

Evaluación del estrés percibido y estrategias de afrontamiento en adultos mayores

Evaluation of perceived stress and coping strategies in older adults

Avaliação do estresse percebido e estratégias de enfrentamento em idosos

ARTÍCULO ORIGINAL



Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v8i22.198>

 **Lizbeth Katherine Cabrera León¹**
lkabrera@utpl.edu.ec

 **Franklin Paul Cruz Silva²**
paulk_24@hotmail.com

 **Gustavo Eduardo Abad Cabrera²**
gustavoterapeuta@hotmail.com

¹Universidad Técnica Particular de Loja, Loja, Ecuador

²Investigador Independiente, Loja, Ecuador

Recibido 6 de agosto 2025 / Aceptado 10 de septiembre 2025 / Publicado 18 de noviembre 2025

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores de la parroquia San Sebastián, Loja. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal con 40 participantes, a los cuales se les aplicó cuestionario sociodemográfico, la Escala de Estrés Percibido (EPP-10) y el inventario COPE-28. Los resultados indicaron que el 100% de los adultos mayores presentó un nivel moderado de estrés y predominó el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como la religión, la aceptación y el apoyo emocional, aunque también se identificaron mecanismos evitativos, como la desconexión conductual y la negación. Los hallazgos evidencian que, los adultos mayores experimentan estrés moderado, sin embargo, poseen recursos personales y sociales que mitigan su impacto; esto destaca la importancia de intervenciones psicoeducativas y comunitarias para promover un envejecimiento activo y el bienestar integral.

Palabras clave: Adultos mayores; Afrontamiento emocional; Estrategias de afrontamiento; Estrés percibido; Salud mental

ABSTRACT

The objective of this study was to assess the level of perceived stress and coping strategies in older adults in the parish of San Sebastián, Loja. A quantitative, descriptive, cross-sectional study was conducted with 40 participants, who were given a sociodemographic questionnaire, the Perceived Stress Scale (PSS-10), and the COPE-28 inventory. The results indicated that all participants exhibited a moderate level of stress and that the use of emotion-focused coping strategies, such as religion, acceptance, and emotional support, predominated, although avoidance mechanisms, such as behavioral disengagement and denial, were also identified. These findings suggest that older adults experience moderate stress but have personal and social resources that mitigate its impact. This highlights the importance of psychoeducational and community interventions to promote active aging and overall well-being.

Key words: Older adults; Emotional coping; Coping strategies; Perceived stress; Mental health

RESUMO

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de estresse percebido e as estratégias de enfrentamento em idosos da paróquia de San Sebastián, Loja. Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo e transversal com 40 participantes, aos quais foram aplicados um questionário sociodemográfico, a Escala de Estresse Percebido (EPP-10) e o inventário COPE-28. Os resultados indicaram que 100% dos idosos apresentaram um nível moderado de estresse e predominou o uso de estratégias de enfrentamento centradas na emoção, como religião, aceitação e apoio emocional, embora também tenham sido identificados mecanismos evitativos, como desconexão comportamental e negação. Os resultados esses achados evidenciam que os idosos experimentam um nível moderado de estresse, mas dispõem de recursos pessoais e sociais que mitigam o seu impacto; o que destaca a importância das intervenções psicoeducativas e comunitárias para promover um envelhecimento ativo e o bem-estar integral.

Palavras-chave: Idosos; Enfrentamento emocional; Estratégias de enfrentamento; Estresse percebido; Saúde mental

INTRODUCCIÓN

El aumento de la esperanza de vida y la reducción de la natalidad han generado un acelerado envejecimiento poblacional a nivel mundial. En 2020, por primera vez, los adultos mayores superaron en número a los niños menores de cinco años. Se estima que para 2030, una de cada seis personas tendrá 60 años o más y, hacia 2050, esta población alcanzará los 2.100 millones. Además, se proyecta que, para este año, la mayoría de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos, lo que representa un desafío crítico para los sistemas de salud y protección social (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025).

La Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores en Ecuador, define como adulto mayor a toda persona de 65 años en adelante (Asamblea Nacional del Ecuador, 2019). Según el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC, 2022), este grupo representa el 11,8% de la población nacional. Pese a las políticas públicas actuales, existen limitaciones en el acceso a servicios de salud mental y apoyo psicosocial, reduciendo la capacidad de los adultos mayores para enfrentar crisis y tomar decisiones informadas en contextos adversos.

Esto se convierte en un reto creciente en la salud mental de los adultos mayores, puesto que, alrededor del 14% de los adultos mayores presenta algún trastorno mental, principalmente

depresión y ansiedad, los cuales representan el 10,6% de los años vividos con discapacidad en este grupo (OMS, 2023). Entre los factores de riesgo más relevantes se encuentran el aislamiento social, la soledad y el maltrato, afectando a uno de cada seis adultos mayores, muchas veces por parte de sus propios cuidadores.

El envejecimiento trae consigo cambios físicos, cognitivos y emocionales, que afectan la capacidad de respuesta frente a circunstancias de crisis. Por ello, la psicoeducación se convierte en una estrategia eficaz para fortalecer las estrategias de afrontamiento, contribuyendo al bienestar integral de los adultos mayores. Creswell (2005) ha evidenciado que la educación en manejo de estrés, regulación emocional y resolución adecuada de conflictos, favorece notablemente la salud mental y la capacidad de adaptación de este grupo poblacional.

Específicamente en la parroquia de San Sebastián de la ciudad de Loja, se ha identificado en los adultos mayores, dificultades en la toma de decisiones sobre todo en situaciones de crisis, debido a la carencia de estrategias efectivas de afrontamiento; convirtiéndolos en personas vulnerables frente conflictos familiares o emergencias de salud (Ministerio de Inclusión Económica y Social [MIES], 2023). En este sentido, la psicoeducación se convierte en una estrategia relevante para la promoción de un envejecimiento activo, garantizando un bienestar integral.

Además, se evidencia la relevancia de abordar el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en población adulta mayor; por ejemplo, Yang (et al., 2025) muestran que niveles medios y altos de estrés social incrementan significativamente el riesgo de mortalidad. Por su parte, Macas Ordoñez et al. (2023) agregan que la funcionalidad familiar influye directamente en la salud mental, ya que un adecuado apoyo familiar se asocia con menores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Aunque un estilo de vida saludable puede mediar parcialmente esta relación, su capacidad para contrarrestar los efectos del estrés crónico es limitada, pues este deteriora funciones inmunológicas y aumenta la vulnerabilidad a enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

En cuanto al afrontamiento emocional, Hoyt et al. (2020) detallan que ello protege frente al deterioro de la salud física, manteniéndola estable durante el envejecimiento. Sin embargo, estas estrategias suelen reducir los síntomas depresivos a corto plazo, pero podrían incrementarlos si el estrés persiste. Por ello, el trabajar con intervenciones que promuevan estilos de vida saludable, puede contribuir significativamente al bienestar integral (Mesa Trujillo et al., 2020).

La falta de capacitación profesional, protocolos estandarizados y recursos adecuados limita la calidad de los servicios de atención primaria (Saraiva Aguiar & Salmazo da Silva, 2022). Siendo evidente la necesidad de estrategias coordinadas y basadas en evidencia, que promuevan el

envejecimiento saludable y fortalezcan la autonomía, participación social y resiliencia emocional (Molina Cevallos & Camino Acosta, 2024; Taylor, 2018). La OMS (2023) resalta que programas que mejoren la seguridad económica y social, la vivienda y la accesibilidad, y que prevengan el maltrato, favorecen la salud mental y previenen trastornos comunes en la vejez.

En Ecuador existen algunos estudios sobre la salud mental en adultos mayores, centrándose en síntomas aislados como la depresión o ansiedad, sin embargo, la relación entre estrés percibido y estrategias de afrontamiento es limitada. Esta brecha evidencia la necesidad de estudios que consideren estos factores de manera conjunta, para diseñar intervenciones más efectivas que mejoren el bienestar integral y la calidad de vida de esta población.

Por lo mencionado anteriormente, este estudio se centra en evaluar el nivel del estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en población adulta mayor, específicamente en la parroquia San Sebastián de la ciudad de Loja; para cumplir con el objetivo se utilizaron la Escala de Estrés Percibido (EPP-10) y el inventario COPE-28. Esta investigación permitirá aportar información útil para el diseño de intervenciones psicoeducativas que fortalezcan la capacidad para enfrentar situaciones adversas, mejorar la toma de decisiones y promover un envejecimiento activo y saludable.

MÉTODO

Diseño

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y con un diseño observacional de corte transversal. Su finalidad fue analizar los niveles de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento empleadas por adultos mayores residentes en la parroquia San Sebastián, ciudad de Loja.

Instrumentos

Para la recolección de los datos, se empleó un cuestionario sociodemográfico diseñado ad hoc por el equipo de investigación, el cual permitió recabar información referente a variables personales, familiares y de salud.

El nivel de estrés percibido se evaluó mediante la Escala de Estrés Percibido (EPP-10), desarrollada por Cohen et al. (1983) y validada en población hispana por Baik et al. (2019). Este instrumento consta de 10 ítems que valoran la percepción de estrés durante el último mes, con respuestas tipo Likert de 0 ("nunca") a 4 ("muy a menudo"), y ha demostrado adecuada confiabilidad y validez en contextos multiculturales e hispanohablantes.

Las estrategias de afrontamiento se midieron mediante el COPE-28, un cuestionario desarrollado por Carver et al. (1989) y validado al español por Morán et al. (2010). Consta de 28 ítems que clasifican las estrategias en adaptativas

y desadaptativas, lo que permite identificar los enfoques utilizados por los participantes frente a situaciones de estrés.

Procedimiento

Antes de iniciar la evaluación, se explicó a los participantes el proceso y los objetivos del estudio, asegurando su comprensión. Como manifestación de conformidad, firmaron el consentimiento informado; en los casos en que no fue posible la firma, se registró la huella digital como evidencia de aceptación. Puesto que el estudio fue de tipo observacional y de riesgo mínimo, sin intervenciones clínicas, no fue necesaria la aprobación de un comité de ética institucional.

En cuanto a la recolección de la muestra, esta fue realizada por el equipo de psicólogos investigadores, rigiéndose conforme a los principios éticos de respeto, confidencialidad y voluntariedad. Los instrumentos fueron aplicados de manera individual durante entrevistas presenciales realizadas en los domicilios de cada uno de los participantes, utilizando el formato tradicional de lápiz y papel.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este apartado debe colocar los aportes más significativos del estudio con relación a los resultados, llámese modelo, estrategia, entre otros, es la columna vertebral del artículo esta no debe faltar dentro de la estructura.

Los resultados a continuación presentan las características sociodemográficas de los adultos mayores participantes en la investigación (n = 40). La información incluye variables continuas,

como edad y número de hijos, así como variables categóricas, como sexo y estado civil, lo que permite describir de manera general la composición de la muestra.

Tabla 1. Características sociodemográficas de los adultos mayores (n = 40).

Variable		M	DE
Edad		81.5	17.68
Número de hijos		5.98	2.32
Sexo	Categoría	N	%
	Femenino	25	62.5%
	Masculino	15	37.5%
Estado civil	Casado	24	60%
	Viudo	12	30%
	Soltero	2	5%
	Divorciado	1	2,5%
	Unión libre	1	2.5%
Nivel de escolaridad	Ninguno	18	45%
	Primaria	18	45%
	Secundaria	4	10%
Tipo de vivienda	Propia	25	62.5%
	Alquilada	9	22.5%
	Con familiares	6	15%
Convivencia	Con pareja	16	40 %
	Con hijos	8	20%
	Pareja e hijos	7	17.5 %
	Solo	6	15%
	Otros familiares	3	7.5%
Zona de residencia	Barrios periféricos	31	77.5%
	Barrios céntricos	9	22.5%

Nota. Cuestionario Ad-Hoc (M: media; DE: desviación estándar; N: frecuencia; %: porcentaje).

La Tabla 1 presenta la población de adultos mayores de la parroquia San Sebastián, la cual evidencia una notable diversidad tanto en edad como en estructura familiar. La edad promedio

de los participantes es de 81.5 años, con un rango que va de 69 a 94 años, en su mayoría mujeres. En gran parte son de estado civil casado o viudo, con un promedio de número de hijos de seis, con una

variabilidad que oscila entre dos y ocho, lo que refleja diferencias significativas en la composición familiar dentro de este grupo.

El nivel educativo es mayoritariamente bajo, ya que la mayoría de los participantes no posee estudios formales, mientras que otros, han cursado la educación primaria, mismo que podría influir en su acceso a la información y en diversos aspectos de su calidad de vida.

Respecto a la vivienda, predomina la propiedad del hogar, seguida por quienes alquilan

o residen con familiares, lo que denota cierta estabilidad habitacional, aunque en algunos casos existe dependencia. Se identifica que en su mayoría vive con la pareja o familiares cercanos, siendo un grupo minoritario que viven solos. Cabe destacar que la mayor parte de estas viviendas se encuentra en barrios periféricos, lo que puede influir en el acceso a servicios y recursos comunitarios.

Tabla 2. Escala de estrés percibido EEP – 10.

Nivel de estrés	Puntaje total	N	%
Bajo	0 – 13	0	0%
Moderado	14 – 26	40	100%
Alto	26 – 40	0	0%

Nota. EEP-10 (Frecuencia n; Porcentaje %). Con una Media de 21.16.

En la Tabla 2 se muestran los resultados de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido en dónde se indica que el 100% de los participantes se encuentran dentro del nivel moderado de estrés, con una media general de 21,16 sobre 40 puntos posibles. No se registraron casos con niveles bajos ni altos de estrés, lo cual sugiere que esta población, en su conjunto, experimenta una carga

emocional significativa, aunque no llega a niveles críticos. El nivel moderado de estrés observado podría estar asociado a factores propios del envejecimiento, mientras que la ausencia de casos con estrés alto o indica la presencia de ciertos recursos personales o sociales que mitigan el impacto del estrés.

Tabla 3. Dimensiones del Cuestionario de Afrontamiento COPE-28.

Subescalas	M
Afrontamiento activo	3.58
Planificación	3.95
Uso de apoyo instrumental	3.58
Uso de apoyo emocional	3.68
Desconexión conductual	4.12
Negación	4.03
Humor	3.83
Religión	4.18
Reevaluación positiva	3.80
Autocrítica	3.80
Consumo de sustancias	2.40
Distracción	3.78
Aceptación	3.80
Autoregulación emocional	3.78

Nota. COPE-28 según la versión validada por Morán et al. (2010). Media: M/6.

En la Tabla 3 los hallazgos evidencian que la muestra presenta un predominio de estrategias de afrontamiento tanto adaptativas como desadaptativas. La religión obtuvo la puntuación más alta ($M = 4,18$), lo que resalta la importancia de la fe como recurso emocional y espiritual en esta población. Entre las estrategias evitativas, destacan la desconexión conductual ($M = 4,13$) y la negación ($M = 4,03$), reflejando dificultades para enfrentar directamente situaciones estresantes.

Por otro lado, se observan estrategias adaptativas como la planificación ($M = 3,95$), el humor ($M = 3,83$), la reevaluación positiva ($M = 3,80$) y la aceptación ($M = 3,80$), lo que sugiere que los adultos mayores mantienen recursos internos significativos para afrontar adversidades. El apoyo

emocional ($M = 3,68$) y el apoyo instrumental ($M = 3,58$) se utilizan de manera moderada, indicando la recurrencia a redes afectivas y prácticas en momentos de necesidad. Finalmente, el consumo de sustancias registró la puntuación más baja ($M = 2,40$), siendo escasa la presencia de conductas de afrontamiento perjudiciales.

En conjunto, los resultados muestran un perfil mixto de afrontamiento, donde coexisten mecanismos funcionales de adaptación con respuestas más evitativas, posiblemente condicionados por experiencias previas, factores culturales y la realidad de los barrios periféricos donde residen los participantes.

Discusión

Los resultados de este estudio ofrecen una visión integral del estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores de la parroquia San Sebastián, Loja. La aplicación de la EPP-10 indicó que el 100% de los participantes presentó niveles moderados de estrés, con una media de 21,16 puntos. Este hallazgo sugiere que, aunque la población experimenta carga emocional significativa, no alcanza niveles críticos, probablemente debido a la presencia de recursos personales y sociales que mitigan el impacto del estrés.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, el COPE-28 reveló un perfil mixto, con predominio de estrategias emocionales y adaptativas, como la religión, la aceptación y el apoyo emocional, junto con estrategias evitativas como la desconexión conductual y la negación. Esto indica que los adultos mayores cuentan con recursos internos y externos para enfrentar adversidades, aunque en algunos casos recurren a mecanismos menos funcionales. El uso moderado del apoyo instrumental y emocional refleja que las redes sociales y familiares son activas y constituyen un factor protector en la gestión del estrés.

Estudios previos muestran que los adultos mayores tienden a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción más que estrategias orientadas a la resolución activa de problemas (López-Naranjo et al., 2023; Wu et al.,

2011). Esto puede explicarse por cambios físicos, limitaciones funcionales, transformaciones en el entorno social y la necesidad de adaptarse a nuevas realidades propias de la vejez. Además, la recurrencia a la religión y la aceptación coincide con hallazgos de investigaciones que destacan la relevancia de los recursos espirituales y la resiliencia emocional en la población adulta mayor (Tracy et al., 2021).

Es importante destacar que, aunque la parroquia San Sebastián pertenece al área urbana, la mayoría de los participantes de este estudio residen en barrios periféricos con escasos servicios, esto podría ser un indicador que influye en la percepción de su entorno y, por ende, en la elección de estrategias de afrontamiento. Esto resalta la importancia del contexto al momento de diseñar intervenciones comunitarias.

Los hallazgos de este estudio tienen implicaciones prácticas importantes, puesto que la identificación de un perfil mixto de afrontamiento indica la necesidad de fortalecer estrategias adaptativas, a través de talleres de manejo del estrés, promoción de apoyo social y actividades de envejecimiento activo; acciones que permitirán mejorar la resiliencia y el bienestar psicológico de los adultos mayores, reduciendo el riesgo de afectaciones relacionadas con estrés crónico.

Como limitación del estudio, se incluye el tamaño reducido de la muestra y el diseño transversal que no permite establecer relaciones

causales. Por lo cual, se sugiere que para futuras investigaciones se amplíe el número de participantes, incluyendo otros espacios. Además, se podría explorar de manera longitudinal las relaciones entre estrés percibido, estrategias de afrontamiento y variables de salud física y mental.

CONCLUSIONES

Los adultos mayores de la parroquia San Sebastián presentan características sociodemográficas, como bajo nivel educativo y residencia en barrios periféricos de la parroquia. Se ha identificado que presentan niveles moderados de estrés percibido y un perfil mixto de afrontamiento, caracterizado por la predominancia de estrategias adaptativas centradas en la emoción, como la religión, la aceptación y el apoyo emocional, así como estrategias de afrontamiento evitativas, como la desconexión conductual y la negación. En su mayoría, los participantes mostraron buenas condiciones de salud general, actividad física moderada, redes de apoyo social y bajo consumo de sustancias nocivas, lo que indica la presencia de recursos que mitigan el impacto del estrés.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de diseñar e implementar intervenciones psicoeducativas y programas comunitarios dirigidos a fortalecer estrategias adaptativas y promover el bienestar integral de los adultos

mayores. Futuros estudios podrían ampliar la muestra, incluir otras parroquias y explorar de manera longitudinal las relaciones entre estrés percibido, afrontamiento y variables de salud física y mental, con el fin de desarrollar estrategias más precisas para mejorar la resiliencia y la calidad de vida de esta población.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Asamblea Nacional del Ecuador. (2019). Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores. Suplemento del Registro Oficial No. 484. <https://www.registroficial.gob.ec/>
- Baik, S. H., Fox, R. S., Mills, S. D., Roesch, S. C., Sadler, G. R., Klonoff, E. A., y Malcarne, V. L. (2019). Reliability and validity of the Perceived Stress Scale-10 in Hispanic Americans with English or Spanish language preference. *Journal of Health Psychology*, 24(5), 628–639. <https://doi.org/10.1177/1359105316684938>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

- Creswell, J.W. (2005). *Investigación educativa: Planificación, realización*. Investigación educativa: planificación, realización y evaluación de investigaciones cuantitativas y cualitativas (2ª ed.). Pearson Educación.
- Chipia, J., Bravo-Cucci, S., Nuñez-Cortez, R., Lobo, S., Sánchez, M. y Vargas, J. (2021). Estrés percibido según tipo de aislamiento durante la COVID-19 en Suramérica, 2020. *GICOS*, 6(e2), 55-66 <http://erevistas.saber.ula.ve/gicos>
- Hoyt, M. A., Boggero, I. A., Stanton, A. L., Wang, A. W., Eisenlohr-Moul, T. A., y Segerstrom, S. C. (2020). Emotional coping in older adults as a predictor of physical and mental health. *Psychology and Aging*, 35(4), 591–603. <https://doi.org/10.1037/pag0000463>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). Proyección de población por edades y sexo 2020-2050. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Lee, S. H., Shin, J., Um, S., Shin, H. R., Kim, Y. S., y Choi, J. K. (2023). Perceived stress and frailty in older adults. *Annals of geriatric medicine and research*, 27(4), 310. <https://doi.org/10.4235/agmr.23.0132>
- López-Naranjo, F., Córdova-Moreno, R., y Heyerdahl-Viau, I. (2023). Brief review of pathophysiological disorders as consequence of psychological stress. *Interacciones*, 9, e327. <https://doi.org/10.24016/2023.v9.327>
- Macas Ordoñez, B. D., Castelo-Rivas, W. P., González-Arellano, N., Castro Vásquez, M. J., y Castro Vásquez, T. N. (2023). Estrés, ansiedad y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 5(3), 203-211. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.3.426>
- Mesa Trujillo, D., Valdés Abreu, B. M., Espinosa Ferro, Y., Verona Izquierdo, A. I., y García Mesa, I. (2020). Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400010
- Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). (2023). Informe de atención a personas adultas mayores en la ciudad de Loja. MIES.
- Molina Cevallos, D. S., y Camino Acosta, S. A. (2024). La atención al adulto mayor. Necesidad y posibilidad. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(1), 260–272. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i1.992>
- Morán Astorga, C., Landero Hernández, R., y González Ramírez, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-2.capv>
- Organización de las Naciones Unidas. (s.f). Salud y desarrollo sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). Salud mental de los adultos mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Saraiva Aguiar, R. y Salmazo da Silva, H. 2022. Calidad de la atención a la salud de las personas mayores en la atención primaria: una revisión integradora. *Enfermería Global*. 21, 1 (ene. 2022), 545–589. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.444591>
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Educación.
- Tracy, E. L., Chin, B., Lehrer, H. M., Carroll, L. W., Buysse, D. J., y Hall, M. H. (2021). Coping strategies moderate the effect of perceived stress on sleep and health in older adults during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, 38(4), 708-721. <https://doi.org/10.1002/smi.3124>

- Wu L. F. (2011). Group integrative reminiscence therapy on self-esteem, life satisfaction and depressive symptoms in institutionalised older veterans. *Journal of clinical nursing*, 20(15-16), 2195–2203. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03699.x>
- Yang, J., Huang, J., Huang, Q., Gao, J., Liu, D., Li, Z., Lv, Y., Shi, X., y Mao, C. (2025). The impact of social stress and healthy lifestyle on the mortality of Chinese older adults: Prospective cohort study. *JMIR Aging*, 8, e75942. <https://doi.org/10.2196/75942>