

Adulto mayor: algunos factores psicosociales en el uso del tiempo libre

Elderly adult: some psychosocial factors in the use of the free time

Haydeé Mabel Llanes Torres,^I Dania Roque Martínez,^{II} Norma Álvarez,^{III} Jesús Ruíz Álvarez.^{IV}

^ILicenciada en Psicología. Máster en Medicina Bioenergética, Profesora Asistente. Dirección Municipal de Salud. Madruga. Correo electrónico: mabelllanes@infomed.sld.cu

^{II}Licenciada en Psicología. Hospital Psiquiátrico Crisanto Betancourt Hernández, Cuba E-mail: daniaroque@infomed.sld.cu

^{III} Licenciada en Psicología. Máster en Psicología Social Comunitaria, Profesora Auxiliar Facultad de Ciencias Médicas, Mayabeque, Cuba Correo electrónico: normaalvarez@infomed.sld.cu

^{IV}Especialista de I grado en Medicina General Integral, Profesor Instructor. Dirección Municipal de Salud Madruga. Mayabeque, Cuba. Correo electrónico: jesusrual@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: el empleo del tiempo libre debe ser como una acción que proyectada desde lo social pueda crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de los adultos mayores, y contribuya al desarrollo de estilos de vida saludables y autónomos a esta edad.

Objetivo: caracterizar algunos factores psicosociales en el uso del tiempo libre de adultos mayores de un grupo de orientación y recreación.

Métodos: investigación cuanti-cualitativa de tipo descriptiva, exploratoria, de corte transversal realizada en el Policlínico Docente María Emilia Alfonso, área de salud de Madruga en el período de agosto del 2012 a enero del 2013. La

muestra quedó constituida por 55 ancianos, seleccionándose por criterio opinático, recogiendo las variables edad, sexo, tipo de familia, algunos factores psicosociales, percepción de las relaciones familiares y la variable psicológica depresión.

Resultados: predominaron los ancianos del sexo femenino para un 88,9 %, de 60 a 70 años con un 83,3 %, familias extensas con un 65,4 %, de forma negativa los factores psicosociales en el uso del tiempo libre la situación económica para un 78,1 %, la disponibilidad de transporte para un 85,4 %, con percepción de las relaciones familiares muy armónicas para un 74,5 %, y con depresión normal para un 80 %.

Conclusiones: son múltiples los factores psicosociales que influyen en el empleo del tiempo libre de los adultos mayores como es la situación económica, el transporte y las actividades deportivas lo que influye en su bienestar psicológico.

Palabras clave: tiempo libre, factores psicosociales, anciano, calidad de vida.

ABSTRACT

Introduction: the use of the free time should be a socially projected action that could create the conditions to ease the increasing of life quality in the elderly adults and it should contribute to the development of healthy and self-life styles at this age.

Objective: to characterize some psychosocial factors in the use of the free time in the elderly adults in a group of orientation and recreation.

Methods: a quanti-qualitative, descriptive, exploratory and transversal investigation was carried out at María Emilia Alfonso Teaching Polyclinic in the health area of Madruga in the period from August, 2012 to January, 2013. The sample was constituted by 55 elderly adults, selected by opinatic criteria collecting the variables age, sex, type of family, some psychosocial factors, perception of family relationships and psychological depression.

Results: the female elderly adults prevailed for a 88,9 %, the 60 to 70 age group for a 83,3 %, extensive families with a 65,4 %, the psychosocial factors in a negative way in the use of their free time, the economic situation for a 78,1 %, the disposal of transportation for a 85,4 %, with perception of solidary family relationships that represents a 74,5 %, and with normal depression for a 80 %.

Conclusions: there are many psychosocial factors that influence in the use of the free time in the elderly adults such as the economic situation, transportation and sport activities. All this influence in their psychological well-being.

Keywords: free time, psychosocial factors, aged, quality of life.

INTRODUCCIÓN

El aumento de la longevidad determina que la mayor parte de los países desarrollados y algunos como Cuba, en vías de desarrollo, exhiben una expectativa de vida al nacer superior a los 70 años de edad, mientras se incrementa una tendencia decreciente de la fecundidad, lo cual ha variado de forma notable la pirámide poblacional en el planeta.^{1,2}

La vejez es un fenómeno que forma parte del ciclo vital del ser humano, como la etapa final del proceso de desarrollo donde se continúan manifestando cambios biológicos, psicológicos y sociales. El número de personas que en el mundo rebasa la barrera de los 60 años, aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50, a 700 millones en la década del 90; estimándose que para el año 2025 existirán alrededor de 1200 millones de ancianos. Se incrementa el grupo de los "muy viejos", o sea los mayores de 80 años de edad; que en los próximos 30 años constituirán el 30 % de los adultos mayores en los países desarrollados y el 12 % en los llamados en vías de desarrollo.¹

Algunas de las pérdidas asociadas a la vejez son, en la dimensión social, la pérdida del estatus laboral y económico, mayor aislamiento social, todo ello amplificado por la menor capacidad y recursos de los que el anciano dispone para adaptarse a las circunstancias; mientras que en la dimensión biológica, mayor frecuencia de enfermedades físicas y la discapacidad consiguiente; y en la psicológica, es más frecuente la aparición de deterioro cognitivo, así como la aparición de sintomatología depresiva, la poca capacidad para afrontar las pérdidas y un manejo inadecuado de sus recursos psicológicos.³

Cuba es un ejemplo de país en desarrollo con un envejecimiento importante de su población. El 15,4 % de los cubanos tienen hoy 60 años o más, cifra que aumentará a 20,1 % en el 2025, con una expectativa de vida actual al nacer de 77 años.⁴

En el nivel provincial la esperanza de vida al nacer de los hombres cubanos, en cinco provincias presentan valores superiores a los 77 años. Nueve provincias se encuentran por encima de la media nacional (76 años), mientras que Mayabeque, Matanzas, Ciego de Ávila y Santiago de Cuba se suman a Ciudad de La Habana con valores por debajo de la media nacional.⁵

En la actualidad se aprecia gran cantidad de adultos mayores que siendo jubilados, tienen frente a ellos casi una tercera parte de su vida por vivir, necesitan, reclaman, y buscan espacios de aprendizaje, de actividad para seguir insertados en la sociedad.⁶

En 1982, la Asamblea Mundial sobre el envejecimiento aprobó el Plan de Acción Internacional de Viena, el cual recomienda el aseguramiento para las personas mayores de las áreas de salud y nutrición. La participación social en particular de las mujeres, la seguridad económica, así como de la vivienda, el medio ambiente y la educación.⁷

El empleo del tiempo libre ha de verse más bien como una acción que proyectada desde lo social puede crear las condiciones que faciliten la elevación de la calidad de vida de estas personas, y contribuye al desarrollo de estilos de vida más saludables y autónomos a esta edad.

Analizando el problema a punto de partida de diferentes investigaciones aparece en Internet un trabajo sobre la recreación en el adulto mayor que da la siguiente definición "...la recreación es un proceso de acción participativa y dinámica que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creaciones y libertad, en pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas, intelectuales o de esparcimientos".⁸

Visto desde este ángulo, las estrategias para el desarrollo de programas de ocio y recreación con el adulto mayor tienen una función potenciadora de lo individual

y lo social, ya que diferentes niveles y en diferentes formas contribuyen a satisfacer diversas necesidades individuales y actúan como medio de integración social del adulto mayor.

Se conceptualizan los factores sociales como las condiciones sociales favorables o adversas que influyen en el bienestar general en un sentido o en otro. La cantidad y calidad del vínculo interpersonal de los ancianos en su interrelación con la comunidad puede expresarse como funcionan socialmente.⁹

Puede ser múltiple el comportamiento de algunos factores psicosociales en el uso del tiempo libre de los senescentes, por ello se considera que su estudio debe ir encaminado desde lo general a lo particular, es decir, desde lo que la sociedad pueda aportar hasta la propia naturaleza del individuo, de lo interno individuo-individuo a lo externo en su relación con su macro medio, sobre todo porque en esta interrelación del individuo están inmersas sus características individuales donde los diferentes componentes de la personalidad van a jugar su papel en el contexto en que se encuentre insertado, de ahí que en el uso del tiempo libre no sólo de este grupo etéreo sino de cualquier otro grupo los factores pueden ser múltiples.

Se realiza la investigación para caracterizar algunos factores psicosociales en el uso del tiempo libre de adultos mayores de un grupo de orientación y recreación (GOR), teniendo en cuenta la edad, grupo de edades, factores psicosociales, percepción de las relaciones familiares, y tipo de familias por la ontogénesis.

MÉTODOS

El estudio responde a una investigación cuanti-cualitativa de tipo descriptiva, exploratoria, de corte transversal realizado en el Policlínico Docente María Emilia Alfonso del Área de salud de Madruga en el período de agosto del 2012 a enero del 2013.

Se contactó con una de las abuelas perteneciente a los grupos que funcionan en el área con la finalidad de comunicarle lo que se perseguía con la investigación, quien contribuyó a citar a los abuelos y abuelas para el

encuentro inicial donde se le explicó el objetivo de la investigación, teniéndose en cuenta los principios éticos de la honestidad, beneficencia, así como la discreción y el respeto mutuo, que los resultados sólo serían utilizados con fines científicos y metodológicos.

La muestra quedó constituida por 55 ancianos, seleccionándose por criterio opinático de un universo de 150 ancianos que pertenecían al liceo de abuelos, universidad del adulto mayor y al GOR, escogiéndose estos últimos como criterios de inclusión, la voluntariedad de participar en el estudio, asistir por lo menos a tres actividades en el mes de las que realiza el GOR, y como criterios de exclusión estar dispensarizados con diagnóstico de trastornos psiquiátricos y mentales.

La información fue recogida a través de un cuestionario creado y validado por la autora en 15 ancianos que no formaron parte de la investigación, además de una batería de pruebas psicológicas de tipo cuantitativa auto aplicado.

Para la recopilación de los datos socio demográficos y de la información relacionada con el aspecto estructural de la familia y algunos elementos psicosociales que inciden en el uso de su tiempo libre, se elaboró un cuestionario que consta de siete preguntas cerradas y una abierta, recogiendo las variables edad, sexo, algunos factores psicosociales como la situación económica, disponibilidad de transporte, el apoyo familiar, existencia de actividades deportivas y recreativas, así como otros elementos que se consideraban importantes y que no aparecían en el cuestionario que atentara con el empleo de su tiempo libre, tipología familiar por la ontogénesis.

Se utilizó el test de percepción del anciano de sus relaciones familiares, el mismo analiza la dinámica familiar a partir de la percepción del anciano.

El otro instrumento utilizado fue la escala de depresión geriátrica de Yesavage (o Geriatric Depression Scale, GDS) la misma fue especialmente concebida para evaluar el estado afectivo de los ancianos.

En cuanto al análisis estadístico se utilizaron las frecuencias absolutas y porcentajes así como la prueba de significación estadística de Duncan para analizar la significación de los factores psicosociales.

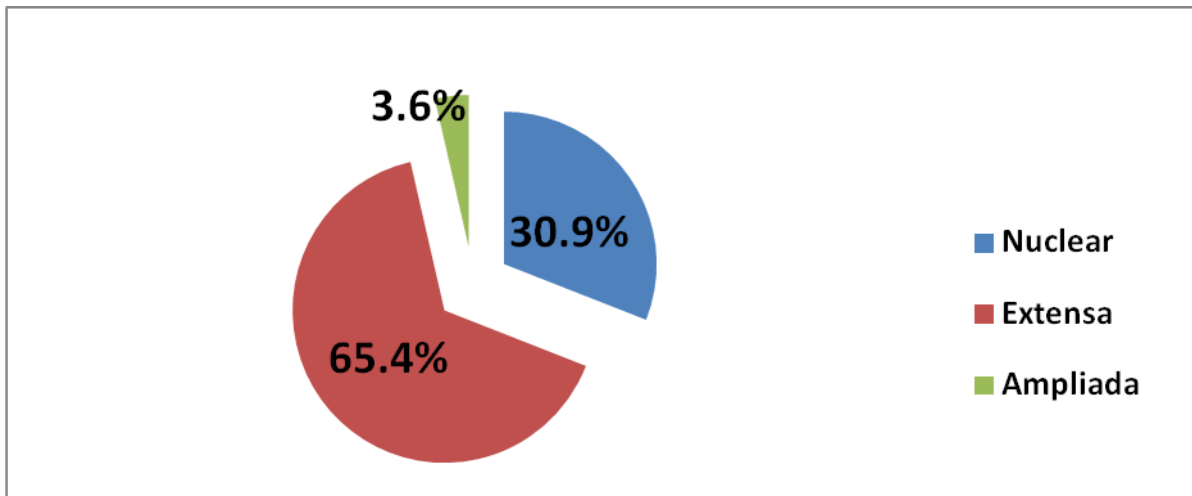
RESULTADOS

En la tabla 1 se observa la edad y sexo de la muestra donde del total de 55 senescentes 49 son del sexo femenino para un 88,9 %, 6 del masculino para un 10,9 % entre 60 y 70 años se encuentran 46 ancianos para un 83,3 %.

Tabla 1. Edad y sexo de los senescentes

Grupos de edades	Sexo				Cantidad	%
	Femenino	%	Masculino	%		
60-70	43	78,1%	3	5,4%	46	83,6%
71-79	4	7,2 %	2	3,6%	6	10,9%
80 y más	2	3,6 %	1	1,8%	3	5,4%
Total	49	88,9%	6	10,9%	55	100%

De acuerdo a la ontogénesis se observa en el grafico 1 que 17 ancianos conviven en familias nucleares para un 30,9 %, 36 en extensas para un 65, 4% y 2 en ampliadas para un 3, 6 %.

Gráfico 1. Tipos de familia en las que conviven los ancianos

En la tabla 2 se observa como la situación económica es un factor social que se encuentra incidiendo en el uso del tiempo libre de los sujetos estudiados referido por 43 ancianos de la muestra para un 78,1 %, el apoyo familiar no es un factor que incide en el uso del tiempo libre plasmado por 46 ancianos para un 86, 6 %, la situación del transporte está presente en el uso del tiempo libre en 47 senescentes para un 85,4 %,

En cuanto a la existencia de actividades deportivas se observa que 42 ancianos plantean que es un factor social que incide en el empleo del tiempo libre para un 76,6 %, la existencia de actividades culturales y recreativas 8 senescentes plantean que si está presente para un 14,5 % cifra que se iguala a los que plantean que a veces, mientras que 39 dicen que no se encuentra incidiendo para un 70,9 %.

Tabla 2. Incidencia de los factores psicosociales en la utilización del tiempo libre de los ancianos

Factores que inciden en el uso del tiempo libre	SI	%	A veces	%	No	%	Total de sujetos	%
Situación económica	43	78,18a	4	7,27b	8	14,55b	55	100
Disponibilidad de transporte	47	85,45a	5	9,09b	3	5,45b	55	100
Apoyo familiar	6	10,91b	3	5,45b	46	83,64a	55	100
Existencia de actividades deportivas	42	76,36a	3	5,45b	10	18,18b	55	100
Existencia de actividades recreativas	8	14,55b	8	14,55b	39	70,91a	55	100
EE y Sign	±6,35 ***							
Total	146	53,09a	23	8,36c	106	38,55b		
EE y Sign	±2,84***							

EE: Error estándar

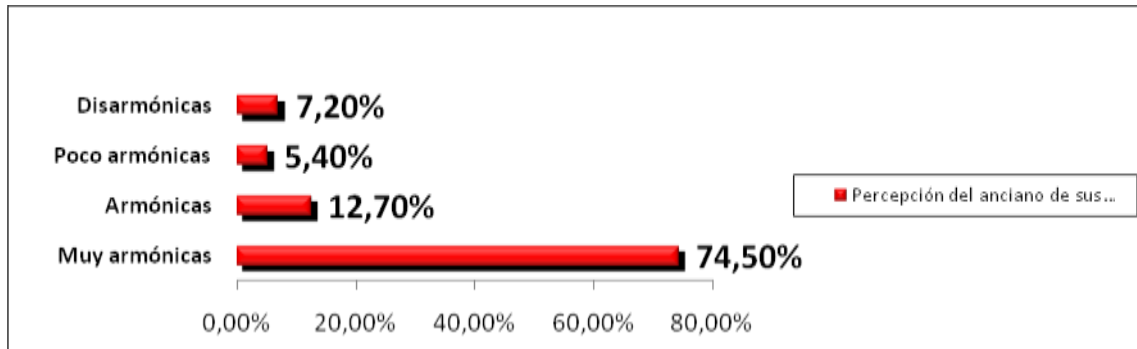
Sign: Significación estadística

***P<0,001

a, b Superíndices diferentes indican diferencias significativas según Duncan (1955)

Con relación a la percepción del anciano de sus relaciones familiares se aprecia en la gráfico 2 el predominio de muy armónica en 41 ancianos para un 74,5 %, armónicas es percibida en 7 para un 12,7 %, poco armónicas 3 para un 5,4% y disarmónicas 4 para un 7,2%.

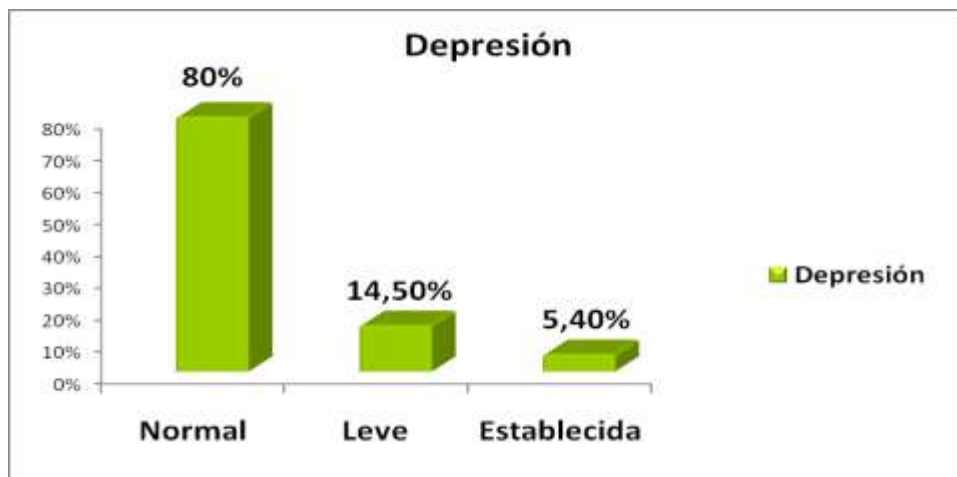
Gráfico 2. Relaciones familiares percibidas por los ancianos



Fuente: test de funcionamiento familiar (FF-SIL)

Se evalúa en el gráfico 3 la variable psicológica depresión donde 44 ancianos de los estudiados presentan una depresión normal para un 80 %, 8 una depresión leve para un 14,5 % y 3 depresión establecida para un 5,4 %.

Gráfico 3. Distribución del grado de depresión de los senescentes



Fuente: escala de depresión geriátrica de Yesavage

DISCUSIÓN

Evidentemente el estudio coincide con los resultados plasmados en otra investigación¹⁰ donde predominan los ancianos comprendidos entre 60 y 70 años de edad, lo que está dado por las posibilidades y potencialidades con que cuenta este grupo a diferencia de los demás, pues los mismos se encuentran en una etapa reciente a la jubilación, donde hasta hace poco mantenían una vida laboral activa, que desarrollaron durante un periodo prolongado encontrándose su estado físico y mental en mejores condiciones para aportar ideas y desarrollar actividades favoreciendo el empleo del tiempo libre.

Hay autores que ubican la vejez como edad de riesgo psicológico por la soledad, aquí radica la importancia que requiere que los ancianos se inserten en grupos sociales y organizaciones que se diseñan con la finalidad de que tengan un espacio donde intercambiar sus ideas y relacionarse generacionalmente con su propio grupo etéreo.

Referente al sexo se plantea que las féminas son mayoritarias lo cual lo asocia al porcentaje más elevado de mujeres con relación a los hombres existentes, a los prejuicios, estereotipos, la representación social que existe en la sociedad donde el sentimiento de machismo puede estar incidiendo de manera negativa en la incorporación de actividades que agrupen estas personas y que estén dirigidas a la orientación y recreación aún cuando los del sexo masculino también lo necesiten los cuales fueron revelados en la ponencia presentada en el Consejo Científico de la Federación de Mujeres Cubanas, al igual que lo planteado en la II Asamblea Mundial sobre Envejecimiento donde el número de mujeres supera al de los hombres envejecidos⁶, coincidiendo con el estudio realizado.

En cuanto a la tipología familiar por la ontogénesis se refleja que coincide con otra investigación realizada¹¹ donde hoy es característico que las familias cubanas sean extensas, debido a la situación del fondo habitacional, pero además por la esperanza de vida que en el país se eleva para ambos sexos haciendo que cohabiten más de una generación en los hogares cubanos es decir abuelos, hijos y nietos. Está en correspondencia también

con la investigación realizada sobre familia¹² y que en más de una oportunidad en las mesas redondas y en sus textos donde se recogen las investigaciones ha mostrado como en la actualidad son las características de la tipología familiar de las familias cubanas.

Se puede resumir que la situación económica y el transporte son los factores que más inciden en el uso del tiempo libre de los adultos mayores pertenecientes al GOR, no todos los ancianos cuentan con el recurso económico necesario para poder realizar algún viaje de paseo, asistir a lugares donde se cobre la entrada, etc., aunque la gran mayoría son jubilados que reciben una pensión, la misma no le es suficiente para emplearla en costear dichas actividades de distracción y recreación.

En otro trabajo se resalta como positivo el apoyo familiar¹³ lo que coincide con el estudio ya que el mayor número de los ancianos estudiados plantea que para ellos no es un factor que intervenga en el uso de su tiempo libre, lo que quiere decir que se encuentran apoyados por la familia, siendo significativo en el estudio si se tiene en cuenta que casi todos viven en familia, no obstante los senescentes que carecen de familiares que los apoyen sufren, constituyendo un factor de riesgo hallado en individuos con ideas suicidas, resultados similares fueron obtenidos en la investigación.

Se constata que la existencia de actividades deportivas si incide en el uso del tiempo libre, lo que demuestra lo importante que resulta que se realicen este tipo de actividades específicamente para los adultos mayores, independientemente de su participación en círculos de abuelos o pudiera estar dado por la no preferencia de los abuelos por el deporte elemento este que puede ser profundizado en otros estudios.

En cuanto a la existencia de actividades culturales y recreativas también se considera que estas son necesarias, constatándose a través de la investigación que Madruga es un municipio que cuenta con una casa de cultura fortalecida que brinda su apoyo para un mejor funcionamiento del Liceo de la 3ra edad, así como del GOR para el disfrute del tiempo libre presentándose en ocasiones exposiciones por parte de este grupo etáreo, se

realizan actividades en la biblioteca municipal así como en el museo de la localidad.

El empleo del tiempo libre debe considerarse como un recurso potenciador y como herramientas de acción social que permiten elevar el bienestar y la calidad de vida de las personas de la tercera edad¹⁴, con lo cual se coincide totalmente.

Los ancianos reflejan la existencia de otras causas en el uso del tiempo libre como son: la pérdida de un familiar, enfermedad, no existencia de actividades propias para la edad, así como la programación televisiva no se corresponde con sus intereses poniendo como ejemplo "Cine del Ayer", la ubicación geográfica del municipio, ser cuidadora de familiar enfermo, esto último es hoy una realidad de la vida cotidiana de la sociedad cubana actual donde la esperanza de vida es aún más elevada por lo que se le debe prestar una extrema atención buscándole soluciones y alternativas que puedan ser económicas para el estado pero que a su vez favorezcan a este grupo importante y numeroso de la sociedad.

Estadísticamente está demostrado que hoy el 18 % de la población es envejecida por lo que padres e hijos son adultos mayores y deben tener una respuesta para darle un uso adecuado a su tiempo libre.¹⁴

El factor económico, el transporte y las estrategias que se establezcan en los municipios van a jugar un papel importante en el empleo del tiempo libre de los ancianos¹⁵, con lo cual se esta de acuerdo.

Sobre la percepción de las relaciones familiares de los ancianos se plantea que cuando estas son muy armónicas favorece el estado emocional de los senescentes identificada como red social primaria esencial en cualquier etapa de la vida; es "el primer recurso y el último refugio"⁶.

Hay que tener en cuenta una vez más cuán importante van a ser las familias en la atención diferenciada a los ancianos, los cuales a decir de muchos investigadores⁶ vuelven a ser niños y como tal hay que manejarlos, coincidiendo con los resultados aportados.

En un estudio realizado en el área de salud del Policlínico Docente Reina del municipio Centro Habana¹⁶ se observa que la depresión puede influir en el estado físico y psicológico e incrementa el riesgo de la conducta suicida que incluye la ideación suicida, el intento suicida y el suicidio consumado referido. Se coincide entonces que el adecuado bienestar mental y emocional en los ancianos traerá consigo que los mismos se incorporen socialmente, luego de su jubilación, a las diferentes actividades que desde su comunidad puedan favorecer a un mejor empleo de su tiempo libre trayendo consigo a su vez que se relacionen consigo mismo y con los demás ayudándolos a que tengan una mayor funcionalidad.

Se concluye que son múltiples los factores psicosociales que influyen en el empleo del tiempo libre de los adultos mayores, que algunos pueden ser modificables por lo que se recomienda establecer acciones multisectoriales que favorezcan al adecuado uso de su tiempo libre, ajustadas a las condiciones de vida de los mismos facilitándole una mejor calidad de vida, lo que le dará salud y bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Bayarre Vea HD. Calidad de vida en la tercera edad y su abordaje desde una perspectiva cubana: an approach from the Cuban perspective. Revista Cubana de Salud Pública [Internet]. 2009 [citado 20 Jun 2014];35(4). Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/spu/vol35_4_09/spu10409.htm
- 2- Tinao Martín-Peña JF. El envejecimiento de la población: de los problemas a las oportunidades. Revista de Historia Actual 2010; 3: 127-143.
- 3- Miranda Guerra Amauri de Jesús, Hernández Vergel Lázaro Luís, Rodríguez Cabrera Aida. Calidad de la atención en salud al adulto mayor. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2009 Sep [citado 2014 Abr 16]; 25(3): Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252009000300003&lng=es.
- 4- Cardona Arango D, Peláez E. Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: oportunidades, retos y preocupaciones. Salud Uninorte [Internet]. 2012 [citado

20 Jun 2015];28(2). Disponible en:

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewFile/1570/3040>

5- MINSAP. Anuario Estadístico Ministerio de Salud Pública de Cuba [Internet]. La Habana: Ministerio de Salud Pública; 2012 [citado 5 Dic 2012]. Disponible en: http://files.sld.cu/dne/files/2013/04/anuario_2012.pdf

6. Orosa Fraíz T. La tercera edad y la familia, una mirada desde el adulto mayor. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.

7. Moro Baster JC. Glosario en términos y definiciones. Gerontología y Geriatria. La Habana: Ciencias Médicas; 2011.

8. Molina Sena C, Meléndez Moral JC, Navarro Pardo E. Bienestar y calidad de vida en ancianos institucionalizados y no institucionalizados. Rev Anales de Psicología [Internet]. 2008 Dic [citado 18 Abr 2014];24(2). Disponible en: http://www.um.es/analesps/v24/v24_2/14-24_2.pdf

9. Contino Alvarez JE, González Pérez VB, Borges Acosta M. La calidad de vida del anciano en la granja "Unidad proletaria". Cifuentes, Villa Clara. Medicentro Electrónica [Internet]. 2011 [citado 18 Abr 2014];15(4). Disponible en: <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/viewFile/363/443>

10- Tuesca Molina R. La calidad de vida, su importancia y cómo medirla. Revista Científica Salud Uninorte [Internet]. 2012 [citado 18 Abr 2014];21. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/download/4113/2525>

11- Vega García E, Menéndez Jiménez JE, Rodríguez Rivera L, Ojeda Hernández M. Capítulo 36. Atención al adulto mayor. En: Álvarez Síntes R. Medicina General Integral. La Habana: Ciencias Médicas; 2008. p. 274-309.T1.

12- Muzio, Patricia Arés. Cultura familiar comunitaria versus cultura en un mundo globalizado ¿Solidaridad o pragmatismo? Revista Sexología y Sociedad [Internet]. 2014 [citado 18 Abr 2014];8(19) Disponible en: <http://revsexologiaysociedad.sld.cu/index.php/sexologiaysociedad/article/view/162/202>

13 - Martin LB. El adulto mayor en la familia. Psicología y psicopedagogía. 2013;1(1):3-15.

14. Zaldívar Pérez F. Psicología, salud y bienestar. La Habana: Editorial Líber; 2011.

15. Farías Zapata H. Adulto mayor: participación e identidad. Revista de Psicología [Internet]. 2012 [citado 18 Abr 2014];10(1):189. Disponible en: <http://www.revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/18562/19602>

16. Domínguez González TB, Espín Andrade AM, Bayorre Vea H. Caracterización de las relaciones familiares del anciano. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2001 Oct [citado 18 Abr 2014];17(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000500002&nrm=iso