

15

LA PSICOLOGÍA POSITIVA COMO RECURSO EN LA ATENCIÓN DEL ADULTO MAYOR

POSITIVE PSYCHOLOGY AS A RESOURCE IN THE CARE OF THE ELDERLY ADULT

Miguel González Valarezo¹

E-mail: gonzalezv@utb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2539-1330>

Narcisa Piza Brugos¹

E-mail: npiza@utb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2415-5221>

Patricia Del Pilar Sánchez Cabezas¹

E-mail: psanchez@utb.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2776-3756>

¹ Universidad Técnica de Babahoyo. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

González Valarezo, M., Piza Brugos, N., & Sánchez Cabezas, P. P. (2020). La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. *Revista Conrado*, 16(72), 109-115.

RESUMEN

La vejez es un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital. Tanto la vejez como el envejecimiento humano son objetos de conocimiento multidisciplinarios en el sentido en el que el individuo humano es un ente bio-psico-social. Por esta razón, el individuo que envejece es un sujeto de conocimiento psicológico. En el artículo se analiza el uso de la Psicología Positiva como recurso en la atención del adulto mayor.

Palabras clave:

Adulto mayor, psicología positiva, envejecimiento, psicólogo clínico.

ABSTRACT

Old age is a state in life and aging is a process that happens throughout the life cycle. Both old age and human aging are multidisciplinary objects of knowledge in the sense in which the human individual is a bio-psycho-social one. For this reason, the aging individual is a subject of psychological knowledge. The article analyzes the use of Positive Psychology as a resource in the care of the elderly.

Keywords:

Elderly, positive psychology, aging, clinical psychologist.

INTRODUCCIÓN

A medida que se incrementa la edad aumenta las diferencias existentes entre los individuos, y es que envejecer está ligado a una amplia y diversos números de circunstancias histórico- sociales en las que ha transcurrido la vida pasadas, y son ellas las que influyen en la configuración de determinados patrones acerca de la vejez y cómo afrontarla.

Si bien es recurrente el predominio de la concepción de la vejez basada en el deterioro y lo patológico, en las últimas décadas se aprecia una postura positiva desde la que se acepta la amplia variabilidad de manifestaciones con que las personas asumen la vejez y a la vez se ha concluido que la única forma posible para transitar por esta etapa, es avanzar en el conocimiento y profundización de los recursos personales que cada uno tiene para afrontar los retos de la vida.

Pero, sería muy oportuno considerar el envejecimiento es un proceso que ocurre a lo largo de la vida en el que se asiste a una modificación de los funciones cognitivas y afectivas más perceptibles e el adulto mayor. Pero el envejecimiento psicológico no ocurre isomórficamente al envejecimiento biofísico. Existen funciones psicológicas que declinan muy tempranamente, una vez llegado a su máximo desarrollo y existen otras que se mantienen e, incluso que desarrollan a todo lo largo de la vida.

Sin embargo, al referirse a la vejez como una etapa de la vida, por lo regular se refiere a la etapa en que no solo el cambio biológico del organismo se hace notable sino, sobre todo, se incluyen una enorme variabilidad de diferencias en los patrones en los distintos procesos, funciones psicológicas; así como en los comportamientos.

En principio, las personas mayores manifiestan cambios en las funciones conjuntivas que se manifiestan, al tarda más en responder a la información que recibe en comparación al resolver las tareas que se les demandan y es evidente el declive en las fases del procesamiento de información la retención o la memoria. Al mismo tiempo, existen cambios en la función emocional. La vejez trae consigo una serie de situaciones conflictivas y eventos que producirán en los individuos reacciones afectivas negativas como la depresión, soledad, malestar, en definitiva, sufrimiento.

Sin embargo, uno de los aspectos que más afecta al adulto mayor es la autopercepción psicológica que este tiene ante las exigencias de la sociedad actual, y la manera que enfrentan la realidad de su envejecimiento,

Así durante la vez se asiste a una pérdida de autoestima al asumir la jubilación y retiro como una situación de

pérdida y minusvalía, o una posibilidad de experimentar la marginación social, al sentir que ya no se cuenta mucho con él. Esta situación muchas veces le lleva a la pérdida del significado o sentido de la vida, que tiende a manifestarse como depresión o la pérdida del sentido de la vida, aun cuando están mentalmente activos, comienzan a considerar que sus vidas carece de sentido según su propia percepción, lo que hace muy posible la pérdida de la facilidad de adaptación, que le impiden adquirir y adaptarse a hábitos nuevos, a las nuevas circunstancias.

Esta situación, sin embargo, adeuda también la necesidad de alcanzar una bienestar y calidad de vida. Lograrlo depende de una amplia variedad de condiciones y factores personales y factores socio-ambientales, incluyendo términos como: salud, uso saludable del ocio, desarrollo de habilidades funcionales, que, como el bienestar subjetivo, término que engloba a términos como la felicidad, satisfacción con la vida y el efecto positivo.

En este marco, la responsabilidad de los profesionales (psicólogos, pedagogos, médicos y sociólogo) es clara ante la urgencia de desarrollar herramientas que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor en todas sus dimensiones. En particular el psicólogo asume la tarea de aportar desde los conocimientos teóricos y prácticos que posee a la comprensión de las problemáticas del adulto mayor desde una perspectiva interdisciplinaria que aporta a la creación de condiciones para potenciar el bienestar psicológico de las personas que atraviesan esta etapa de la vida y a proporcionar un envejecimiento activo (Giró Miranda, 2006; Castro, 2009).

Un llamado permanente a la reflexión acerca de los recursos dinamizadores de la salud, el desarrollo y el bienestar psicológico de los adultos mayores, ha llevado a que, varios autores, durante la última década puedan reconocer el papel que tienen las actividades físico-recreativas y la estimulación de la interacción social y la maximización de las emociones positivas en la atención psicológica del adulto mayor.

Específicamente, los psicólogos contribuyen a la evaluación diagnóstica y seguimiento del impacto de los programas de intervención orientado a los cambios conductuales, los procesos de adaptación y desadaptación en función de la prevención de la enfermedad; así como a la estimulación de emociones positivas como recursos para desplegar una vida sana y feliz.

Proliferan en todo el mundo programas de intervención psicológico dirigido a adultos mayores basada en la estimulación cognitiva, emocional y -conductual, que se basa en la optimización de la experiencia positiva para atender la depresión, ansiedad, estrés la ansiedad, la ira

y en función de aportar a la solución de problemas cardiovasculares y de hipertensión fundamentalmente.

Ha resultado eficaz el resultado eficaz el empleo de técnicas cognitivo-conductuales (relajación y respiración, reestructuración cognitiva, psico-educación), el ejercicio físico, los programas educativos para la estimulación de procesos cognitivos y de la comunicación, pero en los últimos décadas se incluye con mayor fuerza la intervención para estimular la autoestima, resignificación de la vejez, habilidades sociales, manejo del tiempo libre y autocuidado, como recursos que pueden aportar al cambio en la percepción de la área física, psicológica y social del adulto mayor (Uribe, Padilla & Ramírez, 2004). Estos resultados se fundamentan en los aportes que hace la psicología positiva devenido en un enfoque de la atención del adulto mayor.

DESARROLLO

La Psicología Positiva es un movimiento que toma fuerza en la primera década del siglo XXI, pero su surgimiento data de la necesidad de superar las formas de atender el sufrimiento, problemas, déficits psicológicos, funcionamiento en la vida de las personas y clasificación de trastornos mentales sobre todo después de la segunda guerra mundial. Se entiende así que en oposición a la interpretación psicológica de los aspectos negativos, este movimiento tiene su interés en el bienestar, el buen funcionamiento en la vida de las personas y la felicidad. (Hervás, 2009; Tarragona, 2013).

Bajo este enfoque se incluyeron los estudios relacionadas con el afrontamiento adaptativo al trauma, resiliencia y crecimiento postraumático (Vázquez, Castilla & Hervás 2008, citado en Hervás, 2009) o programas de intervención positivos para personas en riesgo de exclusión (Marujo & Neto, 2009) Así los que ponen interés en: la creatividad, la motivación, inteligencia social, justicia, equidad, apreciación de la belleza y destreza en los ámbitos de la vida, el liderazgo, trabajo en equipo, y los valores (Lombardo, 2013). Luego, la psicología positiva, intenta desarrollar fortalezas y recursos personales para alcanzar un buen estilo de vida, lo cual viene a complementar los estudios acerca del desarrollo humano que se iniciaron desde la Psicología tradicional (Urzúa, et al., 2011).

En este marco se trabajan cinco elementos principales fundamentales: la positividad; las relaciones interpersonales, el involucramiento, el sentido de la vida y el planteamiento de metas alcanzadas. En general, las propuestas basadas en este enfoque pretenden estimular el desarrollo de las fortalezas que la persona tiene, destacar

los recursos del sujeto y aprovecharlos, para enfrentar los negativos que tiene y tratar de reducirlos

El énfasis ahora en el estudio de las emociones, las relaciones, las organizaciones positivas, permitiendo múltiples aplicaciones a los diferentes ámbitos de la vida de las personas, presentándose como estrategias metodológicas o procedimientos orientados al desarrollo de habilidades y comportamientos y emociones positivas que favorecen a la flexibilidad, ampliación de pensamiento, construcción de recursos para enfrentar situaciones específicas de la vida.

Así, durante los últimos 10 años, desde la Psicología Positiva se ha avanzado en la comprensión de las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan y favorecen el bienestar humano (Seligman, et al., 2005).

En particular, interesa en este trabajo asumir su aporte en la atención a los adultos que se encuentran en la tercera edad, pues la orientación de este enfoque, es quizás una de las razones que advierte la necesidad de asumir la Psicología positiva en la atención a los adultos mayores, sobre todo, porque en esas edades, se caracterizan por el marcado deterioro, la fragilidad y la pérdida de autoregulación progresiva del sujeto, los cuales frente al acopio de experiencia o la mayor disponibilidad de tiempo libre pueden llevar a una mayor amplitud en la búsqueda de formas de realización personal, entre otras (Acosta Quiroz & González-Celis Rangel, 2010).

Luego, la comprensión de los problemas que presenta la transición a la vejez y las posibilidades de afrontarlo, superarlo resolverlo o prevenirlo resultan el núcleo de la atención psicológica al adulto mayor, lo cual demanda la vinculación de los enfoques gerontológicos y de la Psicología del adulto mayor, para desde una perspectiva positiva, contribuir a identificar los recursos que deberán caracterizar la estimulación de las fortalezas, habilidades y competencias para alcanzar el bienestar.

En este caso, la utilización de la psicología positiva como un recurso para la atención a los adultos mayores se considera aquí como una intervención compensatoria o preventiva que basada en la estimulación de experiencias positivas, permite mejorarla calidad de vida de los participantes y reduce la incidencia de la psicopatología. Por tanto, los programas de ayuda para alcanzar el bienestar, se basan en procesos cognitivos, afectivos y metacognitivos desde los que es identificar las fortalezas y debilidades de los que participan en la intervención. En este marco se asumen como las dimensiones del bienestar psicológico del adulto mayor:

- Autoaceptación: que se relaciona con el conocimiento de sí mismo y permite tener una percepción precisa de las propias acciones, motivaciones y sentimientos, incluye tener conciencia de las limitaciones, pero desde una visión positiva de uno mismo
- Relaciones positivas con los demás. implica la capacidad de mantener unas relaciones, basadas en la confianza mutua y la empatía, así como ser capaz de preocuparse de sí propio y del otro.
- Dominio del ambiente: existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado.
- Autonomía: cualidades de autodeterminación y capacidad para resistir la presión social, evaluarse a sí mismo y evaluar las situaciones en las que se está inmerso, pero en función de criterios personales.
- Propósito en la vida: definido como el sentido de que la vida tiene significado, y que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente, proyectando el futuro.
- Crecimiento personal: visión de uno mismo abierto a nuevas experiencias que enriquezcan y permitan la autorrealización personal.

De acuerdo con esta postura la aplicación del enfoque parte de la identificación de las fortalezas y virtudes humanas, de sus motivaciones y capacidades personales, para pasar después a la reflexión y configuración de los recursos y estrategias para estimular el bienestar psicológico que cada uno debe tener y que es la base para reconocer los cambios que propios de la etapa de la vida y reorganizan sus expectativas de vida; generan planes y proyectos de vida (De Juanas Oliva, Limón Mendizábal & Navarro Asencio, 2013).

En este caso, la intervención psicológica deberá promover estados psicológicos positivos: sentimientos y emociones que pueden tener efectos positivos en el bienestar físico. La identificación de un grupo de ellos permite apreciar la importancia de estimular:

- El perdón como recurso psicológico: que ejercitar en el cambiar la percepción de lo sucedido, aceptar que los seres humanos cometemos errores, y muchas veces éstos nos afectan directamente.
- La resiliencia: que hace referencia a la capacidad de un individuo de soportar situaciones difíciles, y aún más, saliendo más fortalecido de ellas. Esta debe ser aprendida, y fortalecida junto a la, autoestima, altruismo, el ejercicio de la participación comunitaria, y el contacto mismo en redes sociales

- La gratitud, serenidad y satisfacción; estas emociones hacen sentirnos felices y bien con respecto a lo que hemos vivido. alegría y amor,
- La confianza, la seguridad, la esperanza, que permiten ver el futuro de forma positiva.
- Buen humor: que la hace sentir bien a ella y a los que están a su alrededor. Hace ver las situaciones difíciles les encontramos con sentido positivo
- Optimismo: como una actitud positiva ante la vida y creer que las cosas pueden salir bien.
- Liderazgo: en como la capacidad que tiene un individuo para influir en un grupo, e implica ser capaz de motivar; mostrar empatía y abrigar esperanzas; interpretar los sentimientos más íntimos del otro.
- Automotivación: que es generadora de optimismo y esperanza, lo cual quiere decir que, si se me presentan dificultades, persisto en lo mío, en mis metas, pues estoy motivado.

Luego, la atención psicológica del adulto mayor deberá enfocarse en la experimentación de emociones positivas las que en maximizar los recursos intelectuales, físicos y sociales de los individuos, modificar las formas de pensar y la acción, incrementando y optimizando los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social serán aspectos por tanto es importante para lograr un envejecimiento saludable y activo.

Actualmente hay suficientes datos para afirmar que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, y la concreción de estrategias de afrontamiento favorables (planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, afrontamiento focalizado en el problema) adaptativo y desadaptativos (centrado en las emociones, negación, distanciamiento conductual, consumo de sustancias y afrontamiento) aportando al desarrollo de habilidades de sociales y un sistema emocional funcional que les permite reaccionar apropiadamente ante los eventos de la vida.

Organizar proyectos y estrategias de intervención psicológica desde un enfoque de la psicología positiva podrá desarrollar en los adultos su potencial físico, social y mental y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades; mientras que se le proporciona seguridad, protección y cuidado. Se entiende entonces que el desarrollo de un envejecimiento saludable y activo desde el punto de vista físico, psicológico y social es condición para que el adulto mayor desarrolle la autonomía o la independencia, amplíe las relaciones con otros y auto reconozca las posibilidades que tiene para conseguir objetivos aun en la senectud.

La propuesta que se hace es que la persona pueda desarrollar las fortalezas que ha adquirido de manera natural, es decir, que se trata de destacar los recursos del sujeto y aprovecharlos, más que fijarse en los aspectos negativos que tiene y tratar de reducirlos. Ya que se considera que, si se hace hincapié en sus fortalezas, lo negativo se reducirá por consecuencia de centrar la atención en el crecimiento de las cualidades naturales que se tiene.

Se trata entonces de que la intervención propicie favorecer el bienestar, desde cinco elementos que debe cumplir las actividades que se organicen:

- El enfoque positivo de manera que se propicie oportunidades para experimentar emociones positivas
- Favorecer relaciones interpersonales que permita compartir alegría y cosas con otro, sobre todo promover la interacción con grupos de voluntarios, familiares y amigos
- Ampliar la participación en espacios de socialización recreación y deportivas fundamentalmente en los que reciben al mismo tiempo un entrenamiento para el manejo del tiempo libre, para envejecer con buen estado físico, alegría y éxito.
- Posibilitar el involucramiento que es vital para ejercitar la concentración y la autoeficacia pues en la medida que su atención está totalmente enfocada en la actividad así serán los resultados
- Propiciar la identificación y configuración del significado y sentido de vida que permiten solo percibir lo que se siente con los objetivos alcanzadas como el planteamiento de nuevas metas que les permita convertirse en las personas que piensan que su vida con satisfacción, y bienestar

Desde esta perspectiva se entiende que el psicólogo encabeza el grupo de profesionales que deberá estar preparado para desarrollar su influencia en la atención a los adultos mayores. En este caso la intervención psicológica para la atención del adulto mayor desde un enfoque positivo tanto en centros residenciales o comunitarios a partir de una mirada integral a las necesidades propias de la población adulto mayor, su cultura, y condiciones sociales (Vera, Sotelo & Domínguez, 2005).

Las intervenciones deberán dirigirse a identificar las capacidades para la adaptación que se desarrollan a lo largo de la vida; plantear estrategias que promuevan el bienestar emocional en la vida cotidiana, así como aquellas que contribuyan a gestionar el malestar emocional. Es preciso que en las intervenciones se ofrezcan estrategias para gestionar conflictos en las relaciones interpersonales y la soledad como una oportunidad de desarrollo personal (García Viniegras & González Benítez, 2000).

En este marco serán importantes debatir acerca de las fortalezas personales que promueven la conexión con el mundo y el desarrollo personal y muy especialmente dotarlos de herramientas e instrumentos para que desarrollen con profundidad la vida que deseen vivir. En este caso resulta una prioridad estimular el sentido del humor como una fortaleza ligada a una mayor perspectiva vital y a una vida emocional positiva.

Al mismo tiempo, es preciso conformar grupos de apoyo. En este caso, los círculos de apoyo primario son un eslabón fundamental en el proceso de consolidación del sí mismo en un adulto mayor, desde ello se facilita la creación de espacios de reforzamiento respecto de las habilidades, los conocimientos para el desenvolvimiento de la calidad de vida y en el desarrollo de este (Zapata, 2001; Romero, 2008).

En este caso existe una coincidencia total en que la intervención psicológica desde una postura positiva son aquellas que se orientan a desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan al adulto mayor enfrentarse a problemáticas cotidianas; permiten de manera conjunta pasar a la reconceptualizar el significado de la vejez, el significado de la calidad de vida y el impacto en las diversas áreas de funcionamiento del adulto mayor.

Estas junto a otras estrategias dirigidas a fomentar el desarrollo de una alta autoestima, autoconcepto y el crecimiento espiritual, promover la expresión de sentimientos hacia las personas con quienes interactúan frecuentemente; desarrollar la comunicación asertiva; entrenar al adulto mayor en técnicas de autocontrol emocional en habilidades sociales y cognitiva pueden ser esenciales para acentuar la de autoeficacia; prepararse para que pueden enfrentar la solución de problemas en los diferentes contextos en donde se desenvuelve.

En consideración a estas ideas es necesario insistir en que es preciso que las actividades de intervención del psicólogo en la atención al adulto mayor propicien el empoderamiento y el envejecimiento activo.

El empoderamiento se ha sido utilizado como sinónimo de potenciación, o atribución de poder. Pero, lo cierto es que en su esencia se distingue un propósito positivo al referirse a desarrollo de un sentido de autonomía, sensación de control y satisfacción que alberga el sentirse con poder (Iacub & Arias, 2010), desde el cual no solo se trabajan las fortalezas para mejorar el desarrollo cognitivo sino también el bienestar psíquico y subjetivo que permite generar fortalezas personales, para aprender a protegerse y sobrevivir (Casullo, 2006); sobre todo, el desarrollo de mecanismos de adaptación del entorno.

El envejecimiento activo se refiere a crea en el individuo un estilo de vida que incide directamente en mejorar su calidad de vida, evitando la dependencia y decadencia de los individuos en este proceso de la vida por lo cual refiere también la participaciones en la intervención en la potenciación de mejores relaciones familiar, con parientes, amigos y otras personas, lo cual se convierte en elementos que ayudan a que el envejecimiento sea más próspero y saludable (Grimby 1986, Aparicio, Carbonell-Baeza & Delgado-Fernández, 2010).

Desde esta postura, el eje estructurador de las actividades en la atención al adulto mayor deberá se conciben en torno a la optimización de las posibilidades el contexto y el tiempo libre, que este disponga. Un es, promover la ejecución de actividades que sean significativas y que logren prepararse para el incremento del lograr un equilibrio cualitativo y cuantitativo en la calidad de vida y de salud descansa en crear un ambiente, favorable y de control de los efectos que estos les ocasionan a los familiares directos, así como a los cuidadores que no sean familiares.

Por tanto, otro aspecto fundamental de la perspectiva que se defiende en este trabajo asume que ello familiares y cuidadores deberán también ser entrenados para asumir de manera positiva la presencia del adulto, su utilidad en la vida en o familiar y aprovechar sus potencialidades para simplificar el estilo de vida, y reorganizar las actividades con otras personas para obtener apoyo o permitir que familiares, amigos o grupos de apoyo ayuden a ser más felices y exitosos en sus metas.

Luego, canalizar la energía del adulto mayor resulta una buena posibilidad para que estos puedan enfrentar las situaciones de vida diaria y conservar el sentido del humor, optimizando las reservas funcionales que le permitan enfrentar y prevenir enfermedades y discapacidades. Por eso, la labor del psicólogo en la atención al adulto mayor deberá entonces, primero formar parte del equipo gerontológico, para ayudar a identificar los principales problemas y dificultades cotidianas, estableciendo una línea base para los cambios en el tratamiento y ayudar a entrenar, consolidar y generalizar las habilidades que le permitan establecer de una forma consensuada los objetivos del tratamiento para conseguir pequeñas mejoras.

CONCLUSIONES

Si bien el envejecimiento puede considerarse una etapa de cambio y modificaciones físico cognitivo, psicosocial del individuo que favorece las posibilidades de contraer enfermedades, discapacidades, como también la aceptación del deterioro físico y cognitivo, pero también es

expresión del éxito de haber superado la complejidad de los tiempos, los eventos vividas y un modo de demostrar cuanto se ha alcanzado y se ha aprendido para seguir viviendo.

Sin embargo, a pesar de que la idea asociada a la atención psicológica con enfoque clínico ha centrado la atención en lo físico y en la prevención de enfermedades, la psicología positiva refuerza la idea de que es el entrenamiento positivo hacia el empoderamiento y la autoeficacia lo que puede proporcionar un envejecimiento exitoso.

Los compromisos del psicólogo clínico, sin embargo, no limita al adulto mayor sino a sus familias, amigos, cuidadores y a estimular la creación de espacios, servicios y oportunidades de que permitan ayudarlos a auto apreciar sus saberes, utilizar el tiempo libre de manera creadora, a compartir las experiencias a perdonar y perdonarse y a disfrutar de las cosas que la vida le proporcionan valorando con optimismo su lugar en los grupos que forman parte.

Este trabajo pretende llamar la atención acerca de los aspectos claves que, desde un enfoque positivo de la intervención psicológica, le permitan del adulto mayor asumir orgullo y agradecido por los años vividos le permitan asumir con confianza y disposición un envejecimiento exitoso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta Quiroz, C.O., González-Celis Rangel, A. L. M. (2010). Actividades de la vida diaria en adultos mayores: la experiencia de dos grupos focales. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(2), 393-401.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 43-72
- Casullo, M. M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 6, 59-72.
- De Juanas Oliva, Á., Limón Mendizábal, M., & Navarro Asencio, E. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Revista Interuniversitaria*, 22, 153 - 168.
- Fernández-Ballesteros, R. (1992). *Mitos y realidades en torno a la vejez y la salud*. SG Editores.
- 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), 586-592.

- Giró Miranda, J. (2006). Envejecimiento Activo, Envejecimiento en positivo. Universidad de La Rioja.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 23-41.
- Iacub, R., & Arias, C. (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 2(2), 25-32.
- Romero Cabrera, A. (2008). Perspectivas actuales en la asistencia sanitaria al adulto mayor. *Revista de Panamá de Salud Pública*, 24(4), 288-294.
- Seligman, M. E., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. Positive Psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Tarragona, M. (2013). Psicología positiva y terapias constructivas: una propuesta integradora. *Terapia psicológica*, 31(1), 115-125.
- Urzúa, A., Bravo, M., Ogalde, M., & Vargas, C. (2011). Factores vinculados a la calidad de vida en la adultez mayor. *Revista médica de Chile*, 139(8), 1006-1014.
- Vera, J., Sotelo, T., & Domínguez, M. (2005). Bienestar subjetivo, enfrentamiento y redes de apoyo social en adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 57-78.
- Zapata, H. (2001). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), 189-197.