



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Factores de resiliencia en personas de la tercera edad: una
revisión sistemática**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado en
Psicología Clínica

Autor:

Luis David Astudillo Celi

Director:

Mario Eduardo Moyano Moyano

Cuenca - Ecuador

2024

Dedicatoria

Este trabajo lo dedico a mis padres por todo el apoyo
brindado desde el primer día en que inició la carrera.

Luis.

Agradecimiento

Agradezco a mis padres, amigos, docentes y personal de la institución, por las herramientas y el apoyo que me brindaron durante este proceso.

Resumen

La presente investigación lleva por título Factores de resiliencia en personas de la tercera edad: una revisión sistemática. La resiliencia, es una capacidad de suma importancia para el afrontamiento de las situaciones adversas por las que podría atravesar una persona, por lo que resulta relevante la profundización de la misma en las personas de la tercera edad. En cuanto al presente estudio, se trata de una investigación tipo cualitativa, en la que se utilizó el método PRISMA, basado en la selección de artículos para su posterior análisis. Es así que, de un número total de 176 artículos, se recopilaron 20 de ellos, y se obtuvo los siguientes resultados: se encontró que, el principal factor de resiliencia en las personas de la tercera edad, es el apoyo social y familiar. Además, niveles altos de resiliencia se vinculan con el hecho de ser mujer, estar casado, tener un mayor número de hijos, tener una mejor calidad de vida y realizar ejercicio. Finalmente, ciertos aspectos de la personalidad, se relacionan con niveles altos de resiliencia.

Palabras Clave: factores, resiliencia, afrontamiento, tercera edad, adultos mayores.

Abstract

The present research is entitled Resilience factors in the elderly: a systematic review. Resilience is an extremely important capacity for coping with adverse situations that a person could go through, so it is relevant to deepen it in the elderly. As for the present study, it is a qualitative type of research, in which the PRISMA method was used, based on the selection of articles for subsequent analysis. Thus, from a total number of 176 articles, 20 of them were collected, and the following results were obtained: it was found that the main factor of resilience in the elderly is social and family support. In addition, high levels of resilience are linked to being a woman, being married, having a greater number of children, having a better quality of life and exercising. Finally, certain aspects of personality are related to high levels of resilience.

Keywords: factors, resilience, coping, old age, older adults.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dedicatoria | i |
| Agradecimiento | ii |
| Resumen | iii |
| Abstract | iv |
| Introducción | 1 |
| Capítulo 1. Marco teórico y estado del arte | 3 |
| 1.1 Definiciones:..... | 3 |
| 1.2 Factores de resiliencia: | 5 |
| 1.3 Tercera edad..... | 7 |
| 1.3.1 Características generales: | 8 |
| 1.3.2 Vulnerabilidad en la tercera edad: | 9 |
| 1.3.3 Perspectivas teóricas del envejecimiento:..... | 11 |
| 1.3.4 Resiliencia en la tercera edad: | 14 |
| 1.4 Algunas investigaciones de resiliencia en personas de la tercera edad:..... | 15 |
| Capítulo 2. Metodología | 18 |
| 2.1 Tipo de investigación:..... | 18 |
| 2.2 Criterios de elegibilidad:..... | 18 |
| 2.3 Fuentes de información y estrategia de búsqueda:..... | 18 |
| 2.4 Proceso de selección de estudios: | 19 |
| 2.5 Estrategia de extracción de datos: | 20 |
| 2.6 Síntesis de resultados: | 21 |
| Capítulo 3. Resultados..... | 22 |
| 3.1 Revisión sistemática por resultados de búsqueda:..... | 22 |
| 3.2 Análisis de los resultados..... | 31 |
| 3.2.1 Soporte social: | 32 |
| 3.2.2 Sociodemográficos: | 33 |
| 3.3.3 Calidad de vida: | 34 |
| 3.3.4 Personalidad:..... | 35 |
| Capítulo 4: Discusión: | 36 |
| Conclusiones | 39 |
| Recomendaciones | 40 |
| Referencias..... | 41 |

Índice de ilustraciones

Ilustración 1 Diagrama de flujo PRISMA20

Índice de tablas

Tabla 1 Resultados de la Revisión Sistemática.....23
Tabla 2 Categorías y variables identificadas31

Introducción

La OMS advierte que el ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado, y que, en el 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos. Por otro lado, se entiende que esta etapa de vida es el resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que conlleva un descenso progresivo de las capacidades físicas y mentales.

Por ello, resulta conveniente estudiar la resiliencia, que se refiere a la capacidad de un ser vivo de enfrentar la adversidad y sobreponerse ante ella de una manera funcional o adecuada. En cuanto a las personas de la tercera edad, es relevante esta capacidad debido a la presencia de ciertas características propias de las personas de este grupo de la población. Además, al encontrarse en un constante aumento, es imprescindible indagar y profundizar acerca de los factores de resiliencia en esta etapa.

Dentro de los objetivos de la investigación, se pretende analizar los principales factores de resiliencia en las personas de la tercera edad, así como explorar si existe relación entre esta capacidad y los datos sociodemográficos y otras características de los adultos mayores.

A continuación, se presentarán los apartados a ser profundizados dentro de esta revisión.

Se iniciará en primer lugar con el marco teórico, el cual es un apartado en el que se describirán las diversas definiciones relacionadas a la resiliencia y las personas de la tercera edad, así como estudios recientes que se hayan realizado en torno a la temática de esta.

En segundo lugar, se presentará la metodología utilizada para la realización de esta revisión sistemática, la cual trata acerca del método PRISMA, que incluye la especificación de los buscadores utilizados, criterios de inclusión y exclusión, el proceso de selección de estudios y la representación de los pasos que se llevaron a cabo para establecer el número final de artículos a utilizar para la revisión, mediante un diagrama de flujo.

En tercer lugar, se presentarán los resultados del análisis de los artículos seleccionados, los cuales serán descritos en una tabla de 5 entradas, que incluye título, autor, año, metodología y resultados. Además, se especificarán las categorías junto con sus variables para ser analizadas posteriormente. En lo que respecta a la discusión, se pretende realizar un análisis detallado de las categorías junto con sus variables, y realizar una comparación con otros estudios realizados previamente, y que hayan encontrado resultados similares, con el objetivo de brindar una posible explicación al respecto.

Finalmente, se expondrán las conclusiones y recomendaciones, en donde se resumirán los principales hallazgos y se propondrán nuevas líneas de investigación, así como posibles articulaciones con los gobiernos locales, para el beneficio de las personas de la tercera edad.

Capítulo 1. Marco teórico y estado del arte

La resiliencia en las personas de la tercera edad, ha sido un tema estudiado y analizado a lo largo de la historia debido a las características, procesos y dificultades propias de este grupo de la población. La capacidad de adaptación y recuperación ante estos desafíos, es esencial para mantener una calidad de vida satisfactoria en la vejez.

Para comprender mejor la resiliencia en la tercera edad, resulta importante realizar una recopilación de artículos y estudios que proporcionen información sobre el tema; estos pueden tratar diversas áreas, como la psicología, la gerontología, la sociología y la medicina, permitiendo tener una perspectiva diversa sobre cómo las personas mayores pueden desarrollar y mantener la resiliencia.

1.1 Definiciones:

A continuación, se profundizará en el término *resiliencia*, rescatando ciertos antecedentes históricos y algunas de las definiciones relevantes propuestas por varios autores respecto a este concepto.

En primer lugar, el término *resiliencia*, tal como lo conocemos hoy en día, proviene del latín *resilio*, que significa “volver de un salto”, “rebotar” o “resaltar”. Este término fue adaptado a las ciencias sociales para referirse a las personas que, a pesar de vivir en condiciones de riesgo, logran desarrollarse psicológicamente sanas y, además, exitosas en los diversos ámbitos de la vida cotidiana (Foronda & Vélez, 2021).

Por su parte, la Real Academia Española define la resiliencia como la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o una situación adversa, como por

ejemplo, la muerte de un ser querido o la pérdida de un bien material importante, situaciones que, sin duda, resultan desafiantes para un individuo (RAE, 2023).

Para Pérez y Gardey (2021), la resiliencia se refiere a la capacidad que tiene una persona, o un grupo de personas, para enfrentar y recuperarse ante la adversidad. Además, destacan que no solo se trata de salir adelante, sino también de seguir proyectándose en el futuro a pesar de los eventos estresantes.

Según Castagnola et al. (2021), diversos historiadores han hecho referencia a este término al describir cómo diferentes grupos, comunidades y pueblos enfrentan las adversidades y logran salir adelante. Además, se afirma que el concepto de resiliencia ingresó en el ámbito de la psicología aproximadamente en la década de 1980, en una época en la que el término *vulnerabilidad* había cobrado importancia debido a diversos sucesos y tragedias que afectaron a la humanidad.

También, se hace referencia a la resiliencia como la capacidad que tienen las personas para sobreponerse a los momentos críticos experimentados en un momento particular y adaptarse, tratando de volver a la normalidad. En psicología, se entiende este término como la capacidad de una persona para enfrentar sus problemas y superar los obstáculos, independientemente de la situación que esté atravesando (Martínez, 2024).

Por lo tanto, la resiliencia puede ser definida como el proceso por el cual las personas logran afrontar de manera adecuada las diversas situaciones consideradas adversas, y en las que es necesario que el individuo se recupere y retome de manera gradual su vida cotidiana.

1.2 Factores de resiliencia:

En cuanto a los factores de resiliencia, uno de los más destacables son las relaciones de cariño y apoyo dentro y fuera de la familia (APA, 2011). Estas relaciones benefician al sujeto de diversas maneras, ya que le aportan sentido de pertenencia, seguridad emocional y un respaldo ante las situaciones adversas que podría atravesar. Este factor está principalmente relacionado con el contexto o las condiciones en las que el sujeto ha crecido y se ha visto influenciado, por lo que tiene un papel fundamental en la formación de la resiliencia.

Además, la APA menciona que existen otros factores que contribuyen a la resiliencia en las personas, como la capacidad de hacer planes realistas, mantener una visión positiva de uno mismo, poseer habilidades adecuadas de comunicación y resolución de problemas, así como tener la capacidad de gestionar de manera adecuada los sentimientos e impulsos. Estos factores son claves al momento de enfrentar y superar las adversidades, lo que permite a las personas adaptarse mejor a las circunstancias difíciles que aparezcan en la vida (APA, 2011).

Conviene reconocer que, estos factores no surgen en una persona de un día para otro, sino que se forman a través de las interacciones con el entorno y las experiencias vividas. En el caso de hacer planes realistas, no solo se trata de pensarlos o planificarlos, sino también de seguir los pasos necesarios para llevarlos a cabo y alcanzarlos. Del mismo modo, tener una visión positiva de sí mismo implica confiar en las propias fortalezas y habilidades. En ambos casos, el entorno es determinante en la formación de estos factores internos, ya que, si el entorno es desfavorable, es posible que no se desarrollen de la mejor manera en el individuo.

Por su parte, García y Morales (2018), indican que existen siete pilares de la resiliencia, los cuales hacen referencia a los atributos o cualidades que aparecen con alta frecuencia en personas

resilientes. Estos son: la introspección, que se refiere a la capacidad de conocer lo que ocurre dentro y alrededor de uno mismo; la independencia, que se manifiesta en conductas de evitación de situaciones conflictivas; la capacidad de interacción, relacionada con la creación de vínculos y redes sociales de apoyo; la capacidad de iniciativa, presente en la práctica de actividades, deportes, trabajos comunitarios, etc.; la creatividad, expresada en habilidades artísticas; la ideología personal, relacionada con valores propios como la compasión, la justicia y la lealtad; y el sentido del humor, que permite tener una perspectiva más ligera de la vida, aliviar tensiones y mejorar la adaptación emocional y el bienestar social.

Por otro lado, existen varios factores internos que fomentan esta capacidad en las personas, como la autoestima, el optimismo, la confianza en uno mismo, la responsabilidad y la capacidad de elegir o modificar competencias cognitivas. Si se fortalecen estos aspectos, aumentan las posibilidades de que el entorno apoye a las personas como seres íntegros y capaces de superar dificultades. Por ello, es imprescindible no solo desarrollar los factores internos, sino también considerar y reforzar todos aquellos factores externos. Sin embargo, si, por ejemplo, existe una baja autoestima que no se combina adecuadamente con habilidades sociales, o si la esperanza en uno mismo no se canaliza de manera adecuada, y además se priva al sujeto de apoyo externo, estos aspectos tienden a desmoronarse nuevamente (Raffo y Rammsy, s/f).

Así, con el análisis de los diversos factores de resiliencia, cada autor posee ideas diferentes sobre qué factores son considerados de mayor relevancia en una persona. Sin embargo, todos los factores, independientemente del autor, se entrelazan y aportan al individuo, por lo que no se podría hablar de una superioridad o jerarquía de los mismos (Tipismana, 2019).

Hasta este punto, se han mencionado ciertos factores generales de relevancia para el individuo en términos de resiliencia. Sin embargo, ¿qué factores resultan relevantes en la tercera edad para afrontar las diversas adversidades? Para responder a esta pregunta, primero es necesario repasar el concepto de tercera edad y, posteriormente, identificar los problemas que comúnmente enfrenta este grupo de la población.

1.3 Tercera edad

En primer lugar, según la ONU, se consideran personas de la tercera edad aquellas que tienen 60 años o más; sin embargo, se debe reconocer que las definiciones exactas en cuanto a la tercera edad pueden variar según el contexto y la región (Sibiso, 2024). En Ecuador, se denomina personas de la tercera edad a los ciudadanos que tienen una edad igual o mayor a 65 años (CNII, 2022).

Según Prieto (2020), se considera que la etapa de la tercera edad comienza a los 65 años, aunque las características propias de esta etapa pueden no manifestarse hasta más tarde. Esto se debe a que, las particularidades de esta fase varían según la persona y su estado de salud, por lo que puede iniciarse en momentos diferentes. Además, el autor reconoce que comúnmente, se refiere a este grupo como "adultos mayores" en general, aunque otros distinguen etapas dentro de la tercera edad.

Otros autores afirman que, la vejez es un proceso continuo que comienza cuando las personas dejan de crecer y termina con la muerte. Además, consideran que establecer un límite de edad para definir los diferentes grupos poblacionales es siempre arbitrario; más bien, se deben tomar en cuenta el bienestar o las carencias de estas personas, las cuales dependen en gran

medida del desarrollo del país y de la distribución de los beneficios de dicho desarrollo (Pedrero-Nieto, 2022).

Finalmente, según los análisis de la Organización de las Naciones Unidas, se observa un aumento mundial en el número de personas de la tercera edad. Sin embargo, estas son cada vez más consideradas como agentes de cambio que contribuyen al desarrollo, debido a su capacidad para actuar en beneficio propio e integrarse de manera positiva en la sociedad actual (ONU, 2022). Es así que, no solo se considera la edad al hablar de la tercera edad, sino también los aspectos y aportaciones que hacen al resto de grupos etarios.

1.3.1 Características generales:

En cuanto a las características que se presentan dentro de esta etapa de la vida, Esmeraldas et al. (2019), afirma que existen una serie de cambios y desafíos, tanto físicos como cognitivos, comunes en la tercera edad. Estos incluyen la disminución de la actividad física, inmovilidad y/o inestabilidad, desnutrición, incontinencia, deterioro de diversos órganos, constipación y alteraciones en la inteligencia, como dificultades cognitivas, confusión y demencia.

En cuanto al aspecto sociopsicológico, las personas mayores suelen enfrentar nuevos cambios y desafíos en sus vidas, que pueden afectar su estabilidad emocional y bienestar social. Estas situaciones mencionadas, surgen principalmente debido a la pérdida o cambio en los roles sociales y familiares, lo que se suma a antecedentes de enfermedades y una reducción de sus capacidades de adaptación ante diversas circunstancias (Esmeraldas et al., 2019).

Por su parte, López (2019) afirma que, aunque existan problemas relacionados con el deterioro orgánico natural, se deben considerar aspectos como la personalidad del adulto mayor, que de alguna manera inciden en la forma en que se experimentan las diversas situaciones de la vida.

Es así que, se presentan diversos modelos de adaptación según la personalidad del adulto mayor. Se destacan personalidades armónicas o adaptadas, blindadas, pasivas-dependientes y desintegradas. En este sentido, las características de la adaptación como tal, incluye tener un sentido de la realidad, disfrutar de la vida y del sentido del humor, mantener una buena capacidad de comunicación y relación con las demás personas, así como aceptar y conformarse con la vida presente y el devenir del tiempo (López, 2019).

Tomando esto en cuenta, pertenecer a este grupo poblacional no es sinónimo de inactividad o malestar, ni mucho menos de enfermedades graves. El envejecimiento es distinto y se vive de manera diferente en cada persona, dependiendo de las condiciones sociales, educativas, económicas y culturales (Stefanacci, 2024). Sin embargo, las investigaciones indican que existe un denominador común en cuanto a las situaciones adversas que podrían enfrentar las personas de la tercera edad.

1.3.2 Vulnerabilidad en la tercera edad:

Las personas de la tercera edad presentan cierta vulnerabilidad en varios aspectos de su vida, debido a múltiples factores, los cuales pueden ser físicos, sociales, culturales, de salud e incluso institucionales. Por ello, resulta conveniente conocer y profundizar en estos aspectos que

suelen impactar de una u otra manera en la vida de las personas mayores e impedirles vivir una vida digna.

En particular, la vulnerabilidad social y cultural, constituye un factor que aumenta el riesgo de que este grupo poblacional enfrente adversidades debido a factores contextuales, comportamientos de riesgo o características compartidas, como edad, sexo o etnia. La protección de estas personas, requiere un enfoque integral que identifique los problemas y los mecanismos de protección existentes para ellos (González et al., 2023).

En cuanto al aspecto económico, es común que las personas mayores experimenten una pérdida de ingresos, lo que limita su capacidad para cubrir sus necesidades básicas o enfrentar emergencias. Esto se debe principalmente a la disminución de las capacidades físicas, sensoriales y cognitivas, lo que provoca una dependencia económica creciente hacia las personas que las rodean. En ese mismo sentido, si es mejor la condición económica, aumentan las oportunidades de formación o desarrollo personal, lo que en cierta forma condiciona la consecución de metas de los adultos mayores (González et al., 2023).

Por otro lado, en esta etapa de la vida se presentan diversas alteraciones en la salud, como el deterioro de los sistemas sensoriales (visión, audición, gusto, olfato y tacto) y orgánicos (músculos, huesos, articulaciones, sistema cardiovascular, respiratorio, excretor y digestivo). También, ocurren cambios psicológicos y sociales, como la disminución de la interacción social, la evolución del entorno afectivo (nuevos roles como ser abuelo, o la muerte del cónyuge, compañeros y otros familiares), el aislamiento, alteraciones en la conducta sexual y trastornos psicopatológicos, como ansiedad, baja autoestima, depresión y problemas de autoconcepto (Hill, 2024).

Estas situaciones, provocan en mayor o menor medida malestar en las personas mayores, asociado a diversas razones, como la disminución de la actividad, que puede provocar la ruptura de lazos con otras personas (Morales & Gouzy, 2014). En el caso de la muerte del cónyuge, por ejemplo, pueden surgir alteraciones psicológicas o incluso trastornos psicopatológicos. Sin embargo, la capacidad para sobrellevar la adversidad es un indicador importante para evaluar la resiliencia ante tales situaciones.

1.3.3 Perspectivas teóricas del envejecimiento:

Así como existen diversos factores que explican el aumento o la disminución de la vulnerabilidad en las personas de la tercera edad, también existen varios modelos o perspectivas teóricas que explican el proceso del envejecimiento de la población. A continuación, se detallarán algunos de los más importantes y reconocidos modelos de envejecimiento que han sido desarrollados por diversos autores. Estos son: la teoría de la desvinculación, teoría de la actividad, teoría de la modernización, teoría de la continuidad y teoría de la estratificación por edades.

La **teoría de la desvinculación**, desarrollada en los años sesenta, indica que, a medida que las personas envejecen, deben reducir gradualmente su participación en las estructuras sociales hasta retirarse por completo; de lo contrario, se afectaría la estabilidad del sistema social, pues los jóvenes no encontrarían espacio para incorporarse en el mismo. Sin embargo, esta teoría también ha sido criticada por centrarse únicamente en las necesidades del sistema, ignorando el papel activo que las personas mayores pueden desempeñar. A pesar de ello, aspectos de esta teoría, como la reflexión sobre la exclusión social de las personas mayores, siguen siendo valiosos para futuras investigaciones (Robledo & Orejuela, 2020).

Por otro lado, Merchán y Cifuentes (2014), señalan que la **teoría de la actividad**, desarrollada en 1961, surgió como crítica a la teoría de la desvinculación. Esta teoría plantea que la actividad, en cualquiera de sus formas, supone importantes beneficios a las personas mayores y les permite sentirse satisfechas con la vida. Por su parte, el autor Havighurst considera que la desvinculación no se produce de manera natural ni es deseada por las personas mayores, sino que, es la sociedad la que no les ofrece suficientes oportunidades para mantener un nivel adecuado de actividad.

Esta teoría también ha sido criticada, ya que supone que las personas mayores siguen una tendencia hacia el aislamiento o la integración, cuando estudios han demostrado que, aunque algunas personas reducen sus actividades, siguen manteniendo interacciones sociales significativas (Merchán & Cifuentes, 2014).

La **teoría de la modernización** propone que, a medida que las sociedades se modernizan, la valoración social de las personas mayores disminuye. En el pasado, los ancianos eran respetados por su conocimiento y su rol en la comunidad, sin embargo, con la urbanización, industrialización y el aumento del tiempo libre y la esperanza de vida, este respeto ha disminuido (Mejía, 2021). Algunas debilidades de esta teoría son su visión lineal de la modernización y su tendencia a homogeneizar a las personas mayores, sin considerar variables como género, raza o clase social. A pesar de sus limitaciones, sigue siendo relevante en estudios sobre el envejecimiento en países en desarrollo (Mejía, 2021).

Algunas de las debilidades de la teoría de la modernización son: 1) considera la modernización como algo lineal, sin tener en cuenta sus facetas, duraciones y transformaciones; 2) homogeneiza a las personas mayores, sin tomar en cuenta el contexto sociocultural y las

nociones cambiantes de la vejez a lo largo del tiempo; y 3) no toma en consideración algunas variables importantes como género, raza, etnia, clase social, localización geográfica ni el periodo histórico en el estudio del envejecimiento (Mejía, 2021).

Por su parte, en relación con la teoría de la continuidad, Vera (2022) indica que las personas de la tercera edad mantendrán de manera casi idéntica los comportamientos, actividades, aspectos de la personalidad y relaciones sociales, tal como lo solían realizar en sus años anteriores. Esto se debe principalmente a que estas personas recurren a los conocimientos previamente adquiridos, y aplican estrategias o mecanismos para enfrentar de manera efectiva el proceso de envejecimiento que se encuentran atravesando. De esta manera no se estancan y más bien, aunque no se pueda realizar la misma cantidad de actividades, existen factores internos como el aspecto cognitivo, el temperamento, el afecto, las experiencias y las habilidades, que sin duda pueden contribuir a mantener cierta continuidad en sus vidas, como explica el modelo de la gerotranscendencia de Lars Tornstam (Fernández y Pulido, 2023).

Por último, la **teoría de la estratificación por edades** establece que, cuanto más alto sea el estatus de una persona mayor, mayor será su poder e influencia en sus relaciones. Este estatus depende de los recursos a su disposición, como ingresos, una red de apoyo fuerte y educación. O si, por el contrario, carecen de estos recursos, se invertiría la situación, provocando una pérdida de influencia en sus relaciones con el resto (IMP, 2019).

En conclusión, se han podido revisar algunas de las perspectivas teóricas más relevantes en lo que se refiere al envejecimiento, sin embargo, cabe destacar que ninguna tiene cien por ciento la razón, pues se complementan la una con la otra, permitiendo así una mejor comprensión de los procesos y cambios que ocurren en la tercera edad.

1.3.4 Resiliencia en la tercera edad:

Como se evidenció anteriormente, la vida de las personas de la tercera edad no solo está marcada por adversidades y deterioro, sino también por cambios, muchos de ellos positivos, que favorecen el afrontamiento y la resiliencia. Varios autores indican que los individuos resilientes poseen un amplio repertorio de habilidades cognitivas y conductas vitales positivas, a las cuales recurren frente a situaciones adversas, para afrontarlas y superarlas (UNL, 2022).

Mantenerse activo físicamente, participar socialmente con los demás grupos de la comunidad y la propia familia, aceptar las transformaciones de uno mismo y del entorno, tener un proyecto de vida, ser flexible, gestionar las emociones y aceptar la muerte, son considerados requisitos resilientes para vivir de manera satisfactoria la vejez (Rodríguez, 2023).

Otros autores indican que la resiliencia no se adquiere de manera definitiva, pues si se desarrolla temprano, puede mantenerse e incluso fortalecerse con un aumento de la autoestima, resultado del enfrentamiento y superación de traumas. Sin embargo, también puede cambiar y colapsar debido a un estrés que supere la capacidad de resiliencia de la persona. Por ello, se destaca la importancia de la capacidad de reacción de la persona ante ellos.

Además, se pone de relevancia la cultura, la apertura mental y la diversificación de actividades desde antes de la vejez, ser activo, abierto a los demás y preparar una vida con sentido. Otras actividades como el voluntariado, participar en asociaciones o fundaciones, y comenzar nuevas actividades de ocio, culturales y artísticas, ayudan a mantener y desarrollar las capacidades físicas y mentales de las personas mayores; además de ser percibida como fuente de apoyo y contacto con el exterior, al reducir el estrés, ansiedad y depresión. Esto a su vez, contribuye a

mantener su utilidad social y, como consecuencia, mejorar su autoestima, confianza y compromiso (Vásquez, 2019).

1.4 Algunas investigaciones de resiliencia en personas de la tercera edad:

En un primer estudio, realizado por Fernández et al. (2020), con el objetivo de describir la percepción del apoyo social en adultos mayores, se utilizó una muestra de 320 individuos, a quienes se aplicó la Escala Multidimensional de Percepción de Apoyo Social. Los resultados indican que la mayoría de los adultos mayores percibía un buen apoyo social; sin embargo, la presencia de enfermedades crónicas disminuye la percepción positiva de éste.

Otro estudio, realizado en Bogotá por Ortíz et al. (2021), evaluó la resiliencia, el optimismo, la esperanza y el sentido de vida en adultos mayores con y sin enfermedades crónicas. Con una muestra de 200 adultos mayores, se aplicaron diversas escalas como el Mini Mental State Examination, el Cuestionario Connor-Davidson Resilience Scale, la Escala de Optimismo Disposicional, la Escala de Esperanza para Adultos y el Test de Propósito Vital. Los resultados mostraron que, la presencia de enfermedades afectaba la resiliencia, y que las personas de escasos recursos presentaban niveles más bajos de esta. En las mujeres, se observaron mayores niveles de resiliencia, asociados a una mayor sensibilidad emocional y tendencia al cuidado y la confianza en sí mismas. Además, se concluyó que el apoyo social, medido por el número de personas con las que conviven, es un factor importante para esta capacidad debido a las interacciones gratificantes que ello significa.

El siguiente estudio realizado por Gómez (2021) en España, para conocer las herramientas de empoderamiento de las personas resilientes, se utilizó una muestra de 100 personas, a las cuales se les aplicó una encuesta de tipo descriptiva con preguntas cerradas. Una vez finalizado el

análisis de la información, se determinó que la soledad influye en el aumento del estrés, la reducción de la capacidad funcional y aparición de episodios depresivos.

Por otro lado, las personas mayores que se sentían orgullosas de lograr sus objetivos y metas, desarrollan la capacidad de resolver problemas de diversas maneras, lo que les ayuda a no internalizar las adversidades y aceptar los posibles fracasos. Además, la realización de actividad física resultó un factor importante de resiliencia en estas personas, al igual que el círculo familiar del individuo que se enfoca en el amor propio, familiar y social. Finalmente, mantener una actitud positiva frente a las adversidades y poseer el conocimiento acerca de sus capacidades y limitaciones, permite establecer nuevas metas, sueños y objetivos acordes al contexto de cada persona, tomando en cuenta principalmente los puntos fuertes y débiles que tengan (Gómez, 2021).

En cuanto al estudio realizado por Cisneros (2021) en Lima, para determinar la relación entre la resiliencia y satisfacción con la vida en adultos mayores con enfermedades crónicas que asistían a los centros de salud de un distrito de Ayacucho, se consideraron como participantes un total de 249 adultos mayores, a los cuales se les aplicó la Escala Breve de Resiliencia y Escala de Satisfacción con la Vida. Una vez que se realizaron los análisis respectivos, se concluyó que tener cierto control sobre las enfermedades, disponer de las herramientas necesarias y el apoyo institucional inmediato para enfrentar las posibles dificultades de la afección médica, son factores de resiliencia importantes en estas personas. En suma, estos factores fortalecen la concepción positiva de la vida, y, por consiguiente, aumentan el bienestar subjetivo del adulto mayor.

Finalmente, Ramírez et al. (2022) investigaron los efectos directos e indirectos de la espiritualidad y el afrontamiento religioso en adultos mayores. Con una muestra de 216 personas,

se utilizaron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR), la Escala de Espiritualidad (SS) y el Cuestionario de Resiliencia. Los resultados mostraron que, la participación en prácticas religiosas, como orar o asistir a servicios religiosos, resultaban ser una fuente importante de apoyo. Esto ayudaba a disminuir la percepción de los eventos estresantes, lo que incrementaba el nivel de resiliencia.

En resumen, se ha podido repasar diversos términos, conceptos y teorías relacionados con los factores de resiliencia en personas de la tercera edad, siendo así que resulta un tema extenso en cuanto a las variables y procesos que se pueden considerar dentro de este grupo de la población. Por otro lado, las investigaciones anteriormente expuestas, permitieron una mejor comprensión en cuanto al procedimiento y uso de técnicas para el estudio de la resiliencia en estas personas, lo que facilitará el siguiente proceso de esta revisión sistemática.

Capítulo 2. Metodología

En este capítulo se detalla la investigación a realizar, así como los métodos y técnicas utilizados para la selección de los artículos. Además, se busca delimitar los aspectos clave de la investigación, con el fin de establecer un marco que guíe la revisión sistemática hacia los objetivos planteados.

2.1 Tipo de investigación:

Esta investigación es una revisión sistemática de tipo cualitativa, en la que se recurrirá a buscadores académicos para obtener los artículos necesarios y realizar posteriormente el análisis de los datos.

2.2 Criterios de elegibilidad:

A continuación, se presentan los criterios de elegibilidad considerados para la selección de los artículos:

- **Criterios de inclusión:** Se seleccionaron artículos empíricos, de exploración y descripción, relacionados con el tema de la investigación. Además, se consideró que los estudios hayan sido realizados entre los años 2019 y 2024.
- **Criterios de exclusión:** Se excluyeron artículos que proporcionaban datos y/o resultados de otros estudios, así como revisiones sistemáticas. También se descartaron aquellos estudios realizados antes de 2019.

2.3 Fuentes de información y estrategia de búsqueda:

Las fuentes de información utilizadas para la búsqueda de los artículos fueron Psycinfo, Redalyc, Scielo y Dialnet. Se aplicaron los siguientes criterios de búsqueda avanzada: artículos

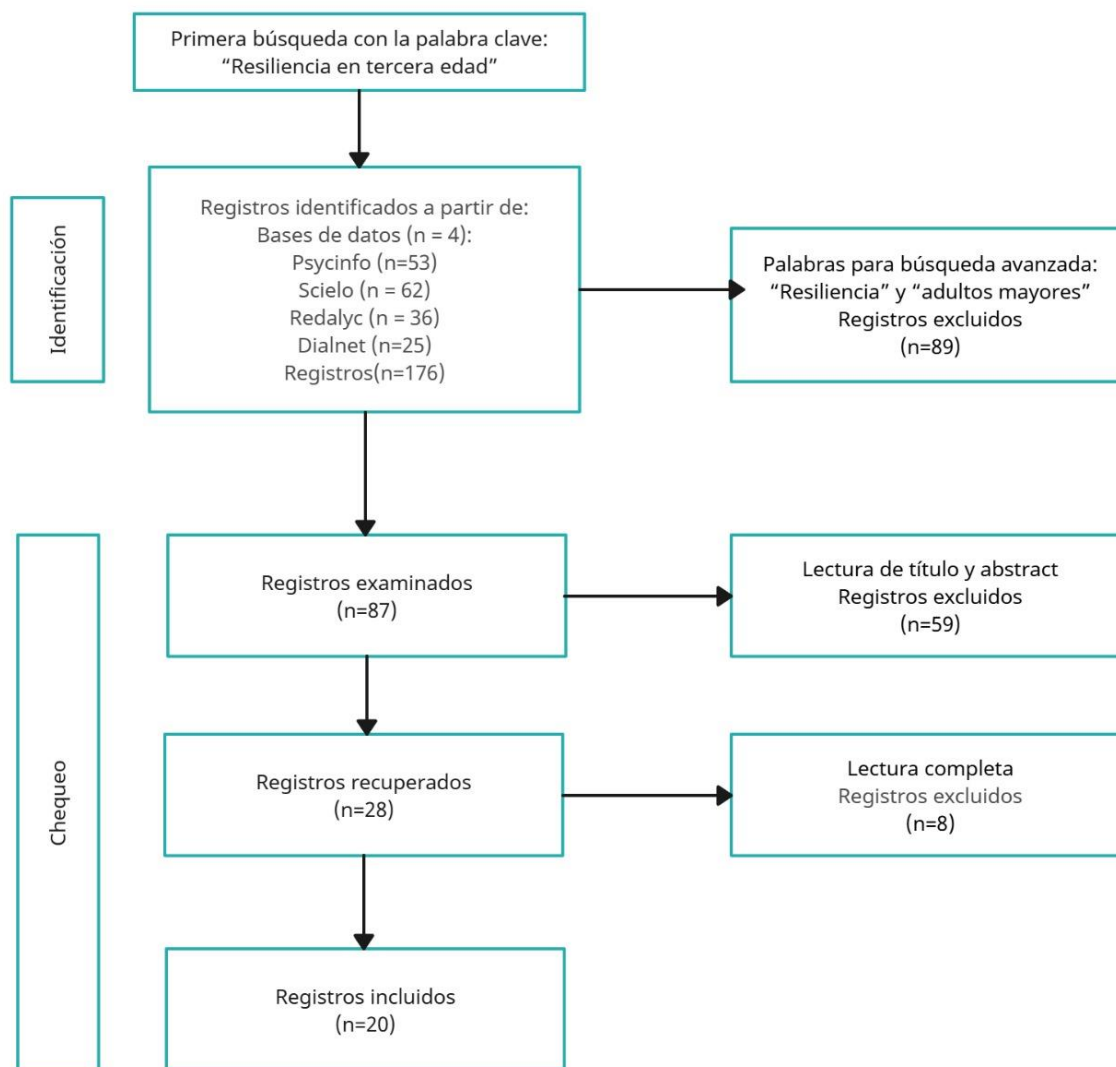
en español e inglés, publicados desde el año 2019, utilizando las palabras clave: resiliencia en la tercera edad, resiliencia y adultos mayores.

2.4 Proceso de selección de estudios:

En cuanto al proceso de selección de estudios, se detalla en un diagrama de flujo el procedimiento que se llevó a cabo desde el 16 de agosto del 2024 hasta el 03 de septiembre del 2024. En un primer momento, con la palabra clave: **resiliencia en tercera edad**, se identificaron 176 artículos, de los cuales 53 pertenecían a Psycinfo, 62 a Scielo, 36 a Redalyc y 25 a Dialnet.

Posteriormente, se realizó un cribado con las palabras clave **resiliencia y adultos mayores**, en la búsqueda avanzada de cada base de datos. Esto redujo los resultados a: 24 artículos en Psycinfo, 38 en Scielo, 19 en Redalyc y 6 en Dialnet, dando un total de 87 artículos. A continuación, se descartaron los artículos que no cumplían con los criterios de inclusión, mediante la lectura de los títulos y los resúmenes, quedando un total de 28 artículos. Finalmente, tras la lectura completa de los manuscritos, se depuraron aquellos ajenos al tema de interés, obteniendo así 20 estudios para el análisis posterior.

Ilustración 1 Diagrama de flujo PRISMA



2.5 Estrategia de extracción de datos:

En cuanto a la extracción de datos de los artículos, se consideraron de manera especial los datos sociodemográficos de los participantes, así como las características propias del estudio como el diseño de la investigación, el tamaño de la muestra y el lugar en donde se desarrolló. En el caso de los resultados, se extrajeron los hallazgos más relevantes y el impacto que tuvo en los participantes la investigación.

2.6 Síntesis de resultados:

Finalmente, se identificaron los datos mediante la lectura de la investigación, para posteriormente ser registrado en un cuadro organizativo de cinco entradas que contenga: título, autor, año, metodología y resultados. Cabe recalcar que los datos recolectados fueron consistentes con los objetivos de esta revisión sistemática.

Capítulo 3. Resultados

Dentro de este apartado, se expondrán los principales hallazgos encontrados, a partir de los artículos que previamente fueron seleccionados de las siguientes bases de datos: Psycinfo, Redalyc, Scielo y Dialnet.

3.1 Revisión sistemática por resultados de búsqueda:

A continuación, dentro de una tabla de 5 entradas, que incluye título, autor, año, metodología y resultados, se detalla la información más relevante obtenida de los 20 artículos, que previamente fueron analizados a profundidad.

Tabla 1 Resultados de la Revisión Sistemática

| Título | Autor | Año | Metodología | Resultado |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resiliencia, calidad de vida y síntomas depresivos entre ancianos en tratamiento ambulatorio. | Gabriela Santos Isabela Oliveira Luana Baldin Mónica Silva Luciana Kusumot a Sueli Marques. | (2019) | Es un estudio transversal y analítico en el que participaron 148 adultos mayores. Se utilizó la Escala de Resiliencia, el World Health Organization Quality of Life Bref, el World Health Organization Quality of Life Old y la Center for Epidemiologic Survey - Depression. | La presencia de apoyo familiar y social, una buena condición de ingresos económicos y poseer un buen estado de salud, se asocia a mayores niveles de resiliencia. Por otro lado, un nivel bajo de escolaridad, asociada a la condición económica, se relacionaba a menores niveles de resiliencia entre los adultos mayores evaluados. Finalmente, los ancianos que vivían solos, puntuaron alto en niveles de resiliencia, lo que se relaciona con su buen estado de salud, independencia financiera y autonomía. |
| Superando la adversidad: resiliencia en adultos mayores | Florencia Vilte | (2020) | El enfoque es cuantitativo y su diseño corresponde al tipo descriptivo-correlacional de corte transversal. En este estudio participaron 74 adultos mayores a los cuales se les aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y una encuesta de elaboración propia. | En cuanto a niveles de resiliencia, las mujeres alcanzaron puntuaciones mayores que los hombres, y no se encontró relación entre el nivel de resiliencia y las diferentes formas de convivencia (vivir con su familia de origen, con su pareja, o ambos). Sin embargo, cabe destacar que las personas que viven solas, presentaron elevados niveles de resiliencia, al igual que aquellos que presentaban un mayor nivel de escolaridad. |
| Grados de resiliencia que perciben adultos mayores | María García-Jiménez; | (2020) | Se trata de una investigación cuantitativa, descriptiva, correlacional y observacional, en la que participaron 120 adultos mayores. | Los factores de resiliencia más importantes fueron el buen humor, ser flexible ante los problemas, ser asertivos y optimistas, poseer una buena autoestima y acceder a una |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| durante su estancia en un hospital mexicano | Luis Rivero-Rodríguez; Araceli Monroy-Rojas; María Contreras-Garfias; Martín Pantoja; María Pérez-Hernández. | | Además, se les aplicó la escala de Connor y Davidson de resiliencia. | vida significativa y productiva. También, se hizo énfasis en la influencia positiva que tuvo el apoyo por parte del grupo de pares y la familia a los niveles elevados de resiliencia. |
| Resiliencia de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “Cristo Rey” frente al abandono de sus familiares. | Vicenta Aveiga; Evelyn Cedeño. | (2020) | Se utilizó el enfoque cuali-cuantitativo y descriptivo, con una muestra de 50 adultos mayores, a los cuales se les aplicó la Escala de Resiliencia desarrollada por Eugenio Saavedra y Marco Villalta. | Las actividades lúdicas y recreativas, el trabajo social, las relaciones con el resto, al igual que el apoyo de los mismos, y ser optimistas, se asocia con un buen nivel de resiliencia y la superación de las adversidades. |
| Capacidad Funcional y Resiliencia en el Adulto Mayor para un Envejecimiento Saludable. | Francisco Arroyo. | (2020) | Estudio descriptivo, correlacional y de alcance transversal, en el que participaron 30 adultos mayores. Se aplicó el Índice de Barthel, para medir la capacidad funcional, el instrumento de resiliencia de Wagnild y | Se obtuvo que los niveles altos de resiliencia se asocian al hecho de poseer independencia y vivir con sus familiares, lo que representaba el apoyo social y emocional. |

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | Young y el instrumento de envejecimiento saludable de Thiamwong. | |
| Comprensión del proceso de resiliencia en la etapa de la vejez. El caso de las mujeres adultas mayores del hogar gerontológico Cuidar Salud durante el año 2020 en Bogotá. | Derly Cifuentes ; María Jiménez y Laura Jiménez. | (2021) | Enfoque cualitativo, en el que se realizó una entrevista estructurada a 4 adultas mayores y 6 profesionales del centro. | Se identificaron como factores de resiliencia el apoyo familiar, el apoyo institucional, una calidad de vida favorable y buena salud, poseer vínculos sociales, independencia financiera, optimismo y la dimensión espiritual. |
| Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor. | Alejandro Morales-Jinez; Elizabeth Fajardo-Ramos; Francisco López-Rincón; Alicia Ugarte-Esquivel; Yolanda Trujillo-León; Luz | (2021) | Estudio cuantitativo, descriptivo, comparativo, prospectivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 130 adultos mayores, a los cuales se les aplicó el Test de percepción de relaciones familiares del anciano y la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson. | La percepción del soporte de las relaciones familiares, se encuentra asociada al nivel de resiliencia, pues a mejor percepción de la relación familiar por el adulto mayor, más se incrementa el nivel de resiliencia, debido al apoyo inmediato que ello supone. |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Rodríguez-Mejía. | | | |
| Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de Montería, Colombia 2021. | Stefano Alpi; Karol Gutierrez; María Escobar. | (2021) | Estudio no experimental de corte transversal y con un alcance descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 100 adultos mayores, a quienes se les aplicó la escala CASP 19 para evaluar los constructos de calidad de vida; el CD-RISC 10 de resiliencia, y los síntomas depresivos con la escala CES- D. | Se evidenciaron puntuaciones altas en las dimensiones de calidad de vida, autocontrol, placer, y autorrealización, los cuales son factores que se asocian a los niveles altos de resiliencia; al igual que estar casado y vivir en compañía de su esposo e hijos. Por otro lado, el hecho de participar activamente en su entorno, estar integradas con la comunidad, con buenas relaciones con conocidos y vecinos, independencia, la flexibilidad o aceptación positiva de los cambios y poseer relaciones seguras, también estuvo asociado a niveles altos de resiliencia. |
| Resiliencia y satisfacción con la vida en personas adultas mayores del distrito de comas-2021. | Belen Sboboda. | (2021) | Estudio cuantitativo, no experimental, de corte transversal y con un alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 383 adultos mayores, y la recolección de datos se realizó mediante la Escala de Satisfacción general con la vida (SWLS) y la Escala de Resiliencia (ER). | No existe diferencia significativa entre los hombres y las mujeres adultas mayores con respecto a la resiliencia, por lo que el sexo del individuo no interfiere significativamente en su nivel de resiliencia. |
| Relación entre la resiliencia y la satisfacción vital en adultos mayores, Centro de Salud Víctor | Paola Aranya; | (2021) | Investigación cuantitativa, no experimental, correlacional - transversal. La muestra estuvo conformada por 516 adultos mayores, a quienes se les aplicó la | Mantener hábitos saludables, realizar deportes y actividad física constante, se asocia con una mejor resiliencia. Además, el hecho de vivir con sus familiares como hijos y nietos también se asoció a niveles elevados de resiliencia |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Raúl Hinojosa Llerena Arequipa, 2021. | Ysamar Palo. | | Escala de resiliencia de Serrano, Garrido, Notario, Bartolomé, Solera y Martínez, y la Escala de satisfacción con la vida de Martínez. | por el soporte social que representa, a diferencia de aquellos que vivían solos. |
| Salud mental y resiliencia en adultos mayores 2021. | Blessing Pérez. | (2021) | Investigación descriptiva en la que participaron 98 adultos mayores, a quienes se les aplicó el Inventario de Salud Mental (MHI-38), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS) y la Escala de Factores Protectores (SPF 24) para evaluar la resiliencia. | Disponer de redes de soporte social, al igual que poseer habilidades sociales, tener la capacidad de planificar la conducta y un sentido de autoeficacia, se asocia con puntajes elevados de resiliencia. Además, en cuanto al sexo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. |
| Resiliencia y abandono familiar en adultos mayores del Centro Gerontológico del cantón Babahoyo de la Provincia de Los Ríos periodo 2022. | Jorge Pacheco. | (2022) | Investigación de carácter mixta (cualitativa y cuantitativa), en la que se contó con una muestra de 70 adultos mayores. Se utilizó la Escala de Resiliencia ER-14 para medir la capacidad de resiliencia del adulto mayor. | La independencia, al igual que mantener la red de apoyo activa de sus familiares, se asocia a mejores niveles de resiliencia. Por otro lado, la falta de interacción social, ser dependientes de los cuidadores y ser mujer, se asocia con la baja resiliencia. |
| Factores de resiliencia en adultos mayores bajo situación de confinamiento obligatorio del centro de vida del Municipio de Barranco de Loba - Bolívar. | Daniela Hernández; Angela Viloría. | (2022) | Estudio cuantitativo, no experimental y transversal, con una muestra de 111 adultos mayores. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Resiliencia de Saavedra y Villalta, así como el cuestionario semiestructurado de Rosa Argentina Rivas. | El apoyo y las relaciones interpersonales, la independencia, poseer metas y autoeficacia, se vinculan con una buena resiliencia. De igual manera, la generatividad y afectividad aparece como un factor que predice la resiliencia en el adulto mayor. |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Resiliencia y apoyo social en adultos mayores de municipios del Estado de Hidalgo, México.</p> | <p>Araceli Cano; Ana Castañeda; José Hernández; Gabriela Malo; Margarita Pérez; María Esquivel.</p> | <p>(2022)</p> | <p>Estudio observacional, cuantitativo y transversal, con una muestra conformada por 200 adultos mayores. Se utilizó la escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) y el instrumento Medical Outcomes Study-Social Support Survey (MOS-SSS) para medir el apoyo social.</p> | <p>El apoyo social se asocia con un alto nivel de resiliencia, al igual que estar casado y poseer una vivienda propia. Por otro lado, aspectos como la adaptación, el optimismo y la esperanza, las emociones positivas, la participación en la comunidad, la independencia en las actividades de la vida diaria y la actividad física se asociaban a un nivel alto de resiliencia.</p> |
| <p>Resiliencia en las personas mayores durante la primera ola pandémica de la COVID-19 en Chile: una perspectiva desde los determinantes sociales de la salud.</p> | <p>Dafna Oppenheimer-Lewin; Maritza Ortega-Palavecín; Rodrigo Núñez-Cortés.</p> | <p>(2022)</p> | <p>Estudio observacional con diseño transversal, en la cual la muestra estuvo conformada por 582 adultos mayores. Se utilizó la Brief Resilient Coping Scale (BRCS) para evaluar la resiliencia.</p> | <p>Influyen en una baja resiliencia factores como, la alta soledad, el alto riesgo de aislamiento social y la depresión. En suma, el género femenino fue un factor protector debido a que se asocia a niveles altos de resiliencia.</p> |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resiliencia y estrategias de afrontamiento en adultos mayores viudos del programa adulto mayor en la segunda etapa de vida. | Paola Flores. | (2023) | Estudio correlacional no experimental, con una muestra de 18 adultos mayores. Se utilizaron dos instrumentos de medición de las variables planteadas: Escala de Resiliencia ER de Wagnild y Young y Cuestionario COPE – 28 para las estrategias de afrontamiento. | La perseverancia, planificación y la confianza en sí mismos, estaba asociada a niveles altos de resiliencia. Respecto a los adultos mayores viudos, se determina que la mayoría de los sujetos de investigación presentan un nivel medio - alto de resiliencia. Finalmente, la percepción de apoyo social por parte de los familiares se asocia a mejores niveles de resiliencia. |
| Potential factors associated with resilience among older adults in rural China: a multilevel analysis. | Yun Qiu; Zhen Cong; Xiaoxuan Wang; Shuzhuo Li. | (2023) | Estudio longitudinal, en el que la muestra estuvo conformada por 884 adultos mayores. Se utilizó la Escala de satisfacción con la vida y la Escala para medir síntomas depresivos (CES-D). | Se evidenciaron niveles más altos de resiliencia en aquellas personas que poseían apoyo emocional y apoyo instrumental e institucional, la satisfacción con la situación financiera, el acceso a la atención médica y más opciones de lugares de ocio. |
| Soledad y resiliencia en usuarios de un Centro de Adulto Mayor, Chimbote. | Sonia Valencia. | (2023) | Investigación no experimental-correlacional, con una muestra conformada por 220 adultos mayores. Se aplicó la escala ESTE-R para la soledad y la escala de resiliencia de Wagnild y Young. | Se encontró que, a mayor soledad, al igual que la poca capacidad de autocontrol, escasas estrategias de resolución de problemas y falta de adaptación ante la adversidad, se asociaron con menores niveles de resiliencia. |
| Adultos mayores con enfermedades crónicas: percepción de calidad de | Caroline Marín. | (2024) | Investigación no experimental-transversal y correlacional, en donde la muestra estuvo conformada por 57 adultos mayores. Se | Los evaluados que tienen apoyo social, están casados, viven con familiares, tienen una vivienda propia y tienen fácil acceso a la medicación, presentaron niveles elevados |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| vida, resiliencia y apoyo social en pandemia. | | | utilizó el cuestionario SF-36 sobre el estado de salud, la escala de resiliencia de Wagnild y Young y la escala de apoyo social de Zimet. | de resiliencia. Además, la autoconfianza, independencia, decisión, flexibilidad mental, ingenio y perseverancia se asociaron con niveles altos de resiliencia. Por otro lado, el apoyo social se asoció con el número de hijos que poseen los adultos mayores, debido a que suponen una mayor cantidad de interacciones gratificantes. |
| Factores sociodemográficos asociados con la resiliencia en pacientes geriátricos en rehabilitación. | Pablo Estrada de León. | (2024) | Estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, en donde la muestra estuvo conformada por 105 adultos mayores. Se utilizó la escala de RS-14 para medir la resiliencia. | La conexión y apoyo de los demás, la apertura al cambio, la independencia y la búsqueda de nuevas experiencias se asocia a niveles altos de resiliencia. |

3.2 Análisis de los resultados

Dentro de este capítulo se procederá a realizar un análisis de los resultados encontrados, a partir de la selección de categorías que permitan desglosar las variables más relevantes para una mayor especificidad y claridad para el lector.

Es así que, de los 20 artículos analizados a profundidad, se pudieron obtener 4 categorías principales: Soporte social, sociodemográficos, estado de salud y personalidad; las cuales fueron establecidas de acuerdo a las diversas variables que se medían en los 20 estudios. Estas variables fueron seleccionadas para cada categoría en relación a la relevancia que presentaban dentro de los estudios, descartando de esa manera a aquellas que no fueron significativas.

Tabla 2 Categorías y variables identificadas

| Variables | | | |
|-----------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 3.2.1 Soporte social. | 3.2.2 Sociodemográficos. | 3.2.3 Estado de salud. | 3.2.4 Personalidad. |
| a) Apoyo social y familiar. | d) Sexo. | a) Calidad de vida. | a) Independencia. |
| b) Apoyo institucional. | e) Escolaridad. | b) Actividad física. | b) Flexibilidad. |
| c) Actividades | f) Estado civil. | c) Espiritualidad. | c) Autocontrol. |
| | g) Convivencia. | | d) Autoeficacia. |
| | h) Número de hijos. | | e) Optimismo. |

| | | | |
|------------------------------------------|----------------------|--|--|
| lúdicas, de recreación y trabajo social. | i) Vivienda: propia. | | |
|------------------------------------------|----------------------|--|--|

A continuación, se detalla el número de artículos que tratan acerca de cada una de las variables seleccionadas para cada categoría, para posteriormente establecer una conclusión al respecto.

3.2.1 Soporte social:

- a) El apoyo familiar y social se mostró como el principal factor de resiliencia en la mayor parte de estudios analizados, pues hubo 15 artículos (Santos et al., 2019; García-Jiménez et al., 2020; Aveiga y Cedeño, 2020; Arroyo, 2020; Cifuentes et al., 2021; Morales-Jinez et al., 2021; Alpi et al., 2021; Aranya e Ysamar, 2021; Pérez, 2021; Pacheco, 2022; Hernandez y Viloría, 2022; Cano et al., 2022; Flores, 2023; Qiu et al., 2023; Marín, 2024; Estrada de León, 2024), que llegaron a la conclusión de que la presencia de apoyo social y familiar se asocia a niveles altos de resiliencia.

- b) En cuanto al apoyo institucional que pueden brindar los centros para adultos mayores o espacios establecidos para adultos mayores, se encontraron 2 artículos (Cifuentes, 2021; Qiu et al., 2023), que afirmaban que el apoyo institucional se relacionaba con altos niveles de resiliencia.

- c) En lo que respecta a las actividades lúdicas, de recreación o trabajo social, 3 artículos (Aveiga y Cedeño, 2020; Alpi et al., 2021; Qiu, et al., 2023), indican que a mayor actividad del adulto mayor en su vida cotidiana, mejor es el nivel de resiliencia que presenta.

3.2.2 Sociodemográficos:

- a) En relación al sexo, 2 artículos (Vilte, 2020; Oppenheimer-Lewin et al., 2022), concluyeron que las mujeres poseían niveles más altos de resiliencia en relación a los hombres. Por el contrario 2 artículos (Sboboda, 2021; Pérez, 2021), indican que no hay diferencia significativa entre hombres y mujeres. Finalmente, el estudio de Pacheco (2022), afirma que se encontraron menores niveles de resiliencia en las mujeres evaluadas a comparación con los hombres.
- b) En cuanto a la escolaridad, 2 artículos (Santos et al., 2019; Vilte, 2020), concluyen que el nivel de escolaridad se relaciona con la resiliencia, pues a mayor escolaridad, mejor es el nivel de la misma.
- c) En relación al estado civil, 3 artículos (Alpi et al., 2021; Cano et al., 2022; Marín, 2024), demostraron niveles altos de resiliencia en las personas casadas. Por otro lado, 1 artículo (Flores, 2023), encontró que las personas viudas evaluadas presentaban niveles medio-alto de resiliencia.

- d) Para la variable convivencia, 3 artículos (Alpi et al., 2021; Aranya e Ysamar, 2021; Marín, 2024), llegaron a la conclusión de que vivir con familiares como esposo, hijos y nietos, se asocia con un nivel alto de resiliencia. Por otro lado, 2 artículos (Santos et al., 2019; Vilte, 2020), afirman que los adultos mayores que vivían solos tenían altos niveles de resiliencia.

- e) En cuanto al número de hijos, 1 artículo (Marín, 2024), encontró que el nivel de resiliencia se asocia con el número de hijos que tiene el adulto mayor, debido a que suponen interacciones gratificantes.

- f) En lo que se refiere al tipo de vivienda, 2 artículos (Cano et al. 2022; Marín, 2024), indican que, aquellos adultos mayores que poseen una vivienda propia, se asocian con mayores niveles de resiliencia que aquellos que arrendaban.

3.3.3 Calidad de vida:

- a) En torno al estado de salud, 5 artículos (Santos et al. 2019; Cifuentes et al., 2021; Alpi et al., 2021; Qiu et al., 2023; Marín, 2024), concluyen que poseer un buen estado de salud y tener acceso a atención médica y medicinas, se asocia con mejores niveles de resiliencia.

- b) En lo que respecta a la actividad física, 2 artículos (Aranya e Ysamar, 2021; Cano et al., 2022), afirman que realizar deporte u otra actividad física, se asocia con niveles altos de resiliencia.

- c) En relación a lo espiritual, 1 artículo (Cifuentes et al., 2021), lo identifica como una dimensión que se asocia con mejores niveles de resiliencia.

3.3.4 Personalidad:

- a) Para la variable independencia, 6 artículos (Alpi et al., 2021; Pacheco, 2022; Hernández y Vilorio, 2022; Cano et al., 2022; Marín, 2024; Estrada de León, 2024), llegaron a la conclusión de que el sentido de independencia, se asocia con mayores niveles de resiliencia.
- b) En lo que se refiere a la flexibilidad, 5 artículos (Alpi et al., 2021; Cano et al., 2022; Valencia, 2023; Marín, 2024; Estrada de León, 2024), asocian la flexibilidad y la apertura mental con altos niveles de resiliencia.
- c) En relación al autocontrol, 5 artículos (Alpi et al., 2021; Pérez, 2021; Flores, 2023; Valencia, 2023; Marín, 2024), concluyeron que el autocontrol, se relaciona con altos niveles de resiliencia.
- d) En cuanto a la autoeficacia, 3 artículos (Pérez, 2021; Pacheco, 2022; Hernández y Vilorio, 2022) afirman que la autoeficacia, se asocia con niveles elevados de resiliencia.
- e) En lo que respecta al optimismo, 2 artículos (Cifuentes et al., 2021; Cano et al., 2022), indican que el optimismo, se relaciona con altos niveles de resiliencia.

Capítulo 4: Discusión:

Dentro de este apartado se realizará la interpretación de los hallazgos encontrados en los resultados, y relacionándolos con investigaciones previas, con el objetivo de evaluar si presentan diferencias o similitudes.

De manera general, en cuanto a los principales factores de resiliencia, se encontró que el apoyo social y familiar resultó ser el más importante en las personas de la tercera edad. Esto coincide con el estudio de Ortiz et al. (2021), en donde el apoyo social, resultó ser uno de los principales factores de soporte, especialmente mediado por el número de hijos con los que convive. Esto es así, debido al número de interacciones gratificantes y la cantidad de apoyo que se podría obtener entre los miembros de la familia.

En relación al factor del apoyo institucional, se encontró una correlación entre éste, y un alto nivel de resiliencia en los adultos mayores. En ese sentido, Cisneros (2021), indica que esto está vinculado con la ayuda inmediata que obtienen por parte de los profesionales, ante las diversas necesidades que puedan surgir. Esto al mismo tiempo, se convierte en una forma de soporte social percibido por los adultos mayores.

En lo que respecta al factor de las actividades lúdicas, de recreación o trabajo social y actividad física, se presentan mayores niveles de resiliencia en los adultos mayores que realizan actividades al aire libre como actividades lúdicas, de ocio, voluntariado y realización de deportes u otro tipo de actividades físicas. En relación a esto, Vásquez (2019), afirma que el participar en diversas actividades, permite a los adultos mayores liberarse de la rutina, la inactividad, al igual que de la ansiedad y la depresión; además de presentarse al mismo tiempo, como una fuente de apoyo social y contacto con el exterior.

En cuanto al factor sexo, aunque hubo artículos que no mostraban diferencias significativas, hubo otros en los que se encontró que las mujeres poseían un mayor nivel de resiliencia en relación a los hombres. En ese sentido, Ortíz et al. (2021), determinó que el hecho de que las mujeres presentaran niveles más altos de resiliencia, se relaciona con la mayor sensibilidad emocional y mayor tendencia al cuidado y confianza en sí mismas.

En lo que se refiere al factor escolaridad, se encontró que, a mayor nivel de escolaridad, mayor es el nivel de resiliencia. Gonzáles et al. (2023), sostiene que esto se relaciona con la condición socioeconómica del adulto mayor, debido a que, una mejor situación financiera facilita mayores oportunidades de formación, lo que a su vez contribuye al crecimiento personal y al logro de metas.

En torno al estado de salud, se determinó que, poseer un buen estado de salud y la oportunidad de acceso a la atención médica, se asocia a niveles altos de resiliencia. Estos resultados se relacionan con lo encontrado por Gómez (2021), en donde se estudiaron a adultos mayores con problemas físicos y de movilidad; dando como resultado un menor nivel de resiliencia debido a la reducción de la capacidad funcional. Asimismo, el estudio señala que las limitaciones económicas se vinculan a una menor probabilidad de poder adquirir medicinas, lo que afectaría la resiliencia de estas personas.

En relación al aspecto espiritual, se concluyó que, mejores niveles de resiliencia, se asocian con la dimensión espiritual. En ese sentido, Ramírez et al. (2022), indica que la participación espiritual, como asistir a servicios religiosos y orar, es una fuente de soporte ante los eventos estresantes, debido a que esto disminuiría la magnitud de cómo se perciben aquellos eventos.

Finalmente, en torno a la personalidad, la independencia, la flexibilidad, el autocontrol, la autoeficacia y el optimismo, se asocian a un mayor nivel de resiliencia. Estos resultados concuerdan con lo descrito por Rodríguez (2023), en donde afirma que el hecho de aceptar las transformaciones de uno mismo y del entorno, ser flexible y gestionar las emociones, son características de suma importancia que permiten evaluar las situaciones que se presentan de una manera más objetiva, positiva y adaptable, impactando directamente en la percepción de los diversos acontecimientos y desafíos.

Conclusiones

En conclusión, se pudo dar respuesta a los principales objetivos de esta revisión sistemática, los cuales fueron: determinar los principales factores de resiliencia en las personas de la tercera edad e indagar si existe relación entre la resiliencia y las diversas características de los sujetos evaluados.

Es así que, en lo que se refiere al soporte social, se encontró que el apoyo social y familiar resultó el factor de resiliencia principal para las personas de la tercera edad, pues dentro de los estudios analizados, la mayor parte de los participantes percibe a este factor relevante para afrontar las diversas situaciones que se presentan en su vida diaria, además de significar una ayuda ante las múltiples necesidades que puedan surgir en la cotidianidad.

En relación a los datos sociodemográficos y estado de salud, se pudo evidenciar que, el hecho de ser mujer, estar casado, convivir con los familiares, tener un mayor número de hijos, tener una vivienda propia y un alto nivel de escolaridad, se asocia con niveles altos de resiliencia. En cuanto al estado de salud, aquellos que tenían una mejor calidad de vida, realizaban actividad física y llevaban una vida espiritual basada en prácticas como la oración o ir a misa, se asocia a elevados niveles de resistencia.

Finalmente, en cuanto a la personalidad, el ser independientes, poseer una buena capacidad de autocontrol, tener la percepción de autoeficacia y ser una persona optimista, está relacionado con mejores niveles de resiliencia en las personas de la tercera edad.

Recomendaciones

Mediante la implementación de nuevas políticas públicas dentro de la provincia del Azuay, fomentar la concientización en cuanto al bienestar y salud mental de las personas de la tercera edad, debido al escaso conocimiento que existe en cuanto a las principales fuentes de soporte de este grupo de la población.

Futuras investigaciones deberían centrarse en analizar dentro del contexto local, el impacto y eficacia de aquellos factores de resiliencia en las personas de la tercera edad en su vida cotidiana, y analizar en qué medida han podido superar las diversas adversidades que se pueden presentar.

En suma, es importante que los investigadores consideren la realización de estudios longitudinales, en los cuales se pueda aplicar un Re test dentro de un tiempo considerable, para evidenciar el efecto de los principales factores en las personas de la tercera edad, y así, establecer y potencializar aquellos que son capaces de permanecer en el tiempo, sin importar las adversidades que se presenten.

Referencias

Alpi, S., Gutierrez, K., y Escobar, M. (2021). Calidad de vida, resiliencia y depresión en adultos mayores de Montería, Colombia. *Diversitas*, 17(2).

<https://doi.org/10.15332/22563067.7079>

APA. (2011). *Camino a la resiliencia*. American Psychological Association.

<https://www.apa.org/topics/resilience/camino#:~:text=Algunos%20factores%20en%20la%20resiliencia&text=Otros%20factores%20asociados%20a%20la,en%20la%20soluci%C3%B3n%20de%20problemas>.

Aranya, P., y Palo, Y. (2021). *Relación entre la resiliencia y la satisfacción vital en adultos mayores*, Centro de Salud Víctor Raúl Hinojosa Llerena Arequipa, 2021

[UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75802/Aranya_TVP-Palo_FY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arroyo, F. (2020). *Capacidad Funcional y Resiliencia en el Adulto Mayor para un Envejecimiento Saludable* [Benemérita Universidad Autónoma de Puebla].

<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/0944d835-4098-433d-b910-fa53056a9902/content>

Aveiga, V., y Cedeño, E. (2020). Resiliencia de los adultos mayores del Centro Diurno Gerontológico “Cristo Rey” frente al abandono de sus familiares. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 429–444. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.579>

Cano, A., Castañeda, A., Hernández, J., Malo, G., Pérez, M., y Esquivel, M. (2022). Resiliencia y apoyo social en adultos mayores de municipios del Estado de Hidalgo, México. *RIdEC*, 15(1). <https://www.enfermeriacomunitaria.org/web/index.php/congreso2016-comunicaciones/301-ridec/ridec-2022-volumen-15-supl-1/2885-originales-5-resiliencia-y-apoyo-social-en-adultos-mayores-de-municipios-del-estado-de-hidalgo-mexico>

Castagnola, C., Cotrina, J., y Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.1044>

Cifuentes, D., Jiménez, M., y Rodríguez, L. (2021). *COMPRESIÓN DEL PROCESO DE RESILIENCIA EN LA ETAPA DE LA VEJEZ. EL CASO DE LAS MUJERES ADULTAS MAYORES DEL HOGAR GERONTOLÓGICO CUIDAR SALUD DURANTE EL AÑO 2020 EN BOGOTÁ D.C [UNIVERSIDAD COLEGIO MAYOR DE CUNDINAMARCA]*. <https://repositorio.unicolmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/3435/Derly%20Cifuentes%20Camila%20Jimenez%20Valeria%20Jimenez.%20Tesis%20de%20grado..pdf?sequence=11&isAllowed=y>

Cisneros, K. (2021). *ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS EN CENTROS DE SALUD EN AYACUCHO* [Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1bcf029e-c17d-40d1-a6ae-39ac39d64472/content>

CNII. (2022). *Estado de situación de las personas adultas mayores*. Consejo de igualdad intergeneracional. <https://www.igualdad.gob.ec/estado-de-situacion-de-las-personas->

Foronda, D., y Vélez, C. (2021). ORIGEN DEL CONCEPTO DE RESILIENCIA Y CRÍTICA A SU APROPIACIÓN EN LOS PROYECTOS EDUCATIVOS DE MEDELLÍN. *REVISTA BOLETÍN REDIPE*, 10(5), 83–100.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8116429>

García, E., y Morales, C. (2018). *Resiliencia y sus siete pilares para enfrentar la adversidad*.

Instituto Salamanca. <https://institutosalamanca.com/blog/resiliencia-siete-pilares-adversidad>

García-Jiménez, M., Rivero-Rodríguez, L., Monroy-Rojas, A., Contreras-Garfias, M., Pantoja, M., y Pérez-Hernández, M. (2020). Grados de resiliencia que perciben adultos mayores durante su estancia en un hospital mexicano. *Enfermería Neurológica*.

<https://revenferneuroenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/260/290#info>

Gómez, M. (2021). RESILIENCIA Y ENVEJECIMIENTO. *Know & Share Psychology*, 2(2).

<http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/496/4962078006/index.html>

González, G., Gutiérrez, E., y Arnaudo, M. (2023). *Salud y Vulnerabilidad en el Adulto Mayor. Aproximaciones Conceptuales*. Universidad Nacional de Córdoba.

<https://rednie.eco.unc.edu.ar/files/DT/208.pdf>

Hernández, D., y Vilorio, A. (2022). *Factores de resiliencia en adultos mayores bajo situación de confinamiento obligatorio del centro de vida del Municipio de Barranco de Loba - Bolívar* [Corporación Universitaria del Caribe].

<https://repositorio.cecar.edu.co/server/api/core/bitstreams/6996dcf7-e14f-4953-928a-e266d873daf9/content>

- Hernández, V. (2021). Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
<https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2944>
- Hill, J. (2024). *El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos, psicológicos y sociales* (pp. 21–38). McGraw-Hill.
<https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>
- IMP. (2019). *Teorías sobre el Envejecimiento*. Instituto Mexicano de Psicooncología.
<https://www.impo.org.mx/pdf/teorias.pdf>
- López, V. (2019). *¿Cómo es la personalidad de una persona mayor?* UNIR.
<https://cuidadores.unir.net/informacion/actualidad/2224-como-es-la-personalidad-de-una-persona-mayor#:~:text=Tienen%20buena%20capacidad%20de%20comunicaci%C3%B3n,que%20ello%20puede%20traer%20consigo>
- Marín, C. (2024). *ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS: PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y APOYO SOCIAL EN PANDEMIA* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://orcid.org/0000-0001-7299-9915>
- Martínez, E. (2024). *Resiliencia*. Enciclopedia Significados.
<https://www.significados.com/resiliencia/>
- Mejía, Y. (2021). *Teoría de la modernización del envejecimiento*. Prezi.
https://prezi.com/p/fmfz_inymikp/teoria-de-la-modernizacion-del-envejecimiento/

Merchán, E., y Cifuentes, R. (2014). *TEORÍAS PSICOSOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO*.

Asociación Cicerón. <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>

Morales, J., y Gouzy, A. (2014). La dimensión social del envejecimiento. *Salud Areandina*, 3(2),

54–67. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/Nn/article/download/1306/1179/>

Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y.,

y Rodríguez, L. (2021). Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. *Gerokomos*, 32(2), 96–100.

<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v32n2/1134-928X-geroko-32-02-96.pdf>

ONU. (2022). *Envejecimiento*. United Nations. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

Oppenheimer-Lewin, D., Ortega-Palavecinos, M., y Núñez-Cortés, R. (2022). Resiliencia en las

personas mayores durante la primera ola pandémica de la COVID-19 en Chile: una perspectiva desde los determinantes sociales de la salud. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 57(5), 264–268. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.08.002>

Ortiz, E., Forero, L., Arana, L., y Polanco, M. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y

sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá.

Diversitas: Perspectivas en Psicología, 17(2), 219–231.

<https://doi.org/10.15332/22563067.7117>

Pacheco, J. (2022). *RESILIENCIA Y ABANDONO FAMILIAR EN ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLOGICO DEL CANTON BABAHOYO DE LA PROVINCIA DE LOS RIOS [UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO]*.

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15601/TIC-UTB-FCJSE-PSICOLOGIA-000014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pedrero-Nieto, M. (2022). Situación económica en la tercera edad. *Papeles de Población*, 5(19), 77–101. <https://rppoblacion.uaemex.mx/article/view/18140>

Pérez, B. (2021). *Salud mental y resiliencia en adultos mayores* [PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ].
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/22548/P%c3%89REZ_AGUILAR_BLESSING_CAROLINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pérez, J., y Gardey, A. (2021). *RESILIENCIA*. Definición.de. <https://definicion.de/resiliencia/>

Prieto, Y. (2020). *¿Qué es la tercera edad?* Depencare. <https://www.depencare.com/que-es-la-tercera-edad-caracteristicas>

Qiu, Y., Cong, Z., Wang, X., y Li, S. (2023). Potential factors associated with resilience among older adults in rural China: a multilevel analysis. *BMC geriatr*, 23.
<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-023-04575-w#citeas>

RAE. (2023). *Resiliencia*. Real Academia Española. <https://dle.rae.es/resiliencia>

Raffo, G., y Rammsy, C. (s/f). *La Resiliencia*. Universidad de Granada.

<https://www.ugr.es/~javera/pdf/2-3-AE%20Resiliencia.pdf>

Ramírez, M., González-Arratia, N., Ruíz, A., Barnevelda, H., y Barcelata, B. (2022).

Afrontamiento religioso y espiritualidad como mediadores entre estrés percibido y

resiliencia en adultos con diabetes mellitus tipo 2. *Liberabit*, 28(2).

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2022.v28n2.569>

Robledo, C., y Orejuela, J. (2020). Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. *Rev.*

Guillermo de Ockham, 18(1), 95–102. <https://doi.org/10.21500/22563202.4660>

Rodríguez, F. (2023). *RESILIENCIA Y SU RELACIÓN CON LOS VÍNCULOS AFECTIVOS DE*

LOS FAMILIARES DE PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON CÁNCER DEL NORTE

DE QUITO EN EL PERIODO 2021-2022. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA

SALESIANA. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/24301>

Santos, G., Oliveira, I., Storti, L., Silva, M., Kusumota, L., y Marques, S. (2019). Resiliencia,

calidad de vida y síntomas depresivos entre ancianos en tratamiento ambulatorio*. *Rev.*

Latino-Am. Enfermagem, 1–11. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.3133.3212>

Sboboda, B. (2021). *RESILIENCIA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN PERSONAS*

ADULTAS MAYORES DEL DISTRITO DE COMAS-2021 [Universidad Privada del

Norte].

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32188/Sboboda%20Lopez%20Bele>

[n%20Xiomara.pdf?sequence=1](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32188/Sboboda%20Lopez%20Bele)

Sibiso. (2024). *Quiénes son las Personas Mayores*. Secretaría de Inclusión y Bienestar Social.

<https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas->

[mayores#:~:text=La%20ONU%20establece%20la%20edad,empieza%20a%20los%2065](https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-)

[%20a%20los%2065](https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-)

Stefanacci, R. (2024). *Introducción al envejecimiento*. MANUAL MSD.

<https://www.msdmanuals.com/es-ec/hogar/salud-de-las-personas-de-edad-avanzada/envejecimiento-del-organismo/introducci%C3%B3n-al-envejecimiento>

Tipismana, O. (2019). Factores de Resiliencia y Afrontamiento como Predictores del Rendimiento Académico de los Estudiantes en Universidades Privadas. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 17(2), 147–185.

<https://doi.org/10.15366/reice2019.17.2.008>

UNL. (2022). *Personas mayores, resiliencia y calidad de vida*. Universidad del Litoral.

https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/personas_mayores_resiliencia_y_calidad_de_vida

Valencia, S. (2024). *Soledad y resiliencia en usuarios de un Centro de Adulto Mayor, Chimbote - 2023* [Universidad Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/136184/Valencia_LSB-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vásquez, M. (2019). *EL DESARROLLO DE LA RESILIENCIA EN LAS PERSONAS MAYORES*.

Asociación Española de Psicogerontología. <https://psicogerontologia.org/wp-content/uploads/2019/02/El-desarrollo-de-la-resiliencia-en-las-personas-mayores.pdf>

Vera, M. (2022). *Teoría de la Continuidad*. LibreTexts Español.

[https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro%3A_Sociolog%C3%ADa_\(Boundless\)/18](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Sociologia/Introducci%C3%B3n_a_la_Sociolog%C3%ADa/Libro%3A_Sociolog%C3%ADa_(Boundless)/18)

[%3A Envejecimiento/18.03%3A La perspectiva funcionalista sobre el envejecimiento /18.3C%3A Teor%C3%ADa de la Continuidad](#)

Vilte, F. (2020). Nivel de resiliencia según sexo y tipo de hogar de los adultos mayores que asisten a la casa del jubilado- sede central en la ciudad de San Salvador de Jujuy en el año 2019. *Revista Difusiones*, 19, 46–64.

<http://ediciones.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/difusiones/article/view/83/98>