



Ciencia y Enfermería

ISSN: 0717-2079

rev-enf@udec.cl

Universidad de Concepción

Chile

FERRADA MUNDACA, LESLIE; ZAVALA GUTIÉRREZ, MERCEDES  
BIENESTAR PSICOLÓGICO: ADULTOS MAYORES ACTIVOS A TRAVÉS DEL  
VOLUNTARIADO

Ciencia y Enfermería, vol. XX, núm. 1, abril, 2014, pp. 123-130

Universidad de Concepción

Concepción, Chile

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=370441815011>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

# BIENESTAR PSICOLÓGICO: ADULTOS MAYORES ACTIVOS A TRAVÉS DEL VOLUNTARIADO

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: ACTIVE ELDERLY THROUGH VOLUNTEERING

LESLIE FERRADA MUNDACA\*  
MERCEDES ZAVALA GUTIÉRREZ\*\*

### RESUMEN

**Objetivo:** Comparar el nivel de bienestar psicológico de adultos mayores voluntarios del programa “Asesores Seniors” del Servicio Nacional del Adulto Mayor, Región del Bío-Bío, Chile, y adultos mayores no voluntarios, usuarios de un Centro de Salud Familiar de la misma región. **Material y método:** Corresponde a un estudio descriptivo - comparativo. La población del estudio corresponde a 60 adultos mayores, 30 voluntarios en un programa gubernamental y 30 no voluntarios usuarios de un Centro de Salud Familiar. Los datos fueron analizados con el programa estadístico SAS 9.1. Se realizó análisis univariado y bivariado. **Resultados:** Los adultos mayores voluntarios presentaron un mayor nivel de bienestar psicológico en comparación con los adultos mayores no voluntarios, siendo esta diferencia significativa ( $p < 0.0001$ ). **Conclusión:** Los resultados del estudio permiten concluir que el vivir una vejez activa, específicamente participando de un voluntariado, otorga a los adultos mayores un mayor grado de bienestar psicológico.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, adulto mayor, trabajadores voluntarios, enfermería geriátrica.

### ABSTRACT

**Objective** to establish the degree of psychological well-being in elderly volunteers of the “Senior Advisors” Program from the Bío-Bío National Senior Service and non volunteers, users of the San Pedro Family Health Center belonging to San Pedro de la Paz City Hall, Chile. **Method:** It is a descriptive, correlational and comparative study. Sample consisted of 60 seniors, 30 volunteers and 30 non-volunteers. SAS 9.1 statistical software was used for data analysis, performing univariate and bivariate analysis. **Results:** Elderly volunteers had a higher level of psychological well-being compared to non-volunteers, showing a significant difference ( $p < 0.0001$ ). **Conclusion:** Results showed a high degree of psychological well-being in the group of elderly volunteers compared with non-volunteers.

**Key words:** Psychological well-being, elderly, voluntary workers, geriatric nursing.

Fecha recepción: 17/11/11    Fecha aceptación: 29/01/14

\* Asistente Social. Magíster en Trabajo Social y Políticas Sociales. Universidad de Concepción, Chile. Email: leslieferrada@gmail.com

\*\* Enfermera. Docente Programa Magíster en Trabajo Social y Políticas Sociales, Universidad de Concepción, Chile. Email: mzavala@udec.cl

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento había sido, hasta ahora, una realidad de países desarrollados. En la actualidad, lo más importante está ocurriendo en los países en vías de desarrollo, ya que el número de adultos mayores tiende a crecer a mayor velocidad que en los más desarrollados (1). En los países de América Latina y el Caribe, la proporción y número absoluto de personas de 60 años y más se incrementará en los próximos decenios (2). Este aumento viene acompañado por la disminución de niños y marcado por un rápido envejecimiento al interior del propio grupo de adultos mayores, debido a que la población de 75 años y más es el segmento de edad que crece más vertiginosamente (3).

En la actualidad, un importante número de adultos mayores mantienen sus capacidades físicas y mentales plenamente funcionales (4). Frente a esta realidad, es importante que se adopten las recomendaciones establecidas en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento realizada en Madrid el año 2002 (5), donde se promueve la habilitación de las personas de edad para que participen plena y eficazmente en la vida económica, política y social de sus sociedades. En una sociedad para todas las edades, las personas mayores deben tener la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad. Una forma de seguir contribuyendo a la sociedad es a través del voluntariado. Esta actividad es reconocida ampliamente como una importante fuente de satisfacción, sociabilidad y autovalidación a lo largo del curso de la vida (6). Las actividades sociales de carácter voluntario aportan beneficios individuales importantes en el adulto mayor, como alta autoestima, sentimientos de utilidad, mejora el estado de ánimo y de salud. El adulto mayor voluntario manifiesta discursos de satisfacción social y autosatisfacción, presenta una mejor adaptación, otorga un significado positivo a la ocupación del tiempo, valorizando lo que hace (7).

Es de gran importancia que la sociedad considere a las personas de edad no como un objeto de asistencia y cuidados, sino como sujetos de derechos. Entre las disposiciones de los principios de las Naciones Unidas en el año 1991 (8), ya se plantea el derecho a la participación activa de las personas mayores en la aplicación de las políticas que incidan directamente en su bienestar, compartir sus conocimientos y habilidades con las generaciones más jóvenes y a formar movimientos o asociaciones. Una teoría que fundamenta la importancia de mantenerse activo en la vejez, es la Teoría de la Actividad, considerada como una meta-teoría, paradigma, o marco de estudio psicológico. Esta teoría plantea que para que los adultos mayores puedan ajustarse correctamente a la edad avanzada, deben permanecer activos y comprometidos. En este sentido, el desempeño de roles activos durante el proceso de envejecimiento resulta crucial para la percepción que tiene la persona de sí misma y para su adaptación social (9). Las personas, a medida que envejecen, deben reemplazar aquellos roles y actividades que formaban parte de su vida adulta, por otros nuevos, de manera que puedan mantener estilos de vida activos (10).

Las investigaciones llevadas a cabo en diversas partes del mundo subrayan los efectos positivos que los apoyos sociales y el desempeño de roles significativos en la sociedad ejercen en la calidad de vida de las personas, y en especial, de los adultos mayores (11). Muchas de estas investigaciones dan cuenta de la importancia de mantenerse activos en la vejez y de los efectos positivos que provoca sobre el bienestar psicológico, el que se vincula a tener un propósito en la vida y que ésta adquiera significado para uno mismo, a tener desafíos y a conseguir metas valiosas (12).

Windsor et al. (13) realizaron un estudio en Australia, en las ciudades de Canberra y Queanbeyan. Los resultados demuestran que los adultos mayores que realizan voluntariado presentan niveles más altos de bienestar en comparación con aquellos que no realizan

voluntariado. Concluyen que el voluntariado es un medio importante de promoción para la salud, conduce al bienestar psicológico y al retraso de la mortalidad de la población de adultos mayores.

En otro estudio se llega a la conclusión que la pertenencia o participación en asociaciones voluntarias fomenta un sentido de bienestar y ofrece oportunidades de compensación, afiliación, reconocimiento y gratificación. Es decir, el voluntariado tiene un efecto protector que conduce a la sensación de bienestar (14).

Por su parte Bukov et al. (15) en su estudio realizado en Alemania, llegan a la conclusión que los voluntarios de edad avanzada están más satisfechos con la vida, tienen una fuerte voluntad de vivir, y reportan menos síntomas depresivos que los pares que no realizan actividades de voluntariado. Las actividades altruistas tienen un fuerte impacto positivo en la satisfacción con la vida y el bienestar, y la participación en actividades sociales productivas reportan a los individuos sentimientos de realización personal y de respeto hacia sí mismos.

En una investigación realizada en Singapur se encontró que independientemente del estado de salud física, las personas mayores jubiladas que realizan voluntariado presentan un mejor rendimiento cognitivo, menos síntomas depresivos, un mejor bienestar mental y satisfacción con la vida, en comparación con los adultos mayores no voluntarios. La evidencia en este estudio sugiere que la participación en actividades de voluntariado entre los adultos mayores jubilados puede ser un factor en el envejecimiento exitoso y tiene una relación positiva con el bienestar mental (16).

En otra investigación realizada en los Estados Unidos, se concluye que la función del voluntariado, adoptada posterior a la pérdida del cónyuge, conlleva a la protección contra síntomas depresivos y ayuda a compensar el impacto negativo de la viudez. La participación en voluntariados puede reducir el estrés,

ya que contribuye a emociones positivas, facilita el apoyo social y las interacciones sociales. El apoyo social y las interacciones sociales proporcionan recursos sociales y psicológicos que ayudan a compensar las pérdidas asociadas con eventos vitales negativos (17).

Cruz y Pérez (18), en Uruguay, comprobaron que los adultos mayores que participan en tareas voluntarias de carácter humanitario e interés social rompen con las ideas de inactividad e inutilidad que a menudo surgen en estas personas, logrando que se sientan útiles e integrados en el medio, previniendo riesgos de marginación social. El hecho más importante que se explica en esta investigación es que la inclusión de los adultos mayores en actividades de participación ciudadana, sean voluntarias o de servicio cívico, puede promover la generación de nuevos contactos sociales.

Otro estudio realizado en Uruguay, hace referencia a que el proceso de envejecimiento lleva a plantear nuevos roles para los adultos mayores, roles que les brindan mayor satisfacción con la vida y posibilidades de seguir desarrollando sus capacidades, a la vez que puedan brindar su capital humano en beneficio de toda la sociedad, contribuyendo a su integración y valoración social y donde el ejercicio del voluntariado es una de las respuestas a esta situación. Se concluye que el voluntariado es un factor significativo en la satisfacción con la vida y es un elemento clave en lo que se considera envejecimiento exitoso (19).

El objetivo de esta investigación, realizada en Chile, fue comparar el nivel de bienestar psicológico de adultos mayores voluntarios del programa "Asesores Seniors" de Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA), Región del Bío-Bío y adultos mayores no voluntarios, usuarios del Centro de Salud Familiar (CESFAM) San Pedro de la comuna de San Pedro de la Paz.

La hipótesis de investigación plantea: El realizar voluntariado en el programa "Asesores Seniors" del Servicio Nacional del Adulto Mayor, Región del Bío-Bío, genera un mayor

nivel de bienestar psicológico, en comparación con aquellos adultos mayores que no realizan voluntariado.

## MATERIAL Y MÉTODO

La investigación corresponde a un estudio cuantitativo cuyo diseño es de tipo descriptivo y comparativo. Específicamente en el caso de los voluntarios, se consideró al total de adultos mayores que participaban del programa “Asesores Seniors” de SENAMA Región del Bío-Bío a diciembre de 2010 y que correspondió a 30 adultos mayores. En el caso de los no voluntarios, se seleccionó aleatoriamente a 30 adultos mayores inscritos en el Programa del Adulto Mayor del CESFAM San Pedro de la comuna de San Pedro de la Paz, con características similares al grupo de “Asesores Seniors” y que no participaban de ningún tipo de actividad voluntaria.

Para la obtención de los datos se utilizó un instrumento que consta de tres partes; un cuestionario diseñado a partir de la operacionalización de variables para evaluar los predictores biosociodemográficos: la escala Apgar Familiar de Smilkstein et al. (20) para evaluar la variable independiente funcionamiento familiar. Esta escala que mide el funcionamiento familiar consta de 5 ítems y posee un puntaje máximo de 10 y un mínimo de 0 puntos, formato de respuesta tipo Likert, con puntuaciones de 2 (casi siempre) a 0 (casi nunca). Por último, se utilizó la escala Bienestar Psicológico de Ryff (21) para evaluar la variable dependiente bienestar psicológico. Esta escala mide el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, cuenta con 39 ítems, de los cuales 17 son inversos, posee un puntaje máximo de 195 y un mínimo de 39 puntos. Los participantes respondieron utilizando un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones de 1 (total desacuerdo) a 5 (total acuerdo), considerando que mientras mayor es el puntaje obtenido,

mayor es el grado de bienestar psicológico y viceversa.

Se realizó una prueba piloto con un grupo de 40 adultos mayores, 20 de ellos voluntarios del Instituto Teletón provenientes de distintas comunas de la provincia de Concepción, y 20 adultos mayores no voluntarios integrantes de la Unión Comunal de Adultos Mayores de la comuna de Chiguayante, para comprobar la confiabilidad de la Escala Bienestar Psicológico. La aplicación de la prueba piloto a este grupo permitió evaluar que no existen dificultades para la comprensión y entendimiento del instrumento. Se realizó el análisis de confiabilidad obteniéndose un Alfa de Cronbach de 0.86, lo que muestra una alta consistencia interna de la escala.

Previo a la aplicación del instrumento, se solicitó la autorización para el desarrollo de la investigación a los encargados de programas SENAMA Región del Bío-Bío y al director del CESFAM San Pedro. A todos los adultos mayores participantes se les solicitó su consentimiento con un documento que incluyó los objetivos y fines de la investigación y donde se hace mención a la confidencialidad y anonimato de su identidad.

Los datos obtenidos fueron analizados con el programa computacional estadístico SAS 9.1. Se realizó análisis estadístico univariado y bivariado.

## RESULTADOS

Los integrantes de este estudio presentan un promedio de edad de 70 años, con un predominio del sexo femenino tanto en el grupo de voluntarios como en el de no voluntarios. Específicamente, existe un 90% de participantes de sexo femenino y un 10% de sexo masculino en el grupo de voluntarios. Por su parte, existe un 76.67% de participantes de sexo femenino y un 23.33% del sexo masculino en el grupo de los no voluntarios.

En el grupo de los voluntarios, el 60% está

casado o en pareja y en el de caso de los no voluntarios el 56.67% se encuentra en esta misma situación. Por otro lado, el 56.67% en el grupo de los voluntarios y el 70% en el de los no voluntarios declara pertenecer a la religión católica.

Un 53.33% en el grupo de los voluntarios participa en tres o más grupos u organizaciones. En el caso de los no voluntarios, el 66% señaló no participar de ningún tipo de grupo u organización social.

El 36.67% de los voluntarios vive con su cónyuge o pareja y/o familiares. En el caso de los no voluntarios, el 36.66% vive solo con su cónyuge o pareja. La mayoría de los adultos mayores voluntarios (93.33%) percibe su estado de salud muy bueno o bueno. Por el contrario, los adultos mayores no voluntarios perciben en su mayoría (70%) su estado de salud regular o malo.

El 46.67% de los voluntarios se desempeñó en el ámbito profesional o técnico antes de su jubilación y el 60% de los no voluntarios se desempeñó en labores de casa. Por

otro lado, el 40% de los voluntarios entiende por responsabilidad ciudadana el cumplir con deberes y hacer valer derechos en la sociedad. Por su parte el 50% de los no voluntarios entiende por responsabilidad ciudadana el ejercer el derecho a sufragio.

En cuanto al funcionamiento familiar, el mayor puntaje (10 puntos) lo obtuvieron 15 adultos mayores del grupo de los no voluntarios y 13 del grupo de los voluntarios. El menor puntaje (2 puntos) lo obtuvo un adulto mayor del grupo de los no voluntarios.

Respecto al bienestar psicológico, el mayor puntaje (189 puntos) lo obtuvo un adulto mayor del grupo de los voluntarios. El menor puntaje (131 puntos) lo obtuvo un adulto mayor del grupo de los no voluntarios.

Al analizar la relación entre las variables bienestar psicológico y participación en voluntariado, el grupo de los voluntarios obtuvo un promedio mayor en el bienestar psicológico, comparado con el grupo de los no voluntarios, siendo esta diferencia significativa ( $p < 0.0001$ ) (Tabla 1).

**Tabla 1.** Diferencia entre las medias de Bienestar psicológico según participación en voluntariado.

Participación en Voluntariado	N	Media	Dev.Std.	P>F	P>(t)
No	30	156.57	13,895	0.0001	0.0001
Sí	30	181.33	5,517		

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

El grupo de estudio presentó un predominio femenino. Entre las personas mayores existe un predominio femenino, que es más acentuado en los países con una esperanza de vida superior a los 60 años. Además, se ensancha la brecha de sobrevivencia entre mujeres y hombres a medida que la población envejece. En países como Uruguay, Argentina y Chile

existen los índices más altos de feminidad en este grupo etario (22).

Cabe señalar que los resultados obtenidos permitieron dar respuesta al objetivo de la investigación. Además, se verificó la hipótesis del estudio, concluyendo que los adultos mayores voluntarios del programa “Asesores Seniors” de SENAMA Región del Bío-Bío, presentan un mayor nivel de bienestar psicológico en comparación con los adultos mayores no voluntarios, usuarios del CESFAM



San Pedro de la comuna de San Pedro de la Paz. Estos resultados reafirman lo planteado por autores como Cutler y Hendricks (14), quienes proponen que unirse a uno u otro tipo de asociación voluntaria fomenta un sentido de bienestar y ofrece oportunidades de compensación, afiliación, reconocimiento y gratificación. También reafirman lo postulado por Windsor et al. (13), quienes llegaron a resultados en su investigación que indican que los adultos mayores que participan de la actividad de voluntariado expresan niveles más altos de bienestar en relación con los no voluntarios, postulando que el voluntariado no sólo puede ser un medio importante de promoción para la salud, sino que también conduce al bienestar psicológico, y al retraso de la mortalidad de la población de adultos mayores. Independientemente del estado de salud física, las personas mayores jubiladas que realizan voluntariado arrojaron resultados significativamente mejores en lo que respecta al rendimiento cognitivo, presentaron menos síntomas depresivos, un mejor bienestar mental y satisfacción con la vida, en comparación con los adultos mayores no voluntarios (16).

En Chile, si bien ha existido un avance en torno al tema del envejecimiento, se debe señalar que dichos avances están aún enfocados principalmente al ámbito cuantitativo, es decir al logro del aumento de la esperanza de vida. No obstante, en el ámbito cualitativo es donde deben enfocarse los esfuerzos, con el propósito de lograr que los adultos mayores de hoy y del futuro puedan vivir un envejecimiento satisfactorio y activo.

Los resultados obtenidos en esta investigación reafirman lo postulado por la teoría de la actividad que hace referencia a lo positivo de mantener la actividad, ya que contribuye a que los adultos mayores desarrollen un mayor grado de bienestar y satisfacción con sus vidas al continuar activos en la sociedad (9). Lo que lleva a concluir que el vivir una vejez activa, específicamente participando de un voluntariado, otorga a los adultos mayo-

res un mayor bienestar psicológico.

Las conclusiones de la investigación proveen una base para futuros estudios, que puedan contribuir en otros aspectos relacionados con el bienestar psicológico en adultos mayores.

Es relevante señalar que en el ámbito de la atención social ha existido un avance en la amplitud y diversidad de fórmulas que se han ido desarrollando, que van desde la apertura de espacios y mecanismos de participación social de las personas mayores y de los grupos, hasta la oferta de programas culturales y de ocio mediante los cuales puedan ocupar parte del tiempo libre tras la jubilación. Esta evolución ha dado lugar, por una parte, al desarrollo de un amplio espectro de servicios sociales comunitarios, en detrimento de las estructuras asilares y hospitalarias que se ofrecían como única solución a los problemas de los ancianos y ancianas<sup>1</sup>. Frente a esto, Trabajo Social en conjunto con profesionales del ámbito de la salud como enfermeras, psicólogos, entre otros, tienen un nuevo desafío, que hace referencia a la importancia de seguir contribuyendo no sólo desde el ámbito de la intervención sino también con conocimiento empírico y a la generación de una nueva cultura de la vejez, que permita conocer el fenómeno del envejecimiento poblacional y reconocer los aportes que pueden hacer los adultos mayores, teniendo presente sus potencialidades y el derecho de cada uno de ellos a continuar participando y aportando a la sociedad.

## REFERENCIAS

1. Marín P, Gac H. Manual de Geriatría y Gerontología. 2ª ed. Santiago, Chile: Universidad Católica de Chile; 2005.

<sup>1</sup> Rodríguez P. Recursos sociales en la atención a las personas mayores. Curso de Gerontología Social, educación a distancia. Fundación Universitaria Iberoamericana. España. 2005.

2. Guzmán JM. Envejecimiento y desarrollo en América Latina y El Caribe. Santiago, Chile: Naciones Unidas CEPAL; 2002. p. 52.
3. División de Población y Desarrollo CELADE. Envejecimiento. América Latina y el Caribe: Desafíos y oportunidades de una sociedad que envejece. Temas de Población y Desarrollo. 2006; (5):1-4.
4. Uribe A, Valderrama L, Molina J. Salud objetiva y salud psíquica en adultos mayores colombianos. Act.Colom.Psicol. 2007; 10(1): 75-81.
5. Organización de las Naciones Unidas. Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. New York: Naciones Unidas; 2002. 79 p.
6. Dávila M, Díaz J. Voluntariado y Tercera edad. Anales de Psicología. 2009; 25(2): 375-89.
7. Agulló M, Agulló E, Rodríguez J. Voluntariado de mayores: ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. Revista interuniversitaria de formación del profesorado. 2002; (45): 107-28.
8. Huenchuan S. Envejecimiento, derechos humanos y políticas públicas. Santiago, Chile: Comisión Económica para América Latina y El Caribe (CEPAL), Naciones Unidas; 2009. 225 p.
9. Carstensen L, Edelstein B. Gerontología Clínica: Intervención Psicológica y Social. España: Ediciones Martínez Roca; 1989.
10. García MA. Aspectos Psicosociales del Envejecimiento. Diagnóstico [Internet]. 2003 [19 agosto 2012]; 42(2). Disponible en: <http://www.fihu-diagnostico.org.pe/revista/numeros/2003/marabr03/43-46.html>
11. Guzmán JM, Huenchuan S. Redes de apoyo social de personas mayores: marco teórico conceptual. CELADE-CEPAL. Simposio Viejos y Viejas, Participación, Ciudadanía e Inclusión Social y 51º Congreso Internacional de Americanistas; 14-18 julio 2003; Santiago, Chile.
12. Meléndez JC, Tomás JM, Navarro E. Envejecimiento y bienestar: Avances en investigación. Persona [Internet]. 2009 [19 agosto 2012]; 12: 83-103. Disponible en: <http://www.uv.es/melendez/envejecimiento/envejejbienestar.pdf>
13. Windsor TD, Anstey KJ, Rodgers B. Volunteering and psychological well-being among young-old adults: how much is too much? Gerontologist. 2008; 48(1): 59-70.
14. Cutler SJ, Hendricks J. Age Differences in Voluntary Association Memberships Fact or Artifact. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2000; 55(2): S98-107.
15. Bukov A, Maas I, Lampert T. Social participation in very old age: cross-sectional and longitudinal findings from BASE. Berlin Aging Study. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2002; 57(6): 510-7.
16. Schwingel A, Niti M, Tang C, Ng T. Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. Age Ageing. 2009; 38(5): 531-7.
17. Li Y. Recovering from spousal bereavement in later life: does volunteer participation play a role? J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2007; 62(4): S257-66.
18. Cruz A, Pérez L. Envejecer Ayudando, Envejecer Aprendiendo. Adultos Mayores en Uruguay: Actores del Voluntariado y el Servicio Cívico [Internet]. Montevideo, Uruguay: Instituto de Comunicación y Desarrollo (ICD); 2006 [19 agosto 2012]. 127 p. Disponible en: [http://www.lasociedadcivil.org/uploads/ciberteca/older\\_adults\\_final\\_report.pdf](http://www.lasociedadcivil.org/uploads/ciberteca/older_adults_final_report.pdf)
19. Karotky S. Los adultos mayores voluntarios en Uruguay: descripción y perfiles [Tesis Maestría]. [México]: Universidad Autónoma de Madrid; 2003. 138 p.
20. Smilkstein, G, Ashworth C. y Montano D. Validity and reliability of the family APGAR as a test of family function. J Fam Pract. 2003; 15(2): 303-11.
21. Riff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psycho-



- logical well-being. *J Pers Soc Psychol.* 1989; 57(6): 1069-81.
22. CEPAL. El envejecimiento y las personas de edad. Indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe. Santiago, Chile: Naciones Unidas; 2009. 39 p.