

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.

# **Relación entre autoeficacia para envejecer y bienestar psicológico: un estudio comparativo en la ciudad de Mar del Plata según grupo de edad y género.**

Pavon, Maria.

Cita:

Pavon, Maria (2012). *Relación entre autoeficacia para envejecer y bienestar psicológico: un estudio comparativo en la ciudad de Mar del Plata según grupo de edad y género. 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/000-072/355>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/6k3>

*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>.*

# RELACIÓN ENTRE AUTOEFICACIA PARA ENVEJECER Y BIENESTAR PSICOLÓGICO: UN ESTUDIO COMPARATIVO EN LA CIUDAD DE MAR DEL PLATA SEGÚN GRUPO DE EDAD Y GÉNERO

Pavon, Maria

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

---

## Resumen

Tradicionalmente los estudios enfocados en el área de la gerontología se han centrado en las pérdidas más que en las ganancias o cambios positivos en esta etapa. El creciente envejecimiento poblacional plantea la necesidad de conocer cuáles son los factores que inciden en el bienestar en esta etapa de la vida. Investigaciones actuales (Arias et.al, 2012) demuestran que los adultos mayores poseen elevados niveles de bienestar psicológico y en ocasiones, superiores a los adultos de mediana edad. La autoeficacia para envejecer es definida como "las creencias de cada persona sobre sus propias capacidades, en base a las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado (Bandura, 1977). La presente investigación tiene por objetivo explorar las relaciones entre el bienestar psicológico y la autoeficacia para envejecer (Fernández Ballesteros, 2002) en una muestra compuesta por 120 personas residentes de la ciudad de Mar del Plata. Los resultados indican que existe relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia para envejecer, lo cual es un importante indicador que arroja luz sobre cuales son algunos de los factores que favorecen la adaptación a esta etapa de la vida generando un envejecimiento saludable y competente.

## Palabras Clave

Bienestar psicológico, Auto-eficacia, Vejez

## Abstract

RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY TO AGE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A COMPARATIVE STUDY IN THE CITY OF MAR DEL PLATA BY AGE AND GENDER GROUP

Traditionally, studies focused on the area of gerontology have centered on losses rather than gains or positive changes at this stage. The increasing aging population raises the need to know which are the factors that affect wellbeing during this stage of life. Current research (Arias et.al, 2012) shows that older adults have high levels of psychological well-being and sometimes higher than middle-aged adults. Self-efficacy for aging is defined as "each person's beliefs about their own abilities on the basis of which organize and run their actions so as to allow him to reach the desired performance (Bandura, 1977). This research aims to explore the relationship between psychological well-being and self-efficacy for aging (Fernandez Ballesteros, 2002) in a sample

composed by 120 residents of the city of Mar del Plata. The results indicate a relationship between psychological well-being and self-efficacy for aging, which is an important indicator that throws light on what are some of the factors that favor adaptation to this stage of life generating a healthy and competent aging.

## Key Words

Self-efficacy, Psychological-wellbeing, Aging

## Introducción

A lo largo de la historia, la preocupación por la felicidad y el bienestar y como alcanzarlo ha sido un tema central en diferentes culturas. Tradicionalmente se ha asociado a la vejez como una etapa de pérdidas en donde ya no es posible disfrutar y se la ha vinculado a problemas de salud y empobrecimiento personal. Si bien es cierto que durante esta etapa de la vida pueden llegar a generarse cambios y disminuciones inmodificables, eso no parece impactar en la percepción del propio bienestar (Villar, Triadó, Resano, Osuna, 2003). Lo que ha dado en llamarse la paradoja del bienestar explica este fenómeno, dando cuenta de que frente a pérdidas objetivas que deberían predecir infelicidad, los adultos mayores experimentan elevados niveles de bienestar. De hecho, actualmente existen investigaciones que dan cuenta de que incluso poseen mejores puntuaciones en las escalas que los adultos de mediana edad (Arias et.al, 2012).

El concepto de Auto-eficacia hace referencia a las creencias de cada persona sobre sus propias capacidades, en base a las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado. El concepto no hace referencia a los recursos de que se disponga sino a la opinión que uno tenga sobre lo que se puede hacer con ellos (Bandura, 1987). Al respecto, la expectativa de autoeficacia (Bandura, 1977, 1992) hace referencia al sentimiento de confianza en las capacidades personales para manejar adecuadamente ciertos estresores de la vida cotidiana.

Las creencias de autoeficacia representan un mecanismo cognitivo que media entre el conocimiento y la acción, y determina, junto con otras variables, el éxito. Suárez, Pérez García y Bermúdez Moreno (2000) han hallado que la expectativa de autoeficacia puede influir tanto en sentimientos como en los pensamientos y acciones. Es

decir, la percepción de las personas acerca de su propia eficacia se alza como un requisito fundamental para desarrollar con éxito las acciones conducentes al cumplimiento de metas y objetivos.

La autoeficacia para Envejecer es un concepto incorporado por Rocio Fernández Ballesteros (2002), quien crea una escala (Escala de auto-eficacia para envejecer, EAAE) para medir, según dimensiones, cuales son las creencias de eficacia que las personas poseen acerca de sí mismos, para poder enfrentar en el futuro, situaciones adversas que en la vejez puedan surgir. Investigaciones (Fernández Ballesteros op.cit, et.al, 2010) afirman que los niveles de autoeficacia para envejecer funcionan como predictores de un buen envejecimiento, así como de una buena salud. De allí la importancia de realizar investigaciones tendientes a conocer cuáles son los factores que inciden en el incremento de confianza en las propias capacidades, y más aun, en edades avanzadas.

El bienestar psicológico como constructo, ha sido estudiado y definido desde diferentes aspectos. Se ha diferenciado del bienestar subjetivo que supone una inclinación hacia lo que se ha llamado visión hedonista del bienestar en donde éste se asocia a la experiencia de sentimientos de placer y felicidad. El bienestar psicológico por su parte, se define mas bien, por el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial (Ryff, 1989). Orientado hacia una visión eudaimonista, se asocia el bienestar psicológico al desarrollo de las propias capacidades y al logro de metas personales.

En nuestro país, Casullo (2002) desarrollo una escala para medir en Bienestar Psicológico por dimensiones. En base al instrumento, el bienestar psicológico supone entonces, poder desarrollar actitudes positivas hacia la vida personal, capacidad de vincularse con otros, relaciones afectivas significativas, creencias positivas respecto del sentido de la vida y del paso de los años y autonomía relativa en la toma de decisiones.

Si bien los primeros estudios realizados sobre bienestar psicológico planteaban que la gente más joven se sentía mejor respecto de su vida que los adultos mayores; los hallazgos actuales realizados en nuestro país (Arias y Soliveres, 2009) dan cuenta de que durante la vejez el bienestar se mantiene estable e incluso se incrementa. Diferentes estudios locales se han realizado intentando establecer cuáles son los factores que incrementan el bienestar durante la vejez. Para ello se establecían relaciones entre el Bienestar Psicológico y variables tales como experiencias de Fluidez (Sabatini, 2011) o redes de apoyo social (Arias, 2004). Arias (op.cit) también indica que los adultos mayores informan niveles elevados de satisfacción vital, mostrando congruencia entre los objetivos propuestos y los alcanzados, y el logro de un balance de vida positivo. Sin embargo, no se han hallado antecedentes de investigaciones que refieran a la relación entre el bienestar psicológico y la autoeficacia para envejecer.

### Metodología

Se implementó un diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra seleccionada de modo no probabilístico intencional estuvo compuesta por 120 sujetos de ambos sexos (n: 60 mujeres y n: 60 hombres). Asimismo, la muestra estuvo compuesta por personas pertenecientes a tres grupos etáreos. Los grupos estuvieron conformados del siguiente modo: 44 a 54 años (n: 40), 60 a 70 años (n:40) y 76 a 86 años (n:40).

A los participantes se les administró un breve cuestionario acerca

de datos socio-demográficos, la escala BIEPS-A (Casullo,2002) y la Escala de Auto-Eficacia para Envejecer (Fernández Ballesteros, 2002). La escala BIEPS-A que mide Bienestar Psicológico está compuesta por 13 afirmaciones sobre las cuales el sujeto tiene que expresar su grado de acuerdo. El instrumento explora 4 dimensiones que se derivan de la conceptualización efectuada por Ryff y Keyes (1995): 1) Aceptación/control, 2) Autonomía, 3) Vínculos y 4) Proyectos.

La Escala de Auto-Eficacia para envejecer consta de 10 ítems que evalúan la auto-eficacia para envejecer en los aspectos: salud, cognitivo, habilidades físicas y funcionales y habilidades socio-emocionales. Además de las puntuaciones para cada dimensión, brinda una puntuación total. Cada ítem posee 4 opciones de respuesta (casi nada, algo, bastante y mucho) y los entrevistados deben elegir la alternativa que consideren que expresa lo que ocurrirá en el futuro.

Los datos relevados fueron analizados cuantitativamente mediante la aplicación de técnicas de estadística descriptiva e inferencial.

### Resultados

En primer lugar, los resultados indican que existe correlación, aunque leve, entre los constructos Auto-eficacia para Envejecer y bienestar psicológico para la muestra total (ver tabla 1)

**Tabla 1:** Correlación entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia para Envejecer para la muestra total

|                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| Autoeficacia para Envejecer | Bienestar Psicológico |
|                             | 0,32**                |

\*\* p<0,01

Se procedió al análisis de los puntajes, obteniéndose estadísticos descriptivos e inferenciales (ANOVA) de Auto-eficacia para Envejecer y Bienestar psicológico según grupo de edad. Cuando se exploró dicha relación, los resultados indicaron que en el grupo de 44 a 54 años y en el grupo de 76 a 86 años no se ha evidenciado relación entre las variables. El único grupo en el que se encontró relación entre la autoeficacia para envejecer y el bienestar psicológico fue en el de 60 a 70 años (ver tabla 2).

**Tabla 2:** Correlación entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia para Envejecer según Grupo de Edad

| Autoeficacia para Envejecer | Grupo de Edad | Bienestar Psicológico |
|-----------------------------|---------------|-----------------------|
|                             | 44 a 54 años  | 0,30                  |
| 60 a 70 años                | 0,37*         |                       |
| 76 a 86 años                | 0,25          |                       |

\* p<0,05

Para profundizar aun más la exploración entre estas variables se procedió a realizar un análisis de correlación dentro del grupo de edad de 60 a 70 años según género. Los resultados indican que las mujeres y los hombres han obtenido puntuaciones similares en lo que respecta a bienestar psicológico siendo levemente mas altas los puntajes de los hombres. Con respecto a la autoeficacia para envejecer, fueron las mujeres quienes obtuvieron mayores puntajes (ver tabla 3)

**Tabla 3:** medias y desvíos de puntuaciones de Bienestar Psicológico y Autoeficacia para Envejecer según género para el grupo de 60 a 70 años

| Grupo de edad<br>60 a 70 años | Bienestar Psicológico |        | Autoeficacia para Envejecer |        |
|-------------------------------|-----------------------|--------|-----------------------------|--------|
|                               | Media                 | Desvío | Media                       | Desvío |
| Mujeres                       | 34,70                 | 3,40   | 3,22                        | 0,48   |
| Hombres                       | 34,75                 | 3,76   | 2,85                        | 0,64   |

Al analizar las puntuaciones de correlación entre Autoeficacia para Envejecer y Bienestar psicológico en ambos grupos, encontramos que la relación entre variables en el grupo de los hombres es significativa (ver tabla 4). No sucede lo mismo en el caso de las mujeres en quienes no se ha hallado correlación con significación estadística (ver tabla 5).

**Tabla 4:** Correlación entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia para Envejecer para la muestra de Hombres de 60 a 70 años

| Autoeficacia para Envejecer | Bienestar Psicológico |
|-----------------------------|-----------------------|
|                             | 0,50*                 |
| n=                          | 20                    |

\* p<0,05

**Tabla 5:** Correlación entre Bienestar Psicológico y Autoeficacia para Envejecer para la muestra de Mujeres de 60 a 70 años

| Autoeficacia para Envejecer | Bienestar Psicológico |
|-----------------------------|-----------------------|
|                             | 0,23                  |
| n=                          | 20                    |

## Conclusiones

En primer lugar, los resultados nos muestran una correlación positiva entre la autoeficacia para envejecer y el bienestar psicológico para la muestra total. Podemos pensar entonces, que en base a las definiciones de ambos constructos, aquellas personas que se perciban como más eficaces a la hora de poder enfrentar las consecuencias naturales que puede traer aparejada la vejez y el paso de los años, se sentirán con mayores niveles de bienestar psicológico. Asimismo, a mayores niveles de bienestar experimentados, mayor será la percepción de autoeficacia para envejecer. Fernández Ballesteros (2008) explica que la Autoeficacia para envejecer es uno de los mayores predictores de un envejecimiento saludable y una buena salud. Entonces es interesante conocer la relación que existe entre el Bienestar Psicológico y la autoeficacia para envejecer como un modo de tener en cuenta cuales son los factores que pueden favorecer un buen envejecimiento.

El análisis por grupo de edad ha arrojado resultados interesantes. El hecho de que la correlación entre las variables de bienestar psicológico y autoeficacia para envejecer se viera reflejada en el grupo de 60 a 70 años, estaría mostrando que este grupo se percibe autoeficaz para envejecer y que eso genera bienestar personal. Es posible que esta relación no se establezca en los adultos más jóvenes de 44 a 54 años, por el hecho de percibir la vejez como un hecho alejado en el tiempo. Contrariamente, puede suceder que en

los adultos de 76 a 86 años no se perciba esta relación positiva, dado que se encuentran ya inmersos en la en esta etapa vital, lo cual aumenta las probabilidades de que efectivamente sientan ciertas disminuciones físicas, sociales o cognitivas. Al mismo tiempo, las características del instrumento de medición podría estar facilitando estos resultados en el grupo de los adultos mayores de 76 a 86 años dado que los ítems están formulados en tiempo futuro, evaluando como consideran que afrontaran ciertos obstáculos propios del envejecimiento. Entonces, es probable que los resultados reflejen mejor las expectativas de eficacia de adultos que aun no se encuentran experimentando cambios psicosociales y emocionales propios de esta etapa. Así también, vuelve a remarcarse la importancia de los datos obtenidos en el grupo de 60 a 70 años porque permiten extraer conclusiones favorables con respecto a la planificación de la vejez y las propias percepciones sobre cómo afrontar ciertos estresores en el caso de que aparezcan. Una cuestión de relevancia es el modo en que socialmente circulan ideas y estereotipos vinculados con lo que es la vejez en nuestra sociedad. Es posible que si los adultos de 60 a 70 años poseen ideas negativas sobre su propia etapa vital y además no se perciben como agentes activos, los niveles de autoeficacia desciendan. Sin embargo, los niveles obtenidos en las escalas son elevados y al mostrar relación con el bienestar psicológico, podemos pensar que la visión que tienen de cómo será su vejez y como planifican esta etapa de la vida es positiva en su mayoría. Los estereotipos que circulan socialmente sobre el envejecimiento lentamente se están modificando, alejándose de concebir a la vejez como una etapa de pérdidas, asociada a la enfermedad y al aislamiento social. Esta realidad permite evaluar dicho cambio como favorable, ya que hace accesible a la sociedad una visión positiva sobre el envejecimiento. Permite a las personas pensar que con el avance de los años, uno transcurre por diferentes etapas en donde en cada una de ellas hay ganancias y pérdidas naturales. Son conocidos los estudios (Baltes y Baltes, 1990; Arias y Soliverz, 2009 op.cit; Triadó y Villar, 2006) que muestran que los adultos mayores experimentan mayores niveles de bienestar psicológico que los jóvenes y que valoran los años posteriores a su jubilación como un periodo en el cual desarrollar actividades pendientes, y dedicarse a sí mismos sin obligaciones o presiones de tiempo y demandas sociales.

Así también, los resultados de esta revisión, permiten ver como las variables de Bienestar psicológico y autoeficacia para envejecer correlacionan en los hombres y no así en las mujeres. Investigaciones previas (Pavón, 2011) indican que las diferencias en las puntuaciones de autoeficacia son significativamente más altas en las mujeres que en los hombres tanto en los grupos de adultos jóvenes, como de mediana edad, así como en lo adultos mayores. Sin embargo, parecería que estos niveles elevados de autoeficacia para envejecer en las mujeres no afecta, o tienen influencia en el bienestar psicológico. En cambio, en los hombres los datos indican que, al menos en los adultos de 60 a 70 años, esta relación es significativa. Esto nos permite pensar que para los hombres es probable que el sentirse auto-eficaces para envejecer es un factor que genera bienestar psicológico y que al mismo tiempo, quienes experimenten altos niveles de bienestar psicológico se sentirán con mayores capacidades para afrontar la vejez. Investigaciones (Freixas, 1997) dedicadas al estudio de las diferencias de género durante la vejez afirman que las cuestiones culturales y de crianza juegan un papel central en la vida de las personas que condicionan el proceso de envejecimiento. Muchos fenómenos relacionados con la vejez no pueden ser estudiados utilizando sólo la edad como variable, sino que es necesario tener en cuenta la evolución de los roles

de género asignados socialmente. En oportunidades se relaciona a la edad a procesos vinculados con etapas vitales que los hombres atraviesan cronológicamente, asignándoles en cada una roles unidireccionales (Freixas, op.cit). Este modelo no se aplicaría a las mujeres que en cada etapa vital pueden presentar diferentes combinaciones de roles simultáneamente y funciones que se redefinen constantemente adquiriendo diferentes significados a lo largo de la vida. Posibles explicaciones para las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la propia percepción de eficacia para envejecer puede ser atribuida a las disímiles representaciones sociales que existen en base a los procesos de envejecimiento en un género y en otro. El rol del hombre, al estar asociado al ámbito laboral y la identificación con el trabajo, parecería vincular la vejez masculina con ideas de desvalorización y dependencia, debido al regreso al hogar. Esto parecería no suceder en el caso de las mujeres, las cuales, en edades avanzadas pasarían a sentirse más independientes y asertivas (Rossi, 1980; Gutmann, 1987). Esto explicaría porque es probable que aquellos hombres que experimenten elevados niveles de autoeficacia para envejecer sientan elevados niveles de bienestar psicológico. Dichos hombres serán quienes, según los resultados obtenidos, tendrán mayores posibilidades de sentirse realizados y de encontrar nuevas metas acorde a sus posibilidades durante la vejez aunque se encuentren retirados del ámbito laboral.

Es indudable que el envejecimiento poblacional genera nuevos desafíos y nuevos interrogantes para el abordaje de temáticas vinculadas con la investigación o generación de dispositivos. Desde allí es interesante no perder de vista las diferencias individuales y considerar, al mismo tiempo, aquellos factores que pueden contribuir a reforzar una imagen positiva sobre la vejez y que favorezca las creencias sobre la propia eficacia para afrontar esta etapa de la vida acorde a las propias capacidades y deseos y que, al mismo tiempo, permitan a las personas sentirse felices y plenas.

## Referencias Bibliográficas

- Arias, Claudia J.; Sabatini, Ma.B.; Giuliani, M. F.; Pavón, M.; Polizzi, L.; Zariello, M. F. (2012). El bienestar psicológico en diferentes etapas del ciclo vital: Un estudio comparativo en cuatro grupos de adultos de la Ciudad de Mar del Plata. XIII Congreso Virtual de Psiquiatría.
- Arias, C. J. (2009). ¿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. & Soliverez, C. (2009). El bienestar psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupo de edad? En 2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata: Psicología y construcción de conocimiento en la época, 12, 13 y 14 de noviembre de 2009. La Plata.
- Arias, C. J. (2004) Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad. Mar del Plata.
- Baltes P. y Baltes M. Psychological perspectives of successful aging. The model of selective Optimization with compensation. Perspectives from the behavioral sciences. Nueva York.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: towards a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1992). Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanisms. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, DC: Hemisphere.
- Casullo, M.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. Martínez, R. Montoya & R. Morote. *Evaluaciones del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernandez-Ballesteros, R.; Zamarrón Casinello, D.; López Bravo, D.; Molina Martínez, A.; Díez Nicolás, J.; Montero López, P. & Schettini del Moral, R. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictores. *Psicothema*, 20 (4), 641-647.
- Fernández Ballesteros, R. (2008). *Una psicología de la Vejez. Una psicogerontología aplicada*, Madrid: Psicología Pirámides.
- Fernandez-Ballesteros, R. (2002). Autoeficacia para envejecer. En *Vital Age-ll Project: uninettuno.it/Vitalgell/frameset.htm*.
- Freixas, A. (1997) Envejecimiento y género: otras perspectivas necesarias. *Anuario de Psicología*. no 73,31-42. Universitat de Barcelona. Facultad de Psicología.
- Gutmann, D. (1987). *Reclaimed Powers: Toward a New Psychology of Men and Women in Luter Life*. New York: Basic Books.
- Pavón, M. (2011) Estudio exploratorio sobre diferencias de género en la Autoeficacia para envejecer. Trabajo presentado en el Iº Congreso Latinoamericano de Gerontología Comunitaria. Buenos Aires, Argentina.
- Rossi, A. (1980). Life span theories and women's lives. *Signs*, 6 (I), 4-32
- Ryff, C. D. (1989) In the eye of the beholder: view of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychol Aging*.4:195-210.
- Ryff C.D. & Keyes C.I.M.(1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 719-727
- Sabatini, M.B. (2011) Análisis de la relación entre experiencias de fluidez y bienestar psicológico en adultos jóvenes y mayores. En V Congreso Marplatense de Psicología, 1 al 3 de diciembre. Mar del Plata.
- Suárez, P., Pérez García, A. & Bermúdez Moreno, J. (2000) Escala de Autoeficacia General: Datos psicométricos de la adaptación para población española [General Self-efficacy Scale: Psychometric properties for Spanish population]. *Psicothema*,12,509-513
- Triadó, C, y Villar, F. (coords). (2006) *Psicología de la vejez*, Alianza, España.
- Villar,F; Triadó, C.; Resano, C., Osyna, Ma. Jose (2003) Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. 13 (3):152-162