



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y APOYO SOCIAL EN ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND
SOCIAL SUPPORT IN OLDER ADULTS:
A SYSTEMATIC REVIEW**

Ana Cristina Chicaiza Olivarez

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

Naida Estefania Cuasque Toapanta

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

Kerly Nayeli Fuentes Montaguano

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

Natalia Fernanda Galarraga Cevallos

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

Nacarid Samantha Lara Vilaña

Universidad Politécnica Estatal del Carchi, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18241

Bienestar Psicológico y Apoyo Social en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática

Ana Cristina Chicaiza Olivarez¹

ana.chicaizao@upec.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7845-1117>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi
Ecuador

Naida Estefania Cuasque Toapanta

naidacuasque@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9352-756X>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi
Ecuador

Kerly Nayeli Fuentes Montaguano

kerlyfuentes1012@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-7041-837X>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi
Ecuador

Natalia Fernanda Galarraga Cevallos

nataliagalarraga34@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0009-7948-8603>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi
Ecuador

Nacarid Samantha Lara Vilaña

nacarid45@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-3366-8941>

Universidad Politécnica Estatal del Carchi
Ecuador

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo analizar el impacto del bienestar psicológico y el apoyo social en la calidad de vida de los adultos mayores, mediante una revisión sistemática de la literatura científica reciente. Para ello, se realizó una búsqueda en bases de datos especializadas como Scopus, SciELO, Redalyc, entre otras, aplicando criterios de inclusión como la fecha de publicación (últimos cinco años), estudios en idioma español y con población mayor de 60 años. La metodología siguió los lineamientos PRISMA, lo que permitió seleccionar un total de 20 artículos relevantes. Los hallazgos destacan que el bienestar psicológico en esta etapa de la vida está fuertemente influenciado por factores como la red de apoyo familiar, la participación en actividades sociales, la percepción de autonomía y el afrontamiento positivo del envejecimiento. Asimismo, se evidencia que un mayor apoyo social se asocia con niveles más bajos de depresión y ansiedad, y con una mayor percepción de bienestar subjetivo. En conclusión, los estudios revisados confirman la estrecha relación entre el bienestar psicológico y el apoyo social en adultos mayores, subrayando la necesidad de fomentar redes de acompañamiento y políticas públicas que promuevan un envejecimiento activo y saludable.

Palabras clave: bienestar psicológico, apoyo social, adultos mayores, bienestar mental

¹ Autor principal

Correspondencia: ana.chicaizao@upec.edu.ec

Psychological Well-Being and Social Support In Older Adults: A Systematic Review

ABSTRACT

The present article aims to analyze the impact of psychological well-being and social support on the quality of life of older adults, through a systematic review of recent scientific literature. To achieve this, a search was conducted in specialized databases such as Scopus, SciELO, Redalyc, among others, applying inclusion criteria such as publication date (last five years), studies in Spanish, and with a population over 60 years old. The methodology followed the PRISMA guidelines, which allowed for the selection of a total of 20 relevant articles. The findings highlight that psychological well-being in this stage of life is strongly influenced by factors such as the family support network, participation in social activities, the perception of autonomy, and positive coping with aging. Likewise, it is evident that greater social support is associated with lower levels of depression and anxiety, and with a higher perception of subjective well-being. In conclusion, the reviewed studies confirm the close relationship between psychological well-being and social support in older adults, highlighting the need to promote support networks and public policies that encourage active and healthy aging.

Keywords: psychological well-being, social support, older adults, mental well-being

Artículo recibido 17 abril 2025

Aceptado para publicación: 21 mayo 2025



INTRODUCCIÓN

La experiencia de envejecer conlleva una serie de desafíos que afectan la vida emocional, social y física de la mayoría de las personas. En este proceso, el apoyo social se convierte en un recurso potencial para los adultos mayores, no solo para sobrellevarlos en situaciones complicadas, sino que también para preservar su bienestar psicológico; para entender de una manera adecuada la relación que tiene el bienestar psicológico y el apoyo social es necesario realizar la siguiente revisión sistemática, titulada “Bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores: Una revisión sistemática”.

El propósito del bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores es mejorar la calidad de vida en esta población, facilitando una adaptación positiva de los cambios propios que tendrán durante el envejecimiento. Tal es el caso, que el adulto mayor puede manifestar malestar que puede incluir sentimientos de soledad, ansiedad e incluso la depresión, y se ven influenciados en gran medida por la calidad de apoyo social que reciben.

Es necesario mencionar que el bienestar psicológico y el apoyo social, están interrelacionados en la vida de los adultos mayores, funcionando en conjunto para mejorar su calidad de vida, facilitar su adaptación a los cambios asociados a la vejez y fortalecer la resiliencia y capacidad para enfrentar desafíos, mediante aquello los adultos mayores pueden reducir los niveles de ansiedad, depresión y soledad.

El bienestar psicológico puede entenderse como una condición de vida, sensación de utilidad y la forma de actuar. Estas características se observan comúnmente en etapas como la infancia, la adolescencia, y especialmente la adultez, entonces al llegar a la vejez este tipo de bienestar decae. En este sentido, el hecho de envejecer se entiende como el proceso que involucra experiencias y cambios que están relacionadas con hábitos de vida, edad biológica y los riesgos vividos durante varios años (Méndez et al., 2023). Podemos comprender, el bienestar psicológico se centra en el estado de la persona, y se lo puede interpretar en salud en todos los ámbitos tanto internos como externos.

Es así, que las personas con mayor bienestar psicológico tienden a tener mejores autopercepciones del envejecimiento y, por lo tanto, practican más conductas de salud preventivas, como hacer ejercicio, tomar vitaminas, visitar médicos o detectar enfermedades.

Los altos niveles de bienestar social brindan un sentido de pertenencia y autoestima, así como un mejor acceso a recursos y bienes materiales, que también han demostrado tener un impacto en los valores de



las personas mayores, las conductas de salud, la utilización de la atención médica y los niveles de apoyo instrumental y emocional (Saadeh et al., 2020).

El apoyo social es definido como una buena relación e interacción con su entorno tanto familiar como dentro de la comunidad, que comprende lo psicológico, económico y social (Salazar et al., 2020). Este apoyo contribuye a la percepción de ser valorado y asistido, lo cual es fundamental para enfrentar las demandas emocionales y físicas que se presentan en la vejez.

Además, a medida que las personas envejecen, las conexiones sociales, la participación y el sentido de pertenencia a una comunidad se vuelven fundamentales. Las personas que están conectadas socialmente tienen más probabilidades de adoptar comportamientos saludables, incluida la participación en actividades estimulantes física y mentalmente, la adherencia a los tratamientos médicos y de informar una mejor salud. Inclusive, las personas con altos niveles de participación en actividades sociales tienen una mayor autoestima, puntuaciones más bajas de síntomas depresivos y un mejor funcionamiento físico fisiológico y auto informado (Saadeh et al., 2020).

Se puede inferir, que el apoyo social brinda una red de relaciones significativas que ofrecen compañía, cuidado y comprensión, lo que a su vez se refuerza con el bienestar psicológico al reducir sentimientos de ansiedad, depresión y soledad. Es decir, a medida que los adultos mayores se sienten respaldados por sus familiares, amigos o incluso en las comunidades, su autopercepción y autoestima tienden a fortalecerse, por lo cual se beneficia su estabilidad emocional. De esta forma, el bienestar psicológico permite a los adultos mayores aprovechar al máximo el apoyo social, creando un ciclo positivo en donde ambos elementos se potencian mutuamente y promueven un envejecimiento activo y saludable.

Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el bienestar psicológico y el apoyo social en adultos mayores, identificando los principales factores que contribuyen a su bienestar y las intervenciones efectivas para mejorar su calidad de vida.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la elaboración y el análisis de este trabajo de investigación se llevó a cabo una revisión sistemática y metaanálisis de literatura científica actualizada, para lo cual se efectuó en diferentes metabuscadores y bases de datos que incluyen: PubMed, SciELO, Dianlet, Elseiver, como también Google Scholar para obtener artículos adicionales.



Se utilizaron términos de búsqueda como “apoyo social”, “bienestar mental”, “adultos mayores”, “bienestar psicológico”, para garantizar una cobertura completa del tema.

Para poder seleccionar las investigaciones, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión integraron a artículos científicos publicados en cualquier idioma, lo que garantizó una amplia y variada cobertura. También se tomaron en cuenta documentos que contaron con texto completo, lo que facilitó un análisis exhaustivo de los contenidos.

Asimismo, los criterios de exclusión fueron específicos para asegurar la relevancia del tema y la calidad de los estudios seleccionados. Se eliminaron artículos duplicados para evitar repeticiones. Además, se descartaron documentos científicos que no contaron con acceso completo, ya que la falta de contenido integral dificulta una evaluación adecuada. Al mismo tiempo se descartó aquellas publicaciones sin autor y sin fecha de publicación, porque se necesita contar con fuentes confiables, verificables y actualizadas. Para concluir, se estableció un límite en los rangos de antigüedad de cinco años para los artículos científicos.

La evaluación crítica de los estudios se llevó a cabo a través de una revisión detallada tanto de títulos y resúmenes precedido de lectura completa de los artículos que se han seleccionado. Se compilaron los resultados de los estudios analizados, considerando tanto la validez interna como la externa de cada uno. Se aplicaron técnicas estadísticas apropiadas para realizar el metaanálisis, lo que permitió combinar los hallazgos de manera efectiva. Además, se respetaron los principios bioéticos al manejar la documentación, asegurando que la información se utilizara exclusivamente para mejorar la calidad de atención.

El bienestar psicológico y apoyo social en adultos mayores son fundamentales para el envejecimiento saludable, ya que contribuyen a una vida más satisfactoria y plena en la tercera edad.

La revisión bibliográfica identificó un total de 30 documentos científicos, que cumplieron con los criterios de inclusión: 3 revisiones sistemáticas, 8 estudio transversal, 1 alcance comparativo, 1 estudio longitudinal, 1 estudio instrumental, 4 estudio descriptivo, 8 estudio correlacional, 1 estudio relacional, 1 estudio descriptivo- transversal, 1 estudio descriptivo comparativo y 1 estudio correlacional. La variable independiente incluyó el apoyo social y la variable dependiente fue el bienestar psicológico a través de indicadores como niveles de depresión, ansiedad, estrés, percepción del apoyo social,



integración social.

RESULTADOS

El bienestar psicológico y el apoyo social son una parte fundamental para que los adultos mayores puedan disfrutar de una vejez saludable y plena. La presencia de apoyo ya sea familiar o comunitario, es clave para prevenir trastornos como ansiedad, estrés, depresión y soledad. La falta de estas redes de apoyo puede afectar gravemente su salud emocional, impactando negativamente su calidad de vida y limitando su capacidad para disfrutar de actividades cotidianas y relaciones sociales.

Los resultados de la revisión de la literatura destacan hallazgos claves para brindar un efectivo bienestar psicológico y apoyo social en las personas adultas mayores, los cuales ayudan a disminuir los pensamientos negativos que pueden enfrentar en su etapa de la vejez.

El propósito de la revisión sistemática fue investigar la relación existente entre el bienestar psicológico y apoyo social en los adultos mayores que influyen en su calidad de vida, como también en el proceso de envejecimiento debido a los cambios que ocurren en esta etapa. Se analizó un total 30 documentos científicos, que cumplieron con los criterios de inclusión: 3 revisiones sistemáticas, 8 estudio transversal, 1 alcance comparativo, 1 estudio longitudinal, 1 estudio instrumental, 4 estudio descriptivo, 8 estudio correlacional, 1 estudio relacional, 1 estudio descriptivo- transversal, 1 estudio descriptivo comparativo y 1 estudio correlacional.

En la revisión bibliográfica se observó que el bienestar psicológico en el adulto mayor incluye varios aspectos los cuales se ven asociados con el estilo y esfuerzo que hacen por enfrentar los retos de vida, además de las metas que quieren cumplir para sentirse aceptados en la sociedad, para poder sentirse vivos, lo cual les hará crecer como personas. “El bienestar psicológico está relacionado con el efecto positivo en donde se considera el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal” (Maslow, 1968).

En cuanto al apoyo social, se observó que es un componente esencial de las relaciones interpersonales, lo cual influye positivamente en el bienestar psicológico, debido a que las relaciones sociales son fundamentales para la satisfacción vital en los adultos mayores, ya que, ayuda a prevenir problemas emocionales como la depresión y enfermedades crónicas (Figuroa et al., 2016).

Entorno a resultados de la investigación de De Juanas et al. (2013) los adultos mayores que no tienen interacción con otras personas no pueden desahogar sus problemas, tienden a distraerse menos, lo que



conlleva a que en las dimensiones del bienestar psicológico tengan puntuaciones bajas, es decir que las relaciones interpersonales tienen un efecto positivo en el bienestar psicológico.

Desde otro punto de vista, un estudio revela que mantenerse activo en la vejez, ya sea a través de un empleo, un negocio o el voluntariado, está asociado con beneficios significativos en el bienestar psicológico y la salud mental de los adultos mayores. Aquellos que realizan actividades productivas presentan mejores resultados en pruebas cognitivas, muestran menos síntomas depresivos y reportan una mayor satisfacción con su vida, en comparación con quienes no participan en ninguna actividad (Álvarez et al., 2020). Además, los adultos mayores que actualmente se encuentran trabajando son mucho mejor en comparación a los que no realizan ninguna labor, lo que quiere decir también que los adultos mayores pensionados cuentan más con una adecuada capacidad funcional, mental y un buen estado de salud (Méndez et al., 2023). De este modo, estar activo y funcional contribuye a que el adulto mayor perciba su utilidad y aprecio dentro de su entorno.

En cuanto a una revisión bibliográfica, se ha encontrado evidencias que en aquellos adultos mayores que fueron coreutas aficionados presentaban mayor bienestar psicológico que aquellos miembros de la tercera edad que no participaban de un coro, es así como, el bienestar psicológico tiene una estrecha relación con el apoyo social (Pérez, 2014).

Se ha encontrado que el voluntariado, como una forma de mantenerse activo y continuar contribuyendo a la sociedad, representa una valiosa oportunidad para las personas mayores. Esta actividad es reconocida ampliamente como una importante fuente de satisfacción, sociabilidad y autovalidación a lo largo del curso de la vida. 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 (Ferrada y Zavala, 2014).

De esta manera, el voluntariado puede desempeñar un papel de doble beneficio, porque contribuye a que los adultos mayores que lo realicen alivien la carga social que se generan entre ellos, al tiempo que ayuda a mantener su salud y funcionalidad, así como hacer un bien mayor a la sociedad (Ávila, 2024).

Por otra parte, el adulto mayor percibe un alto nexo entre el bienestar subjetivo y el apoyo social, debido a que, las mujeres de la tercera edad que son casadas o cuentan con una relación sentimental sólida o tienen una apropiada salud presentan un mayor bienestar psicológico y apoyo social a diferencia de las



que no cuentan con estas características (Fernández, 2019).

Así mismo, en un estudio se puede evidenciar que la persona de la tercera edad presentará mejor ajuste emocional, empatía y cariño hacia sus pares mientras mayor sea su red de apoyo social (Castellano, 2014).

En un estudio realizado a los adultos mayores, investigadores señalan que hallaron que los temas claves de la calidad de vida, mencionados por una comunidad de adultos mayores, fueron: bienestar psicológico y perspectiva positiva, tener salud y funcionamiento, relaciones sociales, actividades de ocio, recursos en el vecindario, adecuada circunstancia financiera e independencia. Además, describen que los dominios mejor evaluados de la calidad de vida usualmente incluyen: bienestar físico, competencia funcional, privacidad, autonomía, dignidad, actividad significativa, relaciones significativas y seguridad (Cuadra et al., 2016).

De esta manera, el estudio destaca que los aspectos clave de la calidad de vida para los adultos mayores incluyen tanto factores psicológicos y de salud como relaciones sociales, actividades recreativas y recursos comunitarios.

En la actualidad, la tecnología, específicamente el internet, es una de las herramientas viables y útiles para disminuir los niveles de aislamiento social y soledad en los adultos mayores. El proceso de capacitación para el uso de estas tecnologías demanda un esfuerzo mental continuo y sostenido, por ende, se puede experimentar beneficios cognitivos por el entrenamiento (González, 2021). Es así como la tecnología ayuda a disminuir los sentimientos de soledad y aumenta una sensación de bienestar. Además, es importante destacar que la tecnología no solo actúa como una herramienta de comunicación, sino que también puede ser un recurso valioso para que las personas mayores que la dominan se mantengan informadas sobre enfermedades relacionadas con un estilo de vida poco saludable; y en caso de presentar alguna condición médica, la tecnología facilita el acceso a información médica relevante, ayudándoles a entender y gestionar mejor su salud.

Por otra parte, actividades cognitivas como la lectura, escritura o crucigrama ayudan a reducir los riesgos de ansiedad; además la salud física es un elemento clave que se debe cuidar en la etapa de la vejez, no dejando de lado los buenos hábitos alimenticios. En tal sentido, la recreación y el uso adecuado del tiempo en el adulto mayor es esencial para que pueda realizar diferentes actividades, tomando en



cuenta que si practica actividad física con movimientos suaves para su edad les ayudará a los músculos y a tener mejor funcionalidad, el hecho de estar activos haciendo ejercicio permite un mejor descanso, por otra parte, al dedicar tiempo a actividades cognitivas evitará la demencia, y las actividades lúdicas enmarca vitalidad (Secaira y Mena, 2022).

Las diversas actividades que pueden realizar los adultos mayores para tener una vejez activa mediante el bienestar psicológico y el apoyo social empleados en los estudios revisados incluyen que las actividades como la interacción con otras personas, el contar con un negocio o empleo, pertenecer a un grupo de coro, realizar actividades de voluntariado, contar con una relación sentimental, mantenerse comunicado o tener relaciones de comunicación por internet y otras actividades como la lectura, escritura o crucigrama. El resultado del bienestar psicológico y el apoyo social se evaluó mediante indicadores como niveles de depresión, estrés, percepción del apoyo social y la integración social.

Las actividades que pueden realizar los adultos mayores para lograr una vejez activa, promoviendo el bienestar psicológico y el apoyo social, abarcan una serie de opciones. Entre ellas se encuentran la interacción social, la gestión de un negocio o empleo, la participación en coros, el voluntariado, el mantener una relación sentimental, y la comunicación frecuente, incluso a través de internet. Actividades individuales como la lectura, la escritura y la resolución de crucigramas también contribuyen a su bienestar. El impacto de estas actividades en el bienestar psicológico y el apoyo social se evaluó mediante indicadores como los niveles de depresión y estrés, la percepción del apoyo recibido y el grado de integración social alcanzado.

El bienestar psicológico y el apoyo social tienen una gran relación según los diversos hallazgos de la revisión literaria. Se descubrió que la interacción social y la red de apoyo emocional son factores claves para reducir los sentimientos de estrés, depresión y soledad.

Además, los lazos familiares o comunitarios contribuyen a una mayor sensación de seguridad y satisfacción, favoreciendo un envejecimiento más saludable.

Se recomienda al personal de salud a promover la creación de redes de actividades o de apoyo social en el cual se fomente la conexión de los adultos mayores con su familia, cuidadores, amigos y en la comunidad. Así mismo, incluir el bienestar psicológico en planes de atención, en el que no solamente se abarquen los aspectos físicos de la salud, sino también el estado emocional y social del paciente.



De igual manera, se recomienda a la familia y cuidadores apoyar el bienestar de los adultos mayores dedicándoles tiempo de calidad y manteniendo contacto regular. Implementar acciones que fomenten el apoyo social puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida, así como a reducir la sensación de soledad y el malestar emocional en los adultos mayores. Además, se requiere realizar más hallazgos sobre el tema para evaluar la efectividad a largo plazo de estas actividades que ayudan a participar activamente en la sociedad, y es importante indagar el impacto que puede tener en distintos grupos de adultos mayores, considerando factores como el entorno social y sus características individuales.

Por último, se puede afirmar que el bienestar psicológico y el apoyo social son acciones efectivas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Tanto a nivel físico, emocional y social, estas estrategias contribuyen significativamente a un envejecimiento activo y saludable, promoviendo reducir las percepciones negativas y aislamiento social, especialmente en etapas de vulnerabilidad.

DISCUSIÓN

El bienestar psicológico y el apoyo social en los adultos mayores son esenciales, especialmente frente a los retos propios del proceso de envejecimiento. Diferentes estudios destacan que la falta de interacción social y de redes de apoyo reducen las evaluaciones de bienestar psicológico en adultos mayores, indicando que la socialización activa es vital para su satisfacción emocional, ya sea a través de un empleo, negocio o voluntariado. Además, los adultos mayores que realizan actividades productivas muestran mejores resultados tanto en términos de salud mental y bienestar psicológico, en comparación con aquellas personas que no realizan tales actividades, lo cual realizarlas reducen los síntomas de depresión y aumentan la satisfacción vital.

No obstante, se ha observado que la participación en actividades recreativas y de ocio, como el canto en coros o el voluntariado, fortalece el bienestar psicológico en adultos mayores, según algunos estudios, esto refuerza la noción de que el apoyo social en combinación con las actividades recreativas y el voluntariado, puede mejorar la calidad de vida de las personas, por lo que estas actividades no solo se brinda la oportunidad de sentirse útiles, sino que también mejora el autoestima y salud mental contribuyendo positivamente a la sociedad.

Según estos resultados el bienestar psicológico y el apoyo social en los adultos mayores soy muy



importantes para la calidad de vida y disminuyendo algunos factores que influyen en la vejez.

Sin embargo, se requiere más investigaciones para determinar la efectividad de un envejecimiento activo y saludable.

Es importante tener en cuenta que existen varias maneras de obtener un bienestar psicológico y apoyo social mediante una revisión bibliográfica. Los datos obtenidos van a depender de la calidad y cantidad de información en las fuentes consultadas, por lo tanto, este estudio se basa en la revisión bibliográfica.

La falta de conocimiento de técnicas o actividades para tener un bienestar psicológico y apoyo social positivo es una limitación muy significativa para los adultos mayores. Los resultados pueden variar debido a las distintas actividades o técnicas que puedan emplear, pero tienen el mismo objetivo por cumplir. Además, las actividades o técnicas son distintas en cada país por la variedad de culturas y sistemas de salud que tienen.

Por otro lado, un aspecto importante se destaca la tecnología como una herramienta viable para reducir el aislamiento social y mejorar el bienestar psicológico ayudando a los adultos mayores a mantenerse conectados con sus seres queridos, al mismo tiempo que estimula su actividad cognitiva.

La necesidad de una investigación del bienestar psicológico y apoyo social es otra implicación, ya que existe varias dudas y preguntas para poder tener una eficacia en el bienestar y apoyo en los adultos mayores

CONCLUSIONES

El bienestar psicológico y el apoyo social contribuye de manera efectiva en la calidad de vida de los adultos mayores, ya que su participación en las actividades sociales facilita un estado emocional sano y una mayor satisfacción personal.

La implementación del bienestar psicológico y el apoyo social en la vida diaria de los adultos mayores ofrece numerosos beneficios para su salud, ayudándoles a enfrentar los diversos desafíos que puedan surgir en esta etapa de la vida.

Mantener una interacción activa con la comunidad no solo facilita un envejecimiento activo, sino que también reduce los estados de ánimo negativos, promoviendo una mayor sensación de utilidad y propósito en sus relaciones con los demás. El apoyo social se involucra significativamente en el bienestar psicológico de los adultos mayores, de tal manera, tiende a disminuir los acontecimientos



negativos que cruzan por el proceso del envejecimiento, y anteriormente mencionados como la depresión, ansiedad y la soledad.

Además, la presencia de una red de actividades contribuye a una percepción más positiva del envejecimiento, facilitando un envejecimiento saludable. El apoyo social se fomenta un enfoque holístico en el cuidado de los adultos mayores significa atender sus necesidades no solo desde el aspecto físico, sino también desde lo emocional, social y mental, reconociendo que todos estos factores están interconectados y afectan su bienestar general. Al integrar el apoyo social en este enfoque, se fomenta un envejecimiento más activo y satisfactorio, en el que los adultos mayores se sienten valorados, acompañados y emocionalmente fortalecidos.

De lo antes mencionado, es importante que tanto el personal de salud como su familia y cuidadores incentiven en realizar estrategias o acciones en la que los adultos mayores sean los partícipes principales de dichas actividades, mejorando así su percepción de vida.

Finalmente, es necesario seguir investigando el impacto del apoyo social en el bienestar psicológico de los adultos mayores.

Este conocimiento permitirá desarrollar intervenciones más efectivas y adaptadas a sus necesidades específicas, promoviendo así un envejecimiento activo y saludable, y mejorando la calidad de vida en esta importante etapa de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez, P., Lagos, J., & Urtubia, Y. (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.

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2020000200004

Ávila, F. (2024). Relación de la participación en programas de voluntariado ambiental con el bienestar psicológico en personas en proceso de envejecimiento. Una revisión sistemática. *Universidad Nacional Autónoma de México*.

<https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000850663/3/0850663.pdf>



- Castellano, C. (2014). La influencia del apoyo social en el estado emocional y las actitudes hacia la vejez y el envejecimiento en una muestra de ancianos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(3), 365-377. <https://www.ijpsy.com/volumen14/num3/393.html>
- Cuadra, A., Medina, E., & Salazar, K. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con la calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56-67. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83646545005>
- De Juanas, O., Limón, M., & Navarro, A. (2013). Análisis del bienestar psicológico, estado de salud percibido y calidad de vida en personas adultas mayores. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135031394011.pdf> (22), 153-168.
- Fernández, M. (2019). Bienestar psicológico en pacientes adultos mayores que presentan enfermedades crónicas degenerativas en un hospital de Lima Metropolitana. *Universidad San Ignacio de Loyola*. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7109e446-213e-47ef-b7db-e5e2397a6f7c/content>
- Ferrada, L., & Zavala, M. (2014). Bienestar psicológico: adultos mayores activos a través del voluntariado. *Ciencia y Enfermería*, 20(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000100011>
- Figueroa, L. A., Soto, D., & Santos, N. (2016). Calidad de vida y apoyo social percibido en adultos mayores. *Rev Ciencias Médicas*, 20(1), http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942016000100012.
- González, Á. (2021). Apoyo social y envejecimiento activo: aproximaciones desde la perspectiva de la psicología positiva. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara*, 6(239). <https://doi.org/https://doi.org/10.32351/rca.v6.239>
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, N.J., Van Nostrand.
- Méndez, A., Moreno, L., Navarro, J., Olascoaga, O., Vergara, M., & Martínez, I. (2023). Bienestar psicológico en adultos mayores jubilados y no jubilados. *Revista Acciones Médicas*, 2(1), 66-75. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/j.ram.2023.01.006>



Pérez, S. (2014). Los efectos del canto coral sobre el bienestar psicológico en adultos mayores. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23(3), 199-208.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5427122>

Saadeh, M., Karin, A., Dekhtyar, S., Fratiglioni, L., & Calderón, A. (2020). El papel del bienestar psicológico y social en las trayectorias de la función física en los adultos mayores. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 75(8), 1579-1585. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa114>

Salazar, M., Huerta, M., Lankenau, F., Carmona, R., Durán, T., Ruíz, J., & Pérez, X. G. (2020). Apoyo social y participación en actividades recreativas en adultos mayores fronterizos. *Revista Salud NPEPS*, 5(1), 68-83. <https://doi.org/https://doi.org/10.30681/25261010>

Secaira, M., & Mena, M. (2022). Mejora del bienestar integral de un grupo de adultos mayores mediante la implementación del programa "Mis Años Dorados". *Revista U- Mores*, 1(3).

<https://doi.org/https://doi.org/10.35290/ru.v1n3.2022.765>

