end, articles were selected that address the constructs of Social Support and Psychological Well-being individually, as well as the relationships between these two variables, based on a literature review in databases such as Redalyc, Scielo, and Dialnet. The work was conducted within the framework of a pedagogical internationalization initiative involving faculty and students from the University of Flores (Argentina) and La Universidad Científica (Peru). The studies included in the review conclude that social support networks and the positive perception of them are positively related to psychological well-being in the elderly population.

Palabras Claves: Bienestar psicológico; Apoyo social percibido; Adultos mayores; Envejecimiento; Psicología positiva.

Keywords: Psychological well-being; Perceived social support; Older adults; Aging; Positive psychology.

Introducción.

La Psicología Positiva, como campo de estudio, surge en respuesta a la psicología tradicional, centrada históricamente en los trastornos y enfermedades mentales. De acuerdo con Campbell y Løkken (2022), su desarrollo se produce en la década de 1990, con Martin Seligman como uno de sus principales impulsores. Este autor propone la teoría del bienestar basada en el modelo PERMA, que se compone de cinco elementos esenciales para promover el bienestar y reducir el riesgo de problemas de salud mental, los cuales son las emociones positivas, el compromiso, las relaciones, el significado y el logro personal (Khaw & Kern, 2014). Estos componentes son fundamentales en la búsqueda de una vida plena y satisfactoria de las personas.

La relevancia del modelo PERMA es particularmente evidente en el contexto del envejecimiento. La psicología positiva proporciona un marco fructífero para comprender cómo los adultos mayores pueden mantener y mejorar su calidad de vida a través de la promoción de actividades significativas que generen compromiso, la promoción de emociones positivas, la búsqueda de un propósito, y el logro de metas personales. Este enfoque contrasta con la visión tradicional de la psicología, centrada históricamente en la patología y el déficit, proporcionando una perspectiva más proactiva sobre el bienestar en la vejez (Moraga, 2020).

En esta dirección, distintos estudios se han enfocado en demostrar que una asociación positiva entre variables salutogénicas favorecen un buen envejecimiento (Alvarez - Cabrera, Lagos-Lazcano, & Urtubia Medina, 2020; Campos-Tapia, 2022; Navarro-Blanco, 2020; Zabala, 2021). Estas investigaciones cobran relieve a la luz del fenómeno del envejecimiento poblacional, la transición demográfica y el consecuente incremento en la expectativa de vida (Gutiérrez B. , 2022).

De acuerdo con las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el proceso de envejecimiento de la población en América Latina se ha acelerado en los últimos años. Según los datos que brinda la Organización Panamericana de la Salud (OPS), para el año 2030 se espera que haya más personas mayores de 60 años que menores de 15 años (O.M.S, 2024).

Este aumento en la expectativa de vida de los adultos mayores no implica, necesariamente, un mayor bienestar general. Sin embargo, existen numerosas investigaciones que asocian el apoyo social con un mayor nivel de satisfacción vital (Alvarez - Cabrera, Lagos-Lazcano, & Urtubia Medina, 2020; Cuadra-Peralta, Cáceres, & Guerrero, 2016; Ramirez, Zulanga, & Galvis, 2023).

El presente artículo presenta una revisión narrativa sobre bienestar psicológico y apoyo social percibido en población de adultos mayores de latinoamérica, basándose principalmente en estudios realizados en Latinoamérica, fundamentalmente de Chile y Perú. Se comenzará definiendo la variable bienestar desde las perspectivas hedonistas y eudaimónicas para focalizar en el bienestar psicológico. Seguidamente se definirá el constructo apoyo social percibido y finalmente se establecerá la asociación entre ambas variables en población de adultos mayores.

Esta revisión tiene como objetivo demostrar teóricamente la relación entre las variables, y el grado de incidencia que el apoyo social percibido tiene en la conformación del bienestar psicológico.

Diseño de la Investigación

De acuerdo con Ato et al. (2013), este estudio, de tipo básico y carácter cualitativo, corresponde a la categoría de investigación teórica, de tipo

revisión narrativa. De igual manera, el diseño es no experimental, ya que la investigación se llevará a cabo sin manipular variables ni modificar el entorno (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014). En esta revisión, pues, se recopilará y analizará información de estudios previos para, así, sintetizar el estado actual del conocimiento sobre el tema.

Bienestar y Bienestar psicológico.

Según la Real Academia de la Lengua Española, el término bienestar se desglosa en bien-estar, y es definido como: "vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad" o "Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica". Estas definiciones, aunque se acercan al concepto, no abarcan todo el significado del bienestar (Real Academia Española, 2014). Es decir, desde una perspectiva terminológica, el bienestar puede definirse con expresiones tan heterogéneas como comodidad, fortuna, confort, abundancia, tranquilidad, paz, bonanza, entre otras. Como denominador común se advierte que el grupo de palabras que definen el bienestar admiten características tanto externas o materiales, como internas o anímicas. De ahí, que la complejidad del constructo no pueda analizarse separado de la subjetividad.

Vázquez y Hervás (2009) sostienen que la psicología positiva permite definir con mayor precisión los contornos del bienestar humano, incorporando el estudio de elementos positivos, lo que permite ampliar el marco de investigación.

El bienestar puede ser caracterizado como un concepto gradual, de tendencia positiva y evaluativo y dependiente de la percepción de cada uno. Ryan & Deci (2001) sostienen que resulta más sencillo percibir e identificar los niveles de bienestar propios, que definir el bienestar desde una perspectiva científica, objetiva y rigurosa.

Dada la amplitud del debate de los últimos años en el campo de la psicología positiva, se mencionan las perspectivas eudaimónica y hedonista como principales miradas sobre la definición de bienestar, entendido como bienestar psicológico o subjetivo.

Desde un posicionamiento hedonista, el bienestar es conceptualizado como la percepción que tienen las personas sobre su propia vida, evaluada de manera positiva (Baquedano - Rodriguez & Muñoz - Rosas, 2020) por lo que experimentar la mayor cantidad de momentos placenteros es el objetivo de la vida. Esta conceptualización refleja la evaluación de una persona desde su propia perspectiva (Redondo-Trujillo, De Juanas-Oliva, & Rodríguez, 2023). Desde la psicología moderna esto da lugar al concepto de bienestar subjetivo.

El concepto de bienestar desde una perspectiva eudaimónica, se define como bienestar psicológico, un concepto más integral que incluye significación personal y propósito de vida (Baquedano - Rodriguez & Muñoz - Rosas, 2020). Refiere al desarrollo personal como una función de las habilidades individuales y la realización del potencial de uno mismo (Redondo-Trujillo, De Juanas-Oliva, & Rodríguez, 2023).

Apoyo Social en la vejez

El apoyo social se define como la ayuda emocional, instrumental, económica y práctica que proviene de un entramado social específico. Aunque la disponibilidad de este apoyo es relevante en todas las etapas de la vida, para las personas mayores adquiere una importancia particular (Arias, 2023).

Distintas investigaciones han demostrado una relación positiva y directa entre el apoyo social y el bienestar integral en la vejez (Alvarez - Cabrera, Lagos-Lazcano, & Urtubia Medina, 2020; Cuadra-Peralta,

Cáceres, & Guerrero, 2016; Ramirez, Zulanga, & Galvis, 2023), evidenciando que un apoyo social adecuado mejora la salud física, psicológica y social. Las personas con redes de apoyo sólidas tienden a vivir más tiempo y con una mejor calidad de vida, por el contrario, la falta o insuficiencia de apoyo social se ha asociado con problemáticas de salud física y mental.

En esta dirección, Fernández Aragón (2020) plantea que las redes de apoyo social son determinantes para el estado de salud en los adultos mayores, y que su ausencia, sobre todo por parte de la familia, incrementa el riesgo de trastornos físicos y psicológicos. Sostiene que el apoyo social hace referencia a la percepción que tienen los adultos mayores de sentirse amados y cuidados, valorados y estimados. A partir de esta percepción pueden mantener autonomía e independencia dentro de su contexto familiar y sociocultural, mejorando su bienestar. Asimismo, menciona otros factores que favorecen el apoyo social en esta población como la adaptabilidad, la cooperación, la satisfacción, la afectividad y la capacidad resolutive, características que se constituyen como factores protectores para evitar alteraciones de alta frecuencia en esta etapa de la vida, como la depresión, la ansiedad, la desesperanza, la falta de participación, entre otros.

La autora concluye que los adultos mayores percibieron el apoyo social frecuentemente como excelente y bueno, en relación al que proporcionan sus familiares y otros allegados. Esto contrastó con la valoración del apoyo de los amigos, el cual suele ser entre malo y regular. El estudio se realizó con 2.308 adultos mayores residentes en los 30 Centros de Vida de la ciudad de Cartagena de Indias, con los que se estimó una muestra de 320 sujetos elegidos mediante un muestreo abierto por conveniencia según el número de adultos mayores residentes en cada uno de los

centros de vida. Los criterios de inclusión fueron: (1) Adultos mayores que residen al interior de los Centros de Vida, (2) que no presentaran alteraciones mentales y (3) disposición a participar en el estudio. Con respecto a los instrumentos de medición, se aplicó la Escala Multidimensional de Percepción de Apoyo Social (MSPSS) diseñada por Zimet et al. (1988), compuesta de 12 ítems que miden el apoyo social percibido (Fernandez - Aragón, 2020).

Por otro lado, Roldán-Ramírez et al. (2023), introducen la variable socioeconómica en el análisis del envejecimiento en América Latina, mencionando al Estado, la comunidad y la familia como garantes de derechos de la población adulta mayor. Señala el desafío que se presenta en cuanto a la productividad y generación de recursos para poder sostener la seguridad social en poblaciones en las que disminuye la cantidad de personas con una disponibilidad de fuerza de trabajo, como consecuencia del aumento progresivo del envejecimiento de la población. El envejecimiento, plantean los autores, trasciende los cambios biológicos o fisiológicos asociados al paso de los años, y se integra en una construcción social en donde son fundamentales las redes de apoyo social, entendidas como aquellas que brindan soporte al individuo ante situaciones difíciles, más puntualmente, la pobreza.

Roldán-Ramírez et al. (2023) mencionan que las investigaciones que tienen en cuenta a la familia como principal red social de apoyo, se caracterizan por tener un diseño cuantitativo, no pudiendo profundizar sobre la percepción del propio adulto mayor como principal actor del envejecimiento como fenómeno social. En contraposición, el estudio realizado por Roldán-Ramírez et al. (2023), buscó abordar el fenómeno de envejecimiento y pobreza mediante el uso de los elementos cualitativos de investigación, con el fin de describir la percepción del adulto mayor y

su familia sobre las redes sociales de apoyos formales e informales para la reducción de la pobreza. La muestra del estudio estuvo compuesta por 19 adultos mayores de sexo femenino, y 3 de sexo masculino, entre 60 y 89 años; 2 familiares mujeres como cuidadoras; y una persona del área administrativa de una institución educativa ubicada en la zona sur oriental de la ciudad de Neiva, Colombia. La muestra fue tomada por conveniencia, teniendo en cuenta los criterios de participación: adultos mayores de 60 años, que desearan participar voluntariamente, firmaran el consentimiento informado y no presentaran alto grado de deterioro cognitivo. El estudio se realizó en tres fases: La primera consistió en la realización de dos grupos focales como técnica central de recopilación de datos, en la segunda fase se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales y la tercera fase implicó el proceso de discusión y reflexión por parte de los investigadores.

Los autores concluyen que “Las redes sociales de apoyo formales e informales contribuyen en la reducción de la pobreza del adulto mayor y su familia, en cuanto se articulan con las diferentes entidades públicas y privadas para brindar una atención integral ...” (Ramirez, Zulanga, & Galvis, 2023, pág. 10). En concordancia con el estudio Fernández Aragón (2020), mencionan que la percepción de las redes de apoyo formales e informales son necesarias para su bienestar físico, espiritual y emocional. Reconocen que las redes sociales de apoyo son importantes a la hora de reducir los índices de pobreza multidimensional, y contextualizan la importancia de estas redes en el marco de la pandemia a nivel mundial por el virus COVID-19.

Retomando el punto mencionado en el párrafo anterior, el estudio de Cervigni et al. (2022) profundiza sobre el impacto psicológico de la pandemia por COVID-19 en adultos mayores, tomando como variable de

análisis el apoyo social. Los autores evaluaron distintas variables psicológicas en adultos mayores durante la pandemia por COVID-19, e identificaron predictores psicológicos del miedo a la COVID-19. El estudio se realizó con una muestra de 198 adultos mayores de entre 60 y 81 años de edad, de ambos géneros, en buenas condiciones de salud mental, residentes en la ciudad de Rosario, Argentina. En cuanto a los instrumentos utilizados para la recolección de datos, el cuestionario se desarrolló a través de un formulario digital e incluyó una encuesta sociodemográfica, así como las medidas de ansiedad, salud mental, apoyo social, propósito en la vida y miedo al COVID. A partir de los resultados obtenidos los autores concluyeron que el miedo a la COVID-19 presentó correlación negativa con propósito de vida y apoyo social, y correlación positiva, con síntomas de ansiedad y depresión.

Apoyo social percibido y bienestar psicológico

La literatura sobre el apoyo social percibido en relación con el bienestar psicológico ha demostrado fuertes asociaciones en diferentes contextos (Yue Oi, 2021; Illili & Prabhiyot, 2024). No obstante, en la población de adultos mayores de Latinoamérica, la literatura se ha desarrollado en su mayoría en el contexto chileno, y ha demostrado el impacto positivo que tiene una de las variables sobre otra en esta etapa de la vida.

En este sentido, la investigación de Álvarez-Cabrera et al. (2020) evidenció que una positiva red de soporte social incrementa el bienestar psicológico de los adultos mayores. El estudio se propuso establecer las asociaciones entre apoyo social percibido y bienestar psicológico en adultos mayores con edades entre 60 y 85 años pertenecientes al grupo SENAMA, programa dedicado a promover un envejecimiento positivo, y compararla con aquellos que no participaban de tal programa. Se encontró que la participación en el programa no incrementaba el apoyo

social percibido, lo que se pudo explicar debido a que existen muchos otros puntos de soporte más que el pertenecer a una institución, y que el programa definitivamente tenía un impacto en su sentido de autonomía, lo que producía mayores niveles de bienestar. En general, se hallaron asociaciones entre los constructos, lo que sugiere que el refuerzo de las relaciones interpersonales que sean percibidas como un soporte pertinente en esta etapa conlleva a grandes beneficios para el bienestar psicológico.

El estudio realizado por Roldán- Ramírez et al. (2023) indaga las asociaciones entre apoyo social percibido y bienestar en población de adultos mayores. La investigación estuvo conformada por una muestra de tres empleados y 22 participantes de una institución educativa en la ciudad de Neiva, Colombia, con edades comprendidas entre los 60 y 89 años, con patologías crónicas y limitaciones de movilidad. El trabajo, de enfoque cualitativo y corte fenomenológico, concluye que los adultos mayores perciben las redes sociales de apoyo formales e informales como necesarias para su bienestar físico, espiritual y emocional. La investigación subraya que, aunque la familia y los hijos son considerados como las principales fuentes de apoyo, este apoyo se limita a la compañía durante momentos difíciles o a la mera convivencia en el mismo hogar.

En esta misma línea, Inostroza et al. (2023) indagaron las asociaciones entre bienestar, apoyo social y síntomas depresivos en adultos mayores a 65 y 80 años. La investigación de tipo básica, correlacional y transversal, tuvo como objetivo determinar la influencia del apoyo social y la sintomatología depresiva en el bienestar de los adultos mayores y, en específico, evaluar el rol protector del apoyo social. Para tal propósito, se empleó una muestra de 538 adultos mayores pertenecientes a quince centros de salud ubicados en la provincia de Concepción, Chile, a quienes

se los entrevistó luego de que otorgaran su consentimiento informado. Tras la aplicación de instrumentos de medición y su respectivo análisis, se reportó que el bienestar se correlacionó negativamente con la sintomatología depresiva y positivamente con el apoyo social y que, además, el apoyo social es un moderador significativo entre los síntomas depresivos y el bienestar. Tal información señala que una interacción positiva del adulto mayor con otras personas impacta en su percepción de bienestar, mientras que ante la aparición de síntomas de depresión un factor clave para amortiguar sus efectos o tener un menor impacto en el bienestar es la red de soporte con la que interactúa y en la que participa.

Por otro lado, Estrada et al. (2023) llevaron a cabo un estudio que buscó analizar la relación entre la felicidad percibida y otras variables, como bienestar psicológico y el apoyo social. El estudio, de diseño correlacional y corte transversal, estuvo conformado por una muestra de 115 mujeres con edades entre 66 y 91 años residentes en Chile, a quienes se les aplicó la técnica de la encuesta visitando sus casas y otros centros. A través de los instrumentos empleados se evidenció que las participantes consideraban tener niveles altos de felicidad y elevada percepción de apoyo social. Asimismo, tras comparar grupos que reportaron puntajes más altos de felicidad con quienes obtuvieron un puntaje menor, se encontró que los primeros contaban con la presencia de más familiares y amigos, es decir, con mayor apoyo social. Con respecto al bienestar psicológico, los hallazgos señalaron que el sentido de autonomía, dominio del entorno, actitud positiva hacia sí mismas y propósito en la vida era mayor. Por lo tanto, el estudio resalta la importancia de la interacción social y la calidad de esta para el incremento de la felicidad en adultos mayores, al igual que la promoción del bienestar psicológico en todas sus dimensiones.

CONCLUSIÓN

El presente trabajo tuvo como objetivo acercar las investigaciones que analizan la relación entre el Apoyo Social y el Bienestar Psicológico en Adultos Mayores, desde la perspectiva de la Psicología Positiva. A partir de recuperar el contenido de esas investigaciones es que se concluye la importancia del apoyo social para el bienestar psicológico de los adultos mayores, y de la población en general. La conformación de redes de apoyo social favorece el bienestar en general, y es determinante en los adultos mayores, que muchas veces reciben apoyo fundamentalmente - y en algunos casos, únicamente - del entorno familiar.

Como toda construcción social, estas redes se dan en un contexto que las influencia y caracteriza. Es así como también se visualizan las particularidades de la población seleccionada - adultos mayores - en el contexto Latinoamericano y como las condiciones materiales de existencia interactúan en la relación apoyo social - bienestar psicológico de manera significativa.

Referencias

- Alvarez - Cabrera, P. L.-L. (2020). Percepción de bienestar psicológico y apoyo social percibido en adultos mayores. *Fides et Ratio - Revista de difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 20(20), 37-60.
- Arias, C. J. (2023). La disponibilidad de apoyo social en la vejez: sumando vinculos y dispositivos. *Revista Kairós - Gerontología*, 29(32), 1-16.
- Ato, M. L.-G. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baquedano - Rodriguez, M. A.-R. (2020). Una propuesta para entender el bienestar subjetivo en Chile mas allá de lo hedónico. *Revista de Psicología (Santiago)*, 29(2).
doi:<http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.53375>
- Barragán, A. R. (2023). Salud Mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos. *Liberabit*, 29(2). doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Campbell, J. A. (2022). Inside out: A scoping review on optimism, growth ,mindset, and positive psychology for child well-being in ECEC. *Education Sciences*, 13(1), 29.
doi:<http://dx.doi.org/10.3390/educsci13010029>
- Campos-Tapia, A. P.-L.-F. (2022). Caracterización de los determinantes sociales de la salud del envejecimiento activo en estudios enfocados a la calidad de vida: mapeo sistemático. *Ciencias UAI*, 17(1), 17-34.
- Cervigni, M. M.-R. (2022). Impacto psicológico de la pandemia por COVID-19 en adultos mayores en Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del comportamiento*, 14(2), 64-74.
- Cuadra-Peralta, A. C. (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), 56-57.
- Española, R. A. (2024). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>
- Estrada, C. P. (2023). Felicidad percibida en mujeres de tercera edad y su relación con el apoyo social, el bienestar, el funcionamiento social y la salud física. *Summa Psicológica UST*, 20(1), 6-10. doi:<https://doi.org/10.18774/0719-448x.2023.20.548>
- Fernandez - Aragón, S. R.-M. (2020). Percepción del apoyo social en adultos mayores pertenecientes a las instituciones denominadas centros de vida. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(1). doi:<https://doi.org/10.15332/22565067.5541>
- Gutiérrez, B. (2022). La evolución del concepto de envejecimiento y vejez. ¿Por fin hablaremos de salud en vejez en el siglo XXI? *Salutem Scientia Spiritus*, 8(4), 14-22.
- Hernández, R. ,. (2014). *Metodología de la Investigación* (Vol. 6). México.: Mc. Graw- Hill.
- Illili, J. ,. (2024). Psychological wellbeing, social support, and resilience among population i areas of conflict. Educational, administration: Theory and Practice. . 30(4), 8661-8671.
doi:<https://doi.org/10.53555/kuey.v30i4.2795>
- Inostroza, C. C. (2023). Depressive symptoms and well-being in older people from Concepción, Chile: moderating role of social support. *Terapia psicológica*, 41(2), 233-251.
doi:<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082023000200233>

- Khaw, D. y. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being undergraduate. . *Journal of psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23. Obtenido de <https://www.ocf.berkeley.edu/ujpb/assets/pdf/vol8.pdf#page=22>
- Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista reflexión e investigación educacional*, 3(1), 137-148.
- Navarro-Blanco, R. M.-C. (2020). Satisfacción con la vida y capacidades financieras en adultos mayores con envejecimiento activo: estudio exploratorio en el sur de Chile. *Intersedes: Revista de las sedes regionales*, 21(43), 57-77.
- O.M.S. (18 de Julio de 2024). *Salud mental de los adultos mayores*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-rooms/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Ramírez, E. L. (2023). Adulto mayor: La familia como red social en la reducción de la pobreza en Colombia. *Hallazgos*, 20(39).
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23a ed.).
- Redondo-Trujillo, V. D.-O.-B. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: una revisión sistemática. doi:<https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.239>
- Ryan, R. M. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudamonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Vazquez, C. &. (2009). *Psicología Positiva Aplicada* (Segunda ed.). Desclée de Brouwer S.A.
- Yue Oi, L. R. (2021). Perceived social support and psychological well-being of international students: The mediating effects of resiliency and spirituality. *Asian Journal of University Education*, 17(3), 220-234. doi:<https://doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14502>
- Zabala, A. G. (2021). Apoyo social y envejecimiento activo: Aproximaciones desde la perspectiva de la psicología positiva. *Revista científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 6.
- Zimet, G. D. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.