

# Propuesta del Modelo Tayta Holístico con enfoque de desarrollo humano para mejorar la calidad de vida de adultos mayores en Chachapoyas, Perú

Jessica Yvonne Castro Silva

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

El panorama existente respecto a la calidad de vida del adulto mayor en el distrito de Chachapoyas, Previo al contexto sanitario existía un Centro integral municipal del adulto mayor, donde los adultos mayores se reunían periódicamente, el centro realizaba acciones en favor de la protección y desarrollo de los adultos mayores. De acuerdo a estudios previos al presente, versiones de actores sociales del distrito de Chachapoyas, Amazonas; hacen evidente la situación de vulnerabilidad física, presencia de fragilidad emocional y psicológica con el consiguiente desplazamiento social del adulto mayor. Por otro lado, tras realizar la valoración de calidad de vida de los adultos mayores se encontró que presentaron un nivel regular de calidad de vida. Por ello el objetivo de este estudio fue formular una propuesta de modelo con enfoque de desarrollo humano para mejorar la calidad de vida de adultos mayores del distrito de Chachapoyas. Se considera en su estructura 7 pilares fundamentales con un abordaje motivacional, holístico y que permite fortalecer el bienestar del adulto mayor.

Palabras clave: Modelo, holístico, calidad de vida, adulto mayor.

---

## Abstract

The existing panorama regarding the quality of life of the elderly in the district of Chachapoyas, Prior to the health context, there was a municipal Comprehensive Center for the elderly, where the elderly met periodically, the center carried out actions in favor of the protection and development of older adults. According to studies prior to the present, versions of social actors from the district of Chachapoyas, Amazonas; they make evident the situation of physical vulnerability, presence of emotional and psychological fragility with the consequent social displacement of the elderly. On the other hand, after carrying out the quality of life assessment of the elderly, it was found that they presented a regular level of quality of life. Therefore, the objective of this study was to formulate a model proposal with a human development approach to improve the quality of life of older adults in the Chachapoyas district. In its structure, 7 fundamental pillars are considered with a motivational, holistic approach that allows strengthening the well-being of the elderly.

**Keywords:** Model; Quality of life; Older adult.

## Introducción

De acuerdo a la Política Nacional Multisectorial para las personas adultas mayores al 2030, los adultos mayores son las personas que presentan mayores situaciones riesgo, por su condición inherente a su de edad, según reportes revelan que el 55 de los gerontos presentan algún tipo de discriminación. Asimismo, el informe técnico INEI del 2020, indica que los adultos mayores representan el 12.7 % de la población, lo cual también representa un oportuno llamado colectivo a la convivencia sin discriminación, promoviendo un envejecimiento saludable y libre de riesgos. De acuerdo al informe del 2020, los adultos representan el 12.7 % de la población y se viene

impulsando la convivencia sin discriminación, promoviendo un envejecimiento saludable y libre de riesgos<sup>1-2</sup>. Sin embargo, frente a este panorama surge la necesidad de fomentar el empoderamiento del adulto mayor, contribuir para que el geronto peruano se involucre en las decisiones de su colectividad<sup>3</sup> y que recobre su posicionamiento social, manteniendo un proceso de envejecimiento digno, así como el fortalecimiento de sus capacidades, con el uso de las tecnologías<sup>4</sup>.

Pues bien, estudios cualitativos previos a la presente propuesta, efectuados por la autora, durante el periodo marzo a Julio del 2021 en el distrito de Chachapoyas, Amazonas, permitió recoger a través de una entrevista semiestructurada diversas propuestas de actores sociales en pro del bienestar del adulto mayor Chachapoyano. Además, se valoró la calidad de vida del adulto mayor mediante una escala de WHOQOL- OMS, donde se obtuvo un nivel bajo de la misma; dando lugar al objetivo del presente estudio: Formular una propuesta de modelo con enfoque de desarrollo humano para mejorar la calidad de vida de adultos mayores del distrito de Chachapoyas. Esta propuesta busca revalorar el rol social del adulto mayor, promoviendo que se involucre en las decisiones primordiales de desarrollo de su comunidad. Para que el adulto perciba la atención holística; la sociedad debe desterrar los prejuicios de edadismos orientándose a rescatar una conciencia colectiva humanística, artística, de equidad y respeto por sus derechos. Todo ello en el marco de una planificación intersectorial.

## Desarrollo

**Desarrollo humano:** El desarrollo humano sostenible, según Sen es el bienestar del ser relacionado a los estilos de vida que manifieste<sup>5</sup>, siendo su propósito medular de vida el ejercicio de su plena libertad tanto en acciones y decisiones durante su ciclo vital; se puede mencionar por ejemplo, la libertad que tiene el geronto de alimentarse saludablemente y tener la facultad para disfrutar sus relaciones interpersonales<sup>6</sup>, teniendo en cuenta sus roles específicos, en un contexto determinado.

**Calidad de Vida:** Definida como la percepción que el ser humano tiene de sí mismo acorde al contexto específico que atraviesa, en el cual figura su historia personal, familiar y su sistema de valores vinculados a sus objetivos, sus expectativas, propósitos y anhelos. La calidad de vida está influenciada por la salud física, emocional, sus relaciones sociales, y relación con su ambiente.

**Modelo Tayta Holístico:** Se define al modelo que aborda importantes intervenciones en favor de habilidades cognitivas y dimensiones biopsicosociales y espirituales del adulto mayor, alejando pensamientos asociados a muerte<sup>7</sup>, reconociendo sus limitadas capacidades motrices, pero al mismo tiempo motiva al geronto a vivir su proceso a través de un acompañamiento multidisciplinar, evitando subvaloraciones internas, prejuicios, aislamiento y fomentando su socialización<sup>8</sup>. Basados en los sustentos teóricos antes mencionados, la propuesta tayta holístico se orienta a identificar, valorar y potenciar múltiples factores del adulto mayor, de acuerdo a la realidad, espacio y proceso que se encuentre desarrollando, de modo tal que se promueva su desarrollo cognitivo. En todos los pilares del modelo, se hace presente una mirada creativa, motivacional y de empoderamiento donde se involucra a la sociedad civil, con estrategias que sean sostenibles y donde priorice el primer nivel de atención, encaminándose siempre con las políticas vigentes en pro del adulto mayor, todo ello apuntando a que estos gocen de una longevidad digna y exitosa.

Asimismo, cabe mencionar que Tayta holístico Chachapoyas es una propuesta que se afianza en elementos de promoción de la salud, prevención de morbilidades, fortalecimiento de sus dimensiones holísticas y atención con dignidad. Tiene por finalidad contribuir a mejorar la calidad de vida de adultos mayores del distrito de Chachapoyas en el primer nivel de atención. Contemplado en 7 pilares básicos:

### **Primer pilar: Nutriendo mi salud física**

Estrategia: Fortaleciendo la atención domiciliaria integral. Resulta fundamental fortalecer la

atención domiciliaria como parte de la atención primaria, pues la mayoría de adultos mayores no pueden acudir a solicitar atención. Por ello se propone que cada establecimiento de primer nivel de atención, representado por su profesional de Enfermería, realice visitas domiciliarias como parte de labores programándose 60 a 90 minutos por lo menos 3 veces por semana, dentro de su jornada y brinde al adulto mayor un entorno propicio, cómodo y accesible. Se sugiere que el organismo responsable de ejecutar estas propuestas para el primer pilar sea dirigido al sector salud.

### **Segundo Pilar: Nutriendo mis emociones**

Estrategia: Acompañamiento a través de los medios audiovisuales/tecnología. El modelo a proponer, está cimentado en prevenir la soledad de los adultos mayores; donde el adulto mayor presente al mínimo la sensación subjetiva de soledad emocional o soledad colectiva. Se propone implementar un espacio radial a nivel local, con la finalidad de brindar consejería y acompañamiento a los adultos mayores, pues no todos cuentan con un teléfono celular. Se sugiere que el organismo responsable de ejecutar quede en manos Gerencia Regional de Desarrollo Social / municipal y Sector Salud.

### **Tercer Pilar: Nutriendo mi mente**

Estrategia: Promoviendo el desarrollo cognitivo. Para mantener en un nivel óptimo su autonomía, aceptación y amor propio. Además, propone sesiones de juegos de mesa educativos que desarrollen las funciones y áreas cognitivas de modo tal que se estimulen procesos de toma de decisiones, alerta, orientación y coordinación. Se propone al Ministerio de Trabajo y Educación como los organismos idóneos para asumir esta tarea.

### **Cuarto Pilar: Nutriendo el espíritu**

Estrategia: Fomentando el empoderamiento, equidad y cultura de paz. Este enfoque busca proveer de capacidades al adulto mayor en pro de la defensa de sus derechos humanos, cultura de paz, equidad, dignidad de las personas e integrando saberes ancestrales que, en la mayoría, socialmente son rechazados, subestimados u olvidados. De igual forma activar e implementar encuentros intergeneracionales en su comunidad, al menos 1 vez al mes. La Gerencia Regional de Desarrollo Social viene trabajando activamente en aspectos relacionados, por ello sería el área específica en fortalecer este pilar.

### **Quinto Pilar: Nutriendo mi propósito: Promoción de actividades productivas**

Estrategia: Con el presente modelo se busca revalorar y fomentar el fortalecimiento de estas prácticas de adultos mayores. Se promocionará la adecuación e implementación de biohuertos en coordinación con la sociedad civil, con acompañamiento de capacitaciones acerca de los diversos cuidados de cultivos caseros y comunitarios. Se sugiere que los organismos responsables de ejecutar sea Ministerio de Trabajo y Gerencia Regional.

### **Sexto pilar: Nutriendo mis relaciones con espacios de participación social y recreación**

Estrategia: Socialmente el envejecimiento, es observado de una forma subvalorada; se identifica a los mayores como personas débiles, dependientes, de mal humor y con problemas de salud constantes. Tayta cuidado impulsa la actividad recreativa como medio para fortalecer las relaciones interpersonales, la aproximación física entre sí y las funciones integrales en el adulto mayor. Intervenciones que podrían estar a cargo de la Gerencia Regional de Desarrollo Social.

### **Séptimo pilar: Nutriendo mi mente y mis sueños: implementar la educación continua del adulto mayor**

Estrategia: Se propone que se reivindique esta importante etapa, brindándole un tributo al

envejecimiento. Constituye la óptica oportuna de educación continúa promocionando un sentido de pertenencia y estabilidad. Por supuesto que se sugiere al sector educación regional, representado por la derrama magisterial contribuir al desarrollo de este decisivo pilar.

### **Respecto a Tayta Holístico**

La sociedad civil del distrito de Chachapoyas está interesada por recuperar la calidad de vida de este importante grupo humano<sup>9</sup> desde una perspectiva multidisciplinar, para lograr el envejecimiento positivo y saludable garantizando los derechos sociales, sanitarios y la plena satisfacción<sup>10</sup> de este grupo. Respecto al enfoque holístico, es oportuno señalar que, durante el envejecimiento, el ser humano debe hacer frente diversas situaciones que debilitan y otorgan pocas expectativas al desarrollo de su calidad de vida<sup>11</sup>. Bajo esta premisa, el presente modelo, propone la generación de actividades que le permitan posicionarse, empoderarse desde el punto de vista físico, psicológico, social, espiritual y ecológico<sup>12</sup> y de esta manera, adopten de forma sostenible estilos saludables logrando un sentido positivo de su calidad de vida.

Resulta medular señalar que, durante el envejecimiento, el ser humano debe hacer frente diversas situaciones que resultan del menoscabo de su homeostasis, lo cual debilita y otorga pocas expectativas al desarrollo de su calidad de vida<sup>13</sup>. Los adultos mayores, pueden desarrollar y mantener una buena percepción de su calidad de vida, si se les brinda la oportunidad de participar en espacios de desarrollo que incluyan actividades de relajación y/o recreación<sup>14</sup>. El modelo propuesto se centra en el promover el desarrollo cognitivo, promocionando su empoderamiento y nutriendo sus propósitos de vida<sup>15</sup>, fortaleciendo la participación social, productiva y el reconocimiento social<sup>16</sup>, que le permita sentirse satisfecho de lo que ha vivido, transmitiéndolo y proyectándolo a su entorno en un contexto de sostenibilidad<sup>17</sup> (Figura 1).

Además el presente modelo aborda importantes intervenciones en favor de las habilidades cognitivas y ocupacionales del adulto mayor, alejando pensamientos asociados a muerte, reconociendo sus limitadas capacidades motrices pero al mismo tiempo motivar al geronto para que viva su proceso a través de un acompañamiento<sup>18-19</sup>. Basados en los sustentos antes mencionados, la propuesta tayta holístico se orienta a identificar y potenciar múltiples factores del adulto mayor, de acuerdo a la realidad, espacio y proceso que se encuentre, apuntando a que estos gocen de una longevidad libre, digna y exitosa<sup>20-21</sup>.



Figura 1. Propuesta de modelo Tayta Holístico

## Conclusión

Se presenta la propuesta de Modelo Tayta Holístico para mejorar la calidad de vida de adultos mayores el cual persigue a través de diversas estrategias, nutrir holísticamente el proceso de envejecimiento; de esta manera el profesional de Enfermería puede brindar una atención con una mirada multidimensional al geronto, convirtiéndose en el mentor esperado por el adulto mayor; otorgándole además un digno cuidado integral, durante esta valiosa etapa.

## Referencias

1. Blouin C, Tirado E, Ortega FM. La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política. Lima Perú: Instituto de Democracia de Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Oct 2018 [consultado 20 Jul 2020]; 15 - 19. Disponible en:
2. Hamid A, Sahar J, Nurviyandari D. Walking and talking activities as nursing therapy for improving quality of life among older adults. *Enfermeria Clinica* [Internet]. Feb 2018 [consultado Oct 2019]; 28: 61-65. Disponible en:
3. Gené-Badia J, Comice P, Belchín A, Erdozain MÁ, Cáliz L, Torres S, et al. Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana. *Atención Primaria* [Internet]. Abril 2020 [consultado Mar 2021]; 52(4): 224-32. Disponible en:
4. Torres-Mallma C, Runzer-Colmenares FM, Parodi JF. Uso de aplicaciones relacionadas con salud en dispositivos móviles y su asociación con comorbilidades en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. Jan 2018 [Consultado Ago 2020];

- 53(1): 54- 55. Disponible en:
5. Herrera Ortiz JU, Oblitas Gonzales A. Calidad de vida del adulto mayor hipertenso, Chota 2017. *Acc cietna* [Internet]. Jul 2020 [Consultado Set 2020]; 7(1): 31-41. Disponible en:
  6. Guerrero Castañeda RF, Luna Ruiz TG, Páramo Ramírez SV, Razo Moreno LA, Vega Vázquez IE, Chávez Palmerín S. Experiencia vivida del cuidado de la salud mental en el adulto mayor durante el aislamiento por COVID-19. *Acc cietna* [Internet]. Jul 2022 [Consultado Set 2022]; 9(1): 68-82. Disponible en:
  7. Gálvez AMP, Romero BB, Trigo SB, Serrano ML. Personas mayores, dependencia y vulnerabilidad en la pandemia por coronavirus: emergencia de una integración social y sanitaria. *Enfermería Clínica* [Internet]. May 2020 [Consultado May 2021]; 31(1): S18-S23. Disponible en:
  8. Sepúlveda-Loyola W, Dos Santos R, Pires R, Suziane V. Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: Una revisión narrativa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [Internet]. 24 de Sep 2020 [Consultado May 2021]; 37(2): 341-349. Disponible en:
  9. Bravo N, Klein K, Maulén G, Reyes C, Nasabun Flores V. PMH9 Impacto de factores sociológicos en la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados Con depresión: revisión sistemática. *Value in Health Regional Issues* [Internet]. Oct 2019 [Consultado Jul 2020]; 19: S50. Disponible en:
  10. Martínez Maldonado M de la L, Vivaldo Martínez M, González Cuevas CA, Vivaldo Martínez JP. Un modelo de intervención de desarrollo comunitario para el envejecimiento saludable. *Revista PAI* [Internet]. 26 Sep 2019 [Consultado Jul 2021]; 5(1): 60-76. Disponible en:
  11. Hu S, Das D. Quality of life among older adults in China and India: Does productive engagement help? *Rev Social Science & Medicine* [Internet]. May 2019 [Consultado Jul 2020]; 229: 144-53. Disponible en:
  12. Pinazo-Hernandis S. Impacto psicosocial del COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. Jun 2020 [Consultado Jul 2020]; 55(5): 249-252. Disponible en:
  13. Albala C. El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores. *Revista Médica Clínica Las Condes* [Internet]. Jan 2020 [consultado jul 2020]; 31(1): 7-12. Disponible en:
  14. Yen HY, Lin LJ. Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness* [Internet]. Aug de 2018;16(2):49-54. [Consultado Oct 2019]
  15. Hernández-Ascanio J, Perula-de Torres L, Rich-Ruiz M, Roldán-Villalobos A. M., Perula-de Torres, C., Ventura Puertos PE. Condicionantes para el abordaje del aislamiento social y la soledad de adultos mayores no institucionalizados desde atención primaria de salud. *Rev Atención Primaria* [Internet]. Dec 2021 [Consultado Sep 2022]; 54(2). Disponible en:
  16. Villarreal Ángeles MA, Moncada Jiménez J, Ochoa Martínez PY, Hall López JA. Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México (Perception of the quality of life of Mexican older adults). *Retos* [Internet]. Jan 2021 [Consultado May 2021]; (41): 480-4. Disponible en:
  17. Astorquiza Bustos BA, Chingal ÓA. ¿Cómo están nuestros ancianos? Una exploración empírica de la calidad de vida de las personas mayores en Colombia. *Revista CEPAL* [Internet]. 20 de abril de 2020 [Consultado May 2021]; (129): 139-61. Disponible en:
  18. Soto JAG, López MEL, Trinidad M, Alvarez F. Aportes del enfoque cualitativo a la comprensión de la desvinculación social del adulto mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* [Internet]. Sep 21, 2020 [Consultado Mar 2021]; 16. Disponible en:
  19. Carrasco-Peña KB, Farías-Moreno K, Trujillo-Hernández B. Frecuencia de envejecimiento exitoso y fragilidad. Factores de riesgo asociados. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. Jan 2018 [Consultado Mar 2019]; 53(1): 23-25. Disponible en:
  20. Jáuregui Meza AI. Calidad de Vida del adulto mayor perteneciente al Programa Gerontológico Social de dos provincias de Ica, Perú 2017. *PSM* [Internet]. Nov 28, 2018 [citado oct 27,2021]; Disponible en:
  21. Battaglini L. El Desarrollo humano como libertad: una aproximación a la propuesta del

enfoque de las capacidades de Amartya Sen. *Aporía Revista Internacional De Investigaciones Filosóficas* [Internet]. 2019 [Consultado Jul 2021]; (16): 4-21. Disponible en:

## Citas

1. Blouin C, Tirado E, Ortega FM. La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política. Lima Perú: Instituto de Democracia de Derechos Humanos de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Oct 2018 [consultado 20 Jul 2020]; 15 - 19. Disponible en: [https://idehpucp.pucp.edu.pe/lista\\_publicaciones/la-situacion-de-la-poblacion-adulta-mayor-en-el-peru-camino-a-una-nueva-politica/](https://idehpucp.pucp.edu.pe/lista_publicaciones/la-situacion-de-la-poblacion-adulta-mayor-en-el-peru-camino-a-una-nueva-politica/)
2. Hamid A, Sahar J, Nurviyandari D. Walking and talking activities as nursing therapy for improving quality of life among older adults. *Enfermería Clínica* [Internet]. Feb 2018 [consultado Oct 2019]; 28: 61-65. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30038-X](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30038-X)
3. Gené-Badia J, Comice P, Belchín A, Erdozain MÁ, Cáliz L, Torres S, et al. Perfiles de soledad y aislamiento social en población urbana. *Atención Primaria* [Internet]. Abril 2020 [consultado Mar 2021]; 52(4): 224-32. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2018.09.012>
4. Torres-Mallma C, Runzer-Colmenares FM, Parodi JF. Uso de aplicaciones relacionadas con salud en dispositivos móviles y su asociación con comorbilidades en adultos mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. Jan 2018 [Consultado Ago 2020]; 53(1): 54- 55. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.04.002>
5. Herrera Ortiz JU, Oblitas Gonzales A. Calidad de vida del adulto mayor hipertenso, Chota 2017. *Acc cietna* [Internet]. Jul 2020 [Consultado Set 2020]; 7(1): 31-41. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/354>
6. Guerrero Castañeda RF, Luna Ruiz TG, Páramo Ramírez SV, Razo Moreno LA, Vega Vázquez IE, Chávez Palmerín S. Experiencia vivida del cuidado de la salud mental en el adulto mayor durante el aislamiento por COVID-19. *Acc cietna* [Internet]. Jul 2022 [Consultado Set 2022]; 9(1): 68-82. Disponible en: <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/723>
7. Gálvez AMP, Romero BB, Trigo SB, Serrano ML. Personas mayores, dependencia y vulnerabilidad en la pandemia por coronavirus: emergencia de una integración social y sanitaria. *Enfermería Clínica* [Internet]. May 2020 [Consultado May 2021]; 31(1): S18-S23. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.004>
8. Sepúlveda-Loyola W, Dos Santos R, Pires R, Suziane V. Participación social, un factor a considerar en la evaluación clínica del adulto mayor: Una revisión narrativa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* [Internet]. 24 de Sep 2020 [Consultado May 2021]; 37(2): 341-349. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.4518>
9. Bravo N, Klein K, Maulén G, Reyes C, Nasabun Flores V. PMH9 Impacto de factores sociológicos en la calidad de vida de adultos mayores institucionalizados Con depresión: revisión sistemática. *Value in Health Regional Issues* [Internet]. Oct 2019 [Consultado Jul 2020]; 19: S50. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.vhri.2019.08.290>
10. Martínez Maldonado M de la L, Vivaldo Martínez M, González Cuevas CA, Vivaldo Martínez JP. Un modelo de intervención de desarrollo comunitario para el envejecimiento saludable. *Revista PAI* [Internet]. 26 Sep 2019 [Consultado Jul 2021]; 5(1): 60-76. Disponible en: <https://doi.org/10.29035/pai.5.1.60>
11. Hu S, Das D. Quality of life among older adults in China and India: Does productive engagement help? *Rev Social Science & Medicine* [Internet]. May 2019 [Consultado Jul 2020]; 229: 144-53. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.06.028>
12. Pinazo-Hernandis S. Impacto psicosocial del COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. Jun 2020 [Consultado Jul 2020]; 55(5): 249-252. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>
13. Albala C. El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores. *Revista Médica Clínica Las Condes* [Internet]. Jan 2020



- [consultado jul 2020]; 31(1): 7-12. Disponible en:  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.12.001>
14. Yen HY, Lin LJ. Quality of life in older adults: Benefits from the productive engagement in physical activity. *Journal of Exercise Science & Fitness* [Internet]. Aug de 2018;16(2):49-54. [Consultado Oct 2019] <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2018.06.001>
  15. Hernández-Ascanio J, Perula-de Torres L, Rich-Ruiz M, Roldán-Villalobos A. M., Perula-de Torres, C., Ventura Puertos PE. Condicionantes para el abordaje del aislamiento social y la soledad de adultos mayores no institucionalizados desde atención primaria de salud. *Rev Atención Primaria* [Internet]. Dec 2021 [Consultado Sep 2022]; 54(2). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102218>
  16. Villarreal Ángeles MA, Moncada Jiménez J, Ochoa Martínez PY, Hall López JA. Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México (Perception of the quality of life of Mexican older adults). *Retos* [Internet]. Jan 2021 [Consultado May 2021]; (41): 480-4. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.58937>
  17. Astorquiza Bustos BA, Chingal ÓA. ¿Cómo están nuestros ancianos? Una exploración empírica de la calidad de vida de las personas mayores en Colombia. *Revista CEPAL* [Internet]. 20 de abril de 2020 [Consultado May 2021]; (129): 139-61. Disponible en: <https://doi.org/10.18356/c453c020-es>
  18. Soto JAG, López MEL, Trinidad M, Alvarez F. Aportes del enfoque cualitativo a la comprensión de la desvinculación social del adulto mayor. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* [Internet]. Sep 21, 2020 [Consultado Mar 2021]; 16. Disponible en: [www.revistas.unam.mx/index.php/rep](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep)
  19. Carrasco-Peña KB, Farías-Moreno K, Trujillo-Hernández B. Frecuencia de envejecimiento exitoso y fragilidad. Factores de riesgo asociados. *Revista Española de Geriatria y Gerontología* [Internet]. Jan 2018 [Consultado Mar 2019]; 53(1): 23-25. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.05.011>
  20. Jáuregui Meza AI. Calidad de Vida del adulto mayor perteneciente al Programa Gerontológico Social de dos provincias de Ica, Perú 2017. *PSM* [Internet]. Nov 28, 2018 [citado oct 27,2021]; Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/32805>
  21. Battaglino L. El Desarrollo humano como libertad: una aproximación a la propuesta del enfoque de las capacidades de Amartya Sen. *Aporía Revista Internacional De Investigaciones Filosóficas* [Internet]. 2019 [Consultado Jul 2021]; (16): 4-21. Disponible en: <https://doi.org/10.7764/aporia.16.673>