

El bienestar emocional como predictor de calidad de vida en los *senior co-housing*

Elsa Gummà Serra¹; M^a del Rosario Castilla Mora²

Recibido: 08/03/2018 / Revisado: 16/09/2018 / Aceptado: 19/03/2019

Resumen. Después de analizar a la persona mayor desde una perspectiva 2.0, este estudio ha propuesto las viviendas colaborativas o *co-housing*, como modo de vida alternativo a las clásicas residencias de personas mayores, apostando por este modo de convivencia, entre otros motivos, porque promueve una mayor calidad de vida; un concepto multidimensional que depende de la interacción de los factores personales y el entorno. Todas las personas coinciden en ello y se mide con diversos indicadores, entre ellos el bienestar emocional. En este trabajo se profundiza en el análisis de esta dimensión. Se constata que la confianza en las propias habilidades, la estabilidad y el estado emocional son determinantes clave en la valoración global de la calidad de vida. De este modo, se establece una comparación entre dos modelos residenciales de personas mayores: los centros clásicos en los que se aplica un sistema asistencial, y los *co-housing*, estandartes de un modelo en el que se establecen unas relaciones simétricas y ausentes de jerarquías, en las que los usuarios son, además, los gestores activos de su modo de convivencia.

Palabras clave: Calidad de vida, *co-housing senior*, bienestar emocional, viviendas colaborativas de mayores.

[en] Emotional well-being as a predictor of quality of life in senior co-housing

Abstract. After an analysis of older people from a contemporary perspective, this study proposes co-housing as an alternative way of life to traditional senior residential homes. This form of co-habitation is proposed for reasons including its promotion of a better quality of life, with the latter conceived as a multidimensional concept that depends on the interaction of personal factors and environment. This definition is broadly agreed and quality of life is measured using various indicators, including emotional wellbeing. This paper analyses the aforementioned dimension in depth. It is shown that trust in one's own abilities, stability and emotional state are key determinants in the overall assessment of quality of life. A comparison is performed between two residential models for older people in this context: traditional residential homes in which a care-based system is applied, and co-housing, a model in which symmetrical and non-hierarchical relationships are established where users are also active managers of their co-habitation model.

Keywords: Quality of life, senior co-housing, emotional wellbeing, elderlies collaborative housing.

Sumario: Introducción. 1. Material y método. 1.1. Muestra. 1.2. Objetivo. 2. Resultados. 3. Discusión. 4. Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Gummà Serra, E.; Castilla Mora, M.R. (2019). El bienestar emocional como predictor de calidad de vida en los *senior co-housing*. *Cuadernos de Trabajo Social*, 32(2), 365-379.

Introducción

La sociedad española ha cambiado significativamente en las últimas décadas y con ella lo han hecho las familias, que ahora se articulan de maneras muy distintas. Así, los hogares menguan en

tamaño y se estructuran de múltiples formas (Alberdi y Escario, 2007).

Además, en la sociedad occidental actual la mujer, cuidadora informal histórica de la familia, trabaja habitualmente fuera de casa y deja de dedicarse en exclusiva al hogar y a los cui-

¹ Universidad de Málaga, España.
arnoadan@hotmail.com

² Universidad de Málaga, España.
mcmora@uma.es

datos de descendientes y ascendientes (Durrett, 2009). Este hecho, y el que las familias tiendan a tener menos hijos -o a no tenerlos-, hace más complicada la organización informal para el cuidado de los mayores, cuya vida es cada vez más longeva y que, en muchos casos, se convierten en personas dependientes.

Diversas circunstancias provocan que hoy las personas mayores en el mundo occidental no tengan espacio en esta nueva configuración familiar y, de esta manera, tiendan a quedarse en sus viviendas, siendo la soledad uno de los problemas más importantes que enfrenta este sector de la sociedad. La *Encuesta Continua de Hogares de 2017*, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2018), constata que el 41,8% de las viviendas unipersonales que existen en nuestro país, corresponden a personas de 65 o más años y que estas han aumentado en 10 años casi el 30%.

Para muchas de estas personas, la alternativa a la soledad sobrevinida no pasa por vivir en una residencia donde las normas, los horarios rígidos y la falta de intimidad están a la orden del día. A parte de la falta de existencia de plazas y el encarecimiento de las mismas, un alto porcentaje de personas que llegan a la edad de jubilación, rechaza frontalmente los centros residenciales como lugar para vivir (Carmona, 2017). La solución tampoco pasa por ser tutorizados por sus familiares, quieren conducir su presente y su futuro, al igual que lo hicieron con su pasado.

En el transcurso de tan sólo 20 años, se ha producido un envejecimiento de la población sin precedentes (Instituto de Política Familiar, 2016). Como marca la tendencia en Europa, en España se produce ya una inversión demográfica; es decir, la franja de 65 y más años, supera a la de 0-14. Según las progresiones realizadas por el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2010) hacia el 2050 los mayores supondrán el 32% de la población, siendo más de 15.000.000. Asimismo, se calcula que en 2049, las personas que rebasen los 80 años se constituirán como el sector más abundante de la población española, siendo 5.600.000, y las centenarias dejarán de ser una excepcionalidad (Causapié, Balbontín, Porrás y Mateo, 2011), aumentando el llamado “envejecimiento del envejecimiento”.

Por lo tanto; ¿Qué soluciones ofrece el Estado de bienestar, a las personas que envejecen, se quedan solas y no pueden o no desean seguir permaneciendo en su hogar?

La *Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia* ha sufrido drásticos recortes en las prestaciones y el catálogo de servicios, desde el comienzo de la crisis de 2008. Además, en apenas seis años el Fondo de Reserva de la Seguridad Social, llamado también “hucha de las pensiones”, ha pasado de 66.815.000.000 a 8.000.000.000 euros (EFE, 2017), lo cual hace temer que el futuro en este ámbito no tiende a mejorar. Aunque lo deseable es mantenerse en el propio hogar, la persona mayor que no puede seguir en él, cada vez tiene más complicado el acceso a una plaza residencial.

Según el Órgano Estadístico Específico del Empleo y Políticas Sociales (2013), citado en el Centro de Documentación y Estudios (SIIS, 2016, p. 22), el 24,4% de las plazas residenciales existentes para personas mayores son públicas, el 25,3% son concertadas, y el 50,3% de carácter exclusivamente privado. Teniendo en cuenta que no hay suficientes plazas en ninguno de los casos para dar cobertura a todos los demandantes, y que la pensión media de jubilación es de 1.041,9 euros/mes (Centro Superior de Investigaciones Científicas, 2017), es obvio deducir que existen serias dificultades para que un ciudadano medio pueda acceder a una plaza residencial. Las dos primeras opciones citadas son de difícil acceso y, en el caso de la privada, el precio medio de una plaza se aproxima a los 1.777 euros (Inforesidencias, 2017).

Los cambios demográficos y en las composiciones familiares, y los elevados precios de las plazas residenciales, así como la carencia de estas, el rechazo a los centros residenciales clásicos y a la soledad, fueron algunos de los revulsivos que promovieron los orígenes, en Dinamarca, de las viviendas colaborativas de personas mayores, o *Co-housing senior*, a principios de la década de 1980, tras comprobar el éxito a nivel económico y social que supusieron los primeros modelos, de tipo intergeneracional (Durrett, 2009; Etxezarreta, Cano y Merino, 2016; Alonso, 2018).

Los *co-housing* son definidos por McCamant y Durrett (1988) como un “desarrollo residencial en el que los hogares individuales, de tamaño reducido, comparten algunas instalaciones o servicios comunes, y cuyos residentes son responsables de su gestión” (citado en Oxford living dictionaries, 2017).

En el estudio *Co-housing senior, calidad de vida y envejecimiento activo. Perspectiva*

desde el trabajo social (Gummà y Castilla, 2017) se investigan los aportes que otorgan estas opciones residenciales a la calidad de vida de las personas mayores. Para ello, se establece una comparación con el modelo históricamente más extendido: el de los centros residenciales para personas mayores. Partiendo de dicho estudio, en el que se analizan las ocho dimensiones predictoras de la calidad de vida: bienestar emocional, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, derechos, autodeterminación, relaciones interpersonales e inclusión social; a continuación se realiza un análisis pormenorizado de la dimensión “bienestar emocional”, ya que se considera clave en el análisis de la calidad de vida percibida.

Es difícil encontrar un acuerdo entre los autores en la definición de “bienestar emocional”, puesto que no se trata de algo objetivo y fácilmente evaluable. Verdugo, Arias, Gómez y Schalock (2008) lo definen como un estado en el que imperan la tranquilidad, la seguridad, y la vida sin agobios ni nervios. Lo evalúan mediante los indicadores: satisfacción, autoconcepto y ausencia de estrés o sentimientos negativos.

Por el contrario, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2017) destaca, como predictor clave de un deficiente bienestar emocional, la presencia de ansiedad o estrés. Para superar estos estados, el organismo entra en una fase de tristeza como método de autodefensa, ya que esta es una emoción que promueve la reflexión, el descanso y contribuye a un reajuste psicológico, necesarios para superar la situación que ha causado dicho desajuste. Pero para que la tristeza no se convierta en un elemento nocivo y pueda acabar derivando en depresión, ha de tener una duración moderada. Debido a una carencia o mala calidad de las relaciones sociales y a la falta de actividad en la etapa después de la jubilación, el adulto es proclive a padecer episodios largos de tristeza, provocados por cualquiera de las circunstancias mencionadas y propiciados por una baja autoestima.

Por otra parte, la autoestima consiste en saberse capaz, considerarse útil y sentirse digno, algo que la sociedad occidental actual, que ve el envejecimiento como un problema, no acostumbra a promover entre los mayores. Cada vez se retrasa más el envejecimiento biológico, gracias a los avances médicos y a una mejor calidad de vida. Los mayores se sienten saludables, lo que les produce cierto desconcierto

puesto que, por un lado, se encuentran bien y con ganas de trabajar y, por el otro, la sociedad les dice que ya no son necesarios. Esta controversia se convierte en un duro golpe para su autoestima, puesto que una de las bases para mantenerla es el sentimiento de pertenencia (Villavicencio y Rivero, 2014).

Al analizar cada uno de los ítems que se emplean en la definición de bienestar emocional, Antonovsky (1991, citado en Hernández, Ehrenzweig y Navarro, 2009), señala, como un elemento paliativo de la ansiedad, la depresión y el estrés, el sentido de la coherencia. La persona con esta aptitud, adquiere un amplio sentido de comunidad, fundamental para afrontar las situaciones estresantes. Existe otro tipo de personas proclives a manejar con facilidad los estados de estrés que se plantean en la vida, son aquellas que aceptan los retos y los cambios como fuentes de nuevas experiencias. Centran su energía en cómo hacer frente a los imprevistos que se les presentan en la vida y en cómo buscar nuevos recursos.

Paredes (2010), analiza las emociones con la escala breve para la apreciación del estado de ánimo positivo (EBEAP). Lo hace a través de un conjunto de distintas variables aplicables a la persona: “el interés por lo que le rodea, estar alegre, encontrarse de buen humor, tener afán en lo que realiza y mostrarse satisfecho consigo mismo” (pp. 6-7). Como el autor, este trabajo coincide en considerar que el bienestar emocional es uno de los pilares indispensables para evaluar la calidad de vida.

La investigación de Prieto, Fernández, Rojo, Lardiés, Rodríguez, Ahmed y Rojo (2008), concluye que existe una relación directa entre el nivel de estudios y el bienestar emocional. Niveles educativos inferiores se asociarían con las categorías más negativas. En su investigación, las clases sociales presentaron características similares, distinguiendo claramente que sujetos con una clase social baja quedarían asociados a autovaloraciones negativas tanto del estado emocional como de los recursos de afrontamiento; la clase social media baja se relacionaría con un estado emocional positivo y afrontamiento negativo o viceversa, y los valores óptimos de bienestar emocional estarían cercanos a las personas de clase media y superiores teniendo en cuenta, según los autores, que estas personas disponen de más recursos de afrontamiento cuando aparecen los problemas.

1. Material y método

En el estudio *Co-housing senior, calidad de vida y envejecimiento activo. Perspectiva desde el Trabajo Social* (Gummà y Castilla, 2017) se emplea una metodología cuantitativa para el análisis de la calidad de vida existente en diversos centros residenciales para mayores y un *co-housing senior*. Para la recogida de información, se elabora un cuestionario que consta de 57 sentencias y está dividido en dos partes, las 10 primeras destinadas a recoger datos sociodemográficos de las personas participantes, y las 47 restantes en formato declarativo y adaptadas a las ocho dimensiones indicadoras de la percepción de calidad de vida analizada.

Para medir qué nivel de calidad de vida percibe la persona, se estima oportuno seguir un modelo que utiliza una amplia lista de indicadores, obtenidos tras diversas investigaciones realizadas por Verdugo, Arias, Gómez y Schallock (2008) y que quedan distribuidos en ocho subescalas o dimensiones. Dicho sistema de evaluación se adapta a las características de la población estudiada y posteriormente se analizan los resultados mediante el programa libre de análisis *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), siguiendo un análisis estadístico descriptivo.

La graduación de respuestas es del tipo de escala Likert de 4 puntos (1= Nunca, 2= Algunas veces, 3= Frecuentemente y 4= Siempre). A las afirmaciones direccionadas negativamente se les asigna el puntaje inverso, 1= Siempre, 2= Frecuentemente, 3= Algunas veces y 4= Nunca. Los valores teóricos de cada ítem, por centro, fluctúan entre el 20 (bajo nivel de bienestar) y el 80 (alto nivel de bienestar).

En el centro residencial, para garantizar una mayor comprensión de las preguntas por parte de las personas de la muestra, la investigadora participa activamente en la cumplimentación de los cuestionarios. En el *co-housing* participante en el estudio, se distribuyen los cuestionarios entre las personas residentes y se recogen *a posteriori*.

La dimensión “bienestar emocional” consta de seis afirmaciones, tres son direccionadas positivamente (ítems 10, 11 y 15) y tres negativamente (ítems 12,13 y 14). Se plantean 6 afirmaciones en formato declarativo:

- 10.- Me gusta mi vida presente
- 11.- Me siento de alegre y de buen humor

- 12.- Me siento triste
- 13.- Me siento incapaz/inseguro
- 14.- Siento ansiedad/estrés
- 15.- Me siento satisfecho conmigo mismo

El análisis descriptivo de los datos se realiza mediante frecuencias absolutas y porcentajes, además de los parámetros; máximo, mínimo y media.

1.1. Muestra

En la actualidad existen 10 *co-housing senior* registrados en España, tres de ellos se encuentran en la provincia de Málaga (Movicom, 2019). Cabe mencionar que en el momento de la realización del presente estudio, existían únicamente 7 centros de estas características en el país.

Partiendo de que no se conoce el dato total (universo) de residentes, para la identificación de la muestra se parte del modelo bola de nieve, a partir de contactos con centros y *co-housing* de Málaga. Teniendo en cuenta que en esta provincia existe una realidad de *co-housing* pionera en España, se propone iniciar allí esta investigación.

Siguiendo la técnica citada, se identifican 20 sujetos en Málaga a través del contacto *online* se localizan 10 más. Descartados los casos no válidos, finalmente son 20 las personas que participarán en la muestra relativa a *co-housing*.

Según el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC, 2017, p. 18), en España existen 5.378 centros residenciales para personas mayores. Para conformar una muestra homogénea, para la referente a los centros residenciales se cuenta con 20 mayores de la ciudad de Málaga.

Las personas interés de este estudio son hombres y mujeres de 50 años o más residentes en España, que habitan en centros residenciales o *co-housing* para personas mayores. La muestra final está compuesta por 40 sujetos, siguiendo el criterio de proporcionalidad según centro/*co-housing* para responder al objetivo de la investigación. La muestra probabilística está compuesta por el 50% de habitantes de centros residenciales, y el otro 50% de *co-housing*. El total de la muestra es de 40 personas, 20 de cada tipo de centros, participando 11 mujeres y 9 hombres en el caso de los residenciales, y 12 mujeres y 8 hombres de *co-housing*. En cuanto a las nacionalidades: en los

centros residenciales el 90% son españoles, el 5% chilenos y el 5% restante de nacionalidad colombiana. En los *co-housing*, el 90% son españoles, el 5% chilenos y el 5% argentinos.

Respecto a la distribución por edades: en los centros residenciales el 17,5% tiene entre 61 y 70 años, el 12,5% entre 71 y 80 años, el 17,5% entre 81 y 90 años y el 2,5% de 91 a 100 años. En cuanto a los *co-housing*, el 7,5% pertenece a la franja de edad de entre 50 y 60 años, entre 61 y 70 años el 12,5%, entre 71 y 80 el 20% y entre 81 y 90 años el 10%.

El estado civil de la muestra está distribuido de la siguiente manera: en los centros residenciales, el 17,5% son personas solteras, el 7,5% divorciadas, el 7,5% están casadas y las viudas son el 17,5%. En los *co-housing*, el 10% se encuentran solteras, el 7,5% divorciadas, el 22,5% casadas y el 10% son viudas.

En lo referente al nivel de instrucción, en los centros residenciales se registra: el 20% de personas sin estudios, el 60% con estudios primarios, el 15% secundarios y el 5% universitarios. En los *co-housing*: el 45% tiene estudios secundarios y el 55% universitarios.

En cuanto a la convivencia previa al centro: en los centros residenciales, el 25% de las personas vivían solas, el 40% con familiares, el 30% lo hacían en pareja y el 5% con algún amigo. En los *co-housing*: el 45% vivían solos, el 5% con los hijos, otro 5% con familiares y el 45% con su pareja.

El motivo del traslado, en el caso de los centros residenciales, deviene por viudedad en el 5%, motivado por la soledad el 20%, por razones económicas el 25% y por cuestiones relacionadas con la dependencia (agravada por la soledad) el 50%. Los motivos que afectan a los habitantes de *co-housing* son; el 10% por viudedad, el 30% por soledad, el 15% por no querer ser una carga para los hijos, otro 15% por deseo de vivir en comunidad, el 20% por

que cree que es la mejor opción para envejecer y el 10% restante, por un deseo de convivir con amigos.

1.2. Objetivo

Establecer una comparativa entre el bienestar emocional percibido por los residentes en una vivienda colaborativa de personas mayores, y en un centro residencial de estilo asistencial.

2. Resultados

Tras la comparativa entre los distintos centros residenciales, se comentan los resultados obtenidos en la dimensión “bienestar emocional”, considerada uno de los ejes centrales de la definición del concepto multifactorial calidad de vida.

A continuación se presentan los resultados de la comparativa por tipos de centros en frecuencias y porcentajes. La Figura 1, muestra la valoración global de las respuestas otorgadas por las personas residentes de cada uno de los centros analizados, al ítem *Me gusta mi vida presente*.

Por las respuestas otorgadas a la afirmación *Me gusta mi vida presente*, se observa que en los centros residenciales existe un descontento mayor entre la población femenina; el 15% responde “Nunca”, frente al 10% de varones. En cambio, emplean el término “Siempre” el 10% de hombres y el 15% de mujeres. En los *co-housing*, sus residentes poseen una mejor percepción de su situación actual, puesto que no se encuentra ningún valor negativo (“Nunca”). En cambio, el 10% de los varones responde que se siente satisfecho con su vida actual “Frecuentemente”, y el 30% afirma que “Siempre”. Las mujeres de los *co-housing*, el 45% se sienten “Siempre” de acuerdo con la

Figura 1. Ítem Me gusta mi vida presente. Por centros.



afirmación y el 15% “Frecuentemente”. Destaca que el 100% de las personas que se trasladan a este tipo de centros por motivo de viudedad, aseguran no estar satisfechos con su vida presente.

En los *co-housing*, el rango de 71 a 80 años que está “Siempre” a gusto con su vida presente corresponde al 33,3% de la muestra total. Seguido de la franja de 81 a 90, que afirma estarlo en el 26,6%. “Frecuentemente” lo están quienes se hallan en el tramo de edad entre 71 y 80 años en un 60% del total de la muestra. En la franja 71 a 80 años, el 37,5% están de acuerdo “Frecuentemente”, y el 62,5% “Siempre”.

En los centros residenciales, la franja de edad de 81 a 90 años es la que dice sentirse satisfecho con su vida actual “Siempre” en mayor proporción, el 60%. En los rangos de edad entre 61 y 70 años y 91-100 el porcentaje descende al 20%. En el tramo de edad entre 71 a 80 años, no se encuentran resultados coincidentes.

Por tramos de edad, en la Tabla 1 se muestran los resultados correspondientes a *co-housing* y centros residenciales del ítem *Me gusta mi vida presente*.

Por estado civil: el 46,6% de la muestra de *co-housing* que afirman estar “Siempre” con-

tentos con su vida presente, son personas divorciadas. El 26,6% solteros, el 20% casados y el 6,6% viudos. En los centros residenciales son los viudos quienes “Siempre” están contentos con su vida presente en mayor proporción (40%), solteros, casados y divorciados coinciden en la misma afirmación (20%).

En los centros residenciales los viudos (40%) aseguran que les gusta su vida presente “Siempre”. Solteros, divorciados y casados en el 20% de los casos cada uno.

Por tramos de edad, en la Tabla 2 se muestran los resultados correspondientes a *co-housing* y centros residenciales del ítem *Me gusta mi vida presente*.

media total del ítem *Me gusta mi vida presente*, en los centros residenciales es el 63,7% y en los *co-housing* el 93,7%.

En la tabla 3 se observan los resultados de los centros residenciales y los *co-housing* al segundo ítem evaluado: *Me siento alegre y de buen humor*:

Nuevamente, en los centros residenciales se muestra un mayor descontento en las mujeres, que responden “Nunca” en el 20% de los casos. Los hombres en el 5%. El 25% de los varones están de acuerdo con la afirmación “Siempre”, en cambio no hay ninguna mujer en este rango.

Tabla 1. Ítem Me gusta mi vida presente. Por centros, edad y en porcentajes (%)

Edad	Cohousing			Centros residenciales				
	F	S	Total	N	AV	F	S	Total
50-60	20,0	13,3	15,0	,0	,0	,0	,0	0,
	5,0	10,0	15,0	,0	,0	,0	,0	,0
61-70	20,0	26,6	25,0	40,0	25,0	50,0	20,0	35,0
	5,0	20,0	25,0	10,0	5,0	15,0	5,0	35,0
71-80	60,0	33,3	40,0	40,0	50,0	16,6	,0	25,0
	15,0	25,0	40,0	10,0	10,0	5,0	,0	25,0
81-90	,0	26,6	20,0	20,0	25,0	33,3	60,0	35,0
		20,0	20,0	5,0	5,0	10,0	15,0	35,0
91-100	,0	,0	,0	,0	,0	,0	20,0	5,0
	,0	,0	0,	0,	0,	0,	5,0	5,0
Total	25,0	75,0	100,0	25,0	20,0	30,0	25,0	100,0

Tabla 2. Me gusta mi vida presente. Por centros, estado civil y porcentajes

Estado civil	Co-housing			Centro residencial				
	F	S	Total	N	AV	F	S	Total
Soltero	,0%	26,6%	20,0%	40,0%	25,0%	50,0%	20,0%	35,0%
	,0%	20,0%	20,0%	10,0%	5,0%	15,0%	5,0%	35,0%
Divorciado	,0%	20,0%	15,0%	20,0%	,0%	16,6%	20,0%	15,0%
	,0%	15,0%	15,0%	5,0%	,0%	5,0%	5,0%	15,0%
Casado	40,0%	46,6%	45,0%	,0%	25,0%	16,6%	20,0%	15,0%
	10,0%	35,0%	45,0%	,0%	5,0%	5,0%	5,0%	15,0%
Viudo	60,0%	6,6%	20,0%	40,0%	50,0%	16,6%	40,0%	35,0%
	15,0%	5,0%	20,0%	10,0%	10,0%	5,0%	10,0%	35,0%
Total	25,0%	75,0%	100,0%	25,0%	20,0%	30,0%	25,0%	100,0%

Nota: N=Nunca, AV= Algunas Veces, F=Frecuentemente, S=Siempre

Tabla 3. Ítem Me siento alegre y de buen humor. Por sexo y centros

	Centros Residenciales Co-housing					
	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
Nunca	1,00	4,00	5,00	,00	,00	,00
	5,00%	20,00%	25,00%	,00%	,00%	,00%
Algunas veces	,00	3,00	3,00	,00	,00	,00
	,00%	15,00%	15,00%	,00%	,00%	,00%
Frecuentemente	3,00	4,00	7,00	5,00	7,00	12,00
	15,00%	20,00%	35,00%	25,00%	35,00%	60,00%
Siempre	5,00	,00	5,00	3,00	5,00	8,00
	25,00%	,00%	25,00%	15,00%	25,00%	40,00%
Total	9,00	11,00	20,00	8,00	12,00	20,00
	45,00%	55,00%	100,00%	40,00%	60,00%	100,00%

En la muestra de *co-housing*, puede observarse que los únicos valores de respuesta son “Frecuentemente”, o “Siempre”. El 15% de los varones, y el 25% de las mujeres están totalmente de acuerdo con la afirmación. Se concluye que en estos centros el nivel de satisfacción es óptimo.

En los *co-housing*, los rangos de edad entre 61-70 y 71-80 años afirman sentirse “Siempre” alegres y de buen humor (20%). En el Gráfico 1, pueden consultarse el resto de los resultados.

En la franja de edad de 71-80 años, los residentes afirman sentirse *Siempre* alegres y de buen humor en un 20%.

En el Gráfico 2 se muestran los resultados del ítem *Me siento alegre y de buen humor*, en los centros residenciales.

En los centros residenciales las personas de la franja de edad entre 81-90 años afirman sentirse alegres y de buen humor “Frecuentemente”, el 15% del total de la muestra. En el rango de 61 a 70, se sienten así “Siempre” (15%).

En cuanto al estado civil, el 60% de los residentes en centros residenciales que aseguran sentirse “Siempre” alegres y de buen humor están solteros, el 20% están casados y viudos. Los divorciados afirman sentirse alegres y de buen humor “Frecuentemente” en el 28,5% de los casos.

Gráfico 1. Co-housing. Me siento alegre y de buen humor. En porcentajes

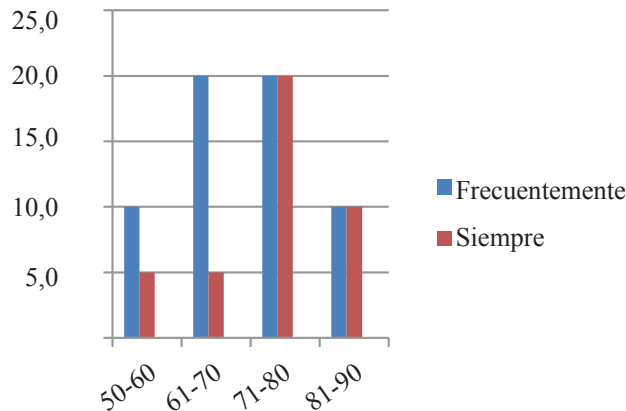
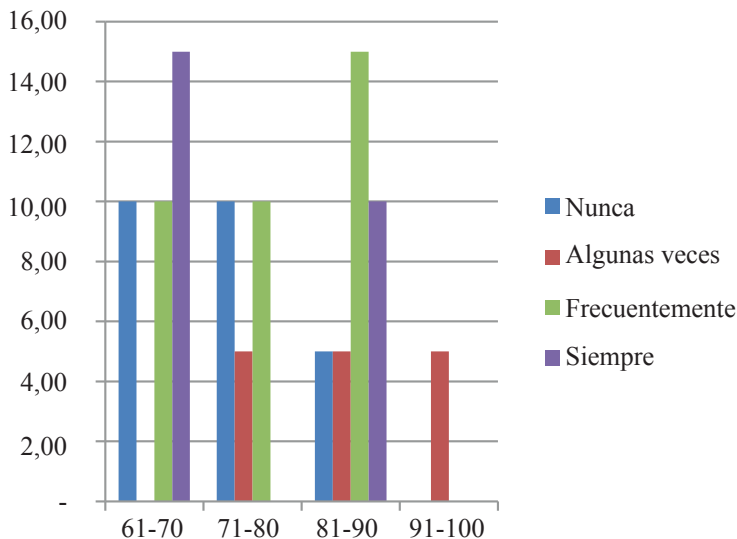


Gráfico 2. Centro residencial. Me siento alegre y de buen humor. En porcentajes (%).



En los *co-housing*, en cambio, el 37,5% de la muestra que afirma que “Siempre” está alegre y de buen humor corresponde a las personas casadas. Divorciados y viudos coinciden en el 25%, y los solteros afirman estarlo siempre en el 12,5% de los casos.

La valoración total de este ítem, es el 63,7% en centros residenciales y el 85% en *co-housing*.

En el gráfico 3 se muestra el tercer ítem valorado; *Me siento triste*.

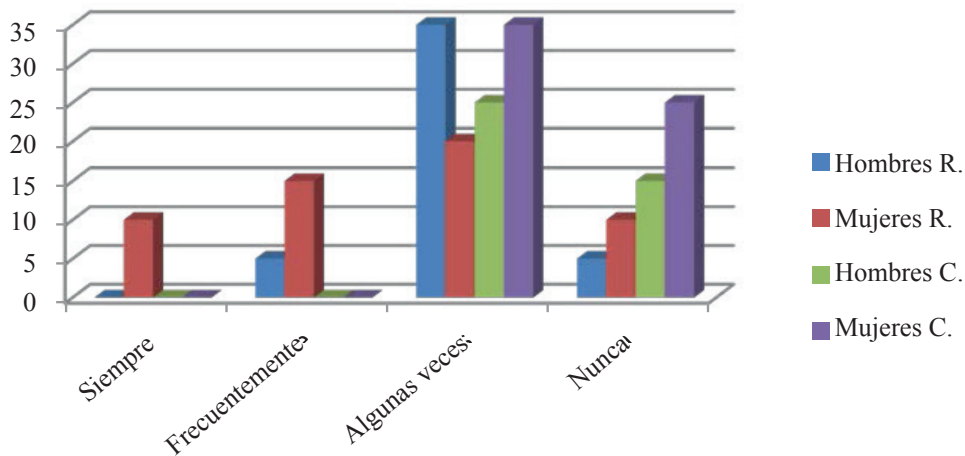
En los centros residenciales, el 10% de las mujeres afirma que “Siempre” se siente triste, la misma proporción que asegura no sentirse

“Nunca” así. Ningún varón afirma sentirse triste “Siempre”, el 5% asegura que no le ocurre “Nunca”. En los *co-housing*, el 15% de los hombres y el 25% de las mujeres no se sienten “Nunca” tristes. El 25% de hombres y el 35% de mujeres se sienten tristes “Algunas veces”.

Por rangos de edad, la franja entre 71 y 80 años de los *co-housing* dice no sentirse triste “Nunca” (40%), el 30% lo representa la franja entre 81 y 90 años, el 20% de 61 a 70 años y el 10% restante de 50 a 60 años.

Por profesión, “Nunca” se sienten tristes el 20% de quienes trabajaron en el sector servicios, comercial, los administrativos y los per-

Gráfico 3. Ítem Me siento triste. Por sexo y centros (%).



Nota: R=Residencias, C=Co-housing.

tenecientes al sector cultural. El 10% del sector transportes y técnico también afirman no sentirse tristes “Nunca”.

En cuanto al estado civil de las personas de los *co-housing*, el 50% que afirman no sentirse tristes “Nunca” están casadas, el 20% solteros y viudos y el 10% divorciados. En la Tabla 4 pueden observarse los resultados de ambos centros al ítem *Me siento triste*.

En los centros residenciales el 100% de las personas que afirman no sentirse tristes “Nunca” son los solteros. El 50% de la muestra, de las personas que afirman “Siempre” sentirse tristes lo conforman los solteros, el otro 50% los viudos.

La media en este ítem es el 31,3% en centros residenciales y el 12,5% en *co-housing*. En la Figura 2, se muestra el cuarto ítem analizado: *Me siento inseguro*.

En los centros residenciales, el 11% de hombres y el 27,2% de mujeres afirman sentirse “Siempre” inseguros o incapaces de realizar sus objetivos. En cambio, el 33,3% de los hombres y el 18% de las mujeres dicen que no les ocurre “Nunca”. En los *co-housing*, el 62,5% de los hombres y el 25% de las mujeres afirman no sentirse “Nunca” inseguros o incapaces. En los *co-housing*, los rangos de edad quedan equiparados en este ítem. Así, el 25% de cada una de las franjas de edad estudiadas,

Tabla 4. Me siento triste. Estado civil en porcentajes

Estado civil	Co-housing			Centro residencial				
	AV	N	Total	S	F	AV	N	Total
Soltero	20,0%	20,0%	20,0%	50,0%	25,0%	18,1%	100,0%	35,0%
	10,0%	10,0%	20,0%	5,0%	5,0%	10,0%	15,0%	35,0%
Divorciado	20,0%	10,0%	15,0%	,0%	25,0%	18,1%	,0%	15,0%
	10,0%	5,0%	15,0%	,0%	5,0%	10,0%	,0%	15,0%
Casado	40,0%	50,0%	45,0%	,0%	,0%	27,2%	,0%	15,0%
	20,0%	25,0%	45,0%	,0%	,0%	15,0%	,0%	15,0%
Viudo	20,0%	20,0%	20,0%	50,0%	50,0%	36,3%	,0%	35,0%
	10,0%	10,0%	20,0%	5,0%	10,0%	20,0%	,0%	35,0%
Total	50,0%	50,0%	100,0%	10,0%	20,0%	55,0%	15,0%	100,0%

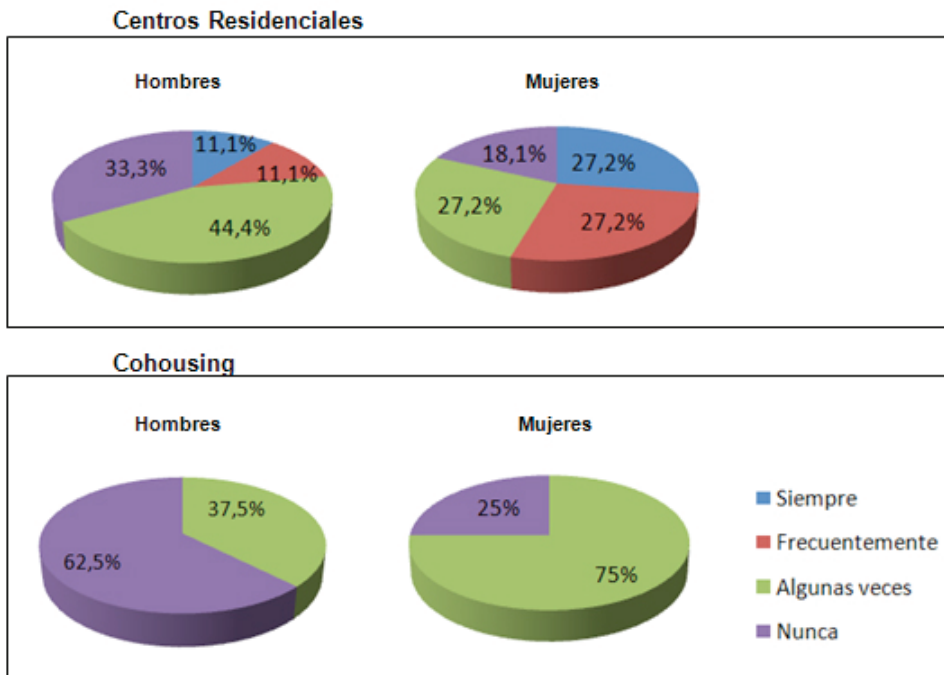
Nota: S=Siempre, F=Frecuentemente, AV=Algunas Veces, N=Nunca

Tabla 5. Me siento triste. Por edad y porcentajes

<i>Co-housing</i>				Centro residencial					
Edad	AV	N	Total	Edad	S	F	AV	N	Total
50-60	20,0%	10,0%	15,0%	61-70	,0%	50,0%	36,3%	33,3%	35,0%
	10,0%	5,0%	15,0%		,0%	10,0%	20,0%	5,0%	35,0%
61-70	30,0%	20,0%	25,0%	71-80	50,0%	50,0%	18,1%	,0%	25,0%
	15,0%	10,0%	25,0%		5,0%	10,0%	10,0%	,0%	25,0%
71-80	40,0%	40,0%	40,0%	81-90	50,0%	,0%	36,3%	66,6%	35,0%
	20,0%	20,0%	40,0%		,0%	,0%	20,0%	10,0%	35,0%
81-90	10,0%	30,0%	20,0%	91-100	,0%	,0%	9,09%	,0%	5,0%
	5,0%	15,0%	20,0%		Total	10,0%	20,0%	55,0%	15,0%
Total	50,0%	50,0%	100,0%						

Nota: S=Siempre, F=Frecuentemente, AV=Algunas Veces, N=Nunca

Figura 2. Ítem Me siento inseguro. Por sexo y centros. En porcentajes



asegura que no se sienten incapaces o inseguros “Nunca”.

En los centros residenciales y observando por tramos de edad, el 50% de las personas de 81 a 90 años afirman no sentirse inseguros “Nunca”, seguidos de las personas que tienen una edad entre 61 y 70 años (33,3%). Observando quienes afirman sentirse “Siempre” inseguros, el tramo de edad de 61 a 70 años es el que obtiene un porcentaje más elevado (66,6%).

Por estado civil, se observa que existe unanimidad entre las personas que dicen sentirse “Siempre” inseguros (33,3%), estas son las

solteras, divorciadas y viudas. No existe ningún caso entre los casados. En cambio afirman “Nunca” sentirse inseguros en el 33,3% los solteros y los viudos, el 16,6% los divorciados y los casados.

Como ocurre en otras dimensiones estudiadas, en los co-housing los valores menos positivos quedan eliminados del análisis estadístico, por tener un valor de 0. Por lo tanto, los residentes a la afirmación *Me siento incapaz o inseguro*, los mayores responden siempre con “Algunas veces” o “Nunca”. En todas las franjas de edad coinciden en el término “Nunca” el

25% de cada rango. Responden “Algunas veces” el 50% de la muestra total, que corresponden al rango de 71 a 80 años.

En cuanto al estado civil, cabe destacar que los casados “Nunca” se sienten inseguros en un porcentaje muy elevado (50%) dentro de la muestra total de *co-housing*, seguidos de los viudos (37,5%) y los solteros (12,5%); ninguna persona divorciada afirma no sentirse “Nunca” incapaz o insegura.

La media total en centros residenciales, que responde a la afirmación *Me siento inseguro* es el 30% y el 15% en *co-housing*.

El quinto ítem queda representado en el Gráfico 4. En él se muestran las respuestas otorgadas a *Siento ansiedad*. En los centros residenciales, sólo el 5% de las mujeres contestan “Siempre”. El 20% de los hombres y el 15% de las mujeres afirman que “Nunca” la sienten. En cuanto a los *co-housing*, ningún individuo afirma sentir ansiedad “Siempre”. En cambio, el 15% de los hombres y el 40% de las mujeres dicen que no la sienten “Nunca”. La diferencia porcentual en este último caso entre hombres y mujeres, es elevada (25%). La media total que recibe esta afirmación según las respuestas otorgadas en centros residenciales, es el 20% y en los *co-housing* el 11,3%.

Por edades, los residentes de *co-housing* de 81 a 90 años son quienes sienten menos ansiedad (36,6%), la franja entre 71 y 80 años suponen el 27,2% de la muestra total, de 61 a 70 y de 50 a 60 el 18% afirman no sentir “Nunca” ansiedad. En el Gráfico 5, se muestran los resultados de este ítem.

En los *co-housing* por su estado civil, quienes aseguran tener menos ansiedad son las personas casadas (36,3%), seguidos de las viudas (27,2%), y por los solteros y divorciados (18%). Puede observarse en el gráfico 6.

En los centros residenciales por profesiones, las personas solteras “Nunca” sienten ansiedad el 42,8%, seguido de los casados (28,5%) y divorciados y viudos (14,2%).

En la Tabla 6 se analiza el sexto ítem, *Me siento satisfecho conmigo mismo*. En los Centros residenciales el 20% responde “Nunca”, del cual el 10% son hombres y el 10% mujeres. El 10% opinan que “Algunas veces”, el 15% “Frecuentemente”, y el 55% “Siempre”, siendo en este último caso el 30% hombres y las mujeres el 25%.

En los *co-housing*, el 20% de la muestra responde “Nunca”, siendo el 5% hombres y un 15% mujeres. El 10% responde “Algunas veces”, el 15% “Frecuentemente”, y el 55% “Siempre”, siendo el 20% hombres y el 35% mujeres. La media total en este ítem en los centros residenciales es el 76,2% y el 83,7% en *co-housing*.

En los *co-housing* y por rangos de edad, se sienten satisfechos consigo mismos “Siempre” las personas de 71 a 80 años (44,4%), seguidos de los pertenecientes al tramo de edad entre 61 a 70 (33,3%) y finalmente quienes tienen entre 81 y 90 años. En la franja de edad entre 50 y 60 años no hay valores coincidentes con esta afirmación. En estos centros las personas casadas afirman sentirse “Siempre” satisfechas con su vida en un porcentaje elevado (55,5%), seguidas de quienes son solteras (33,3%) y las viudas (11%). En las divorciadas no existen valores coincidentes.

Tabla 6. *Me siento satisfecho conmigo mismo. Por sexo y centros*

	Hombres	Mujeres	Total	Hombres	Mujeres	Total
Nunca	2,00	2,00	4,00	1,00	3,00	4,00
	10,00%	10,00%	20,00%	5,00%	15,00%	20,00%
Algunas veces	,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00
	,00%	10,00%	10,00%	5,00%	5,00%	10,00%
Frecuentemente	1,00	2,00	3,00	2,00	1,00	3,00
	5,00%	10,00%	15,00%	10,00%	5,00%	15,00%
Siempre	6,00	5,00	11,00	4,00	7,00	11,00
	30,00%	25,00%	55,00%	20,00%	35,00%	55,00%
Total	9,00	11,00	20,00	8,00	12,00	20,00
	45,00%	55,00%	100,00%	40,00%	60,00%	100,00%

Gráfico 4. Ítem Siento ansiedad. Por sexo y centros

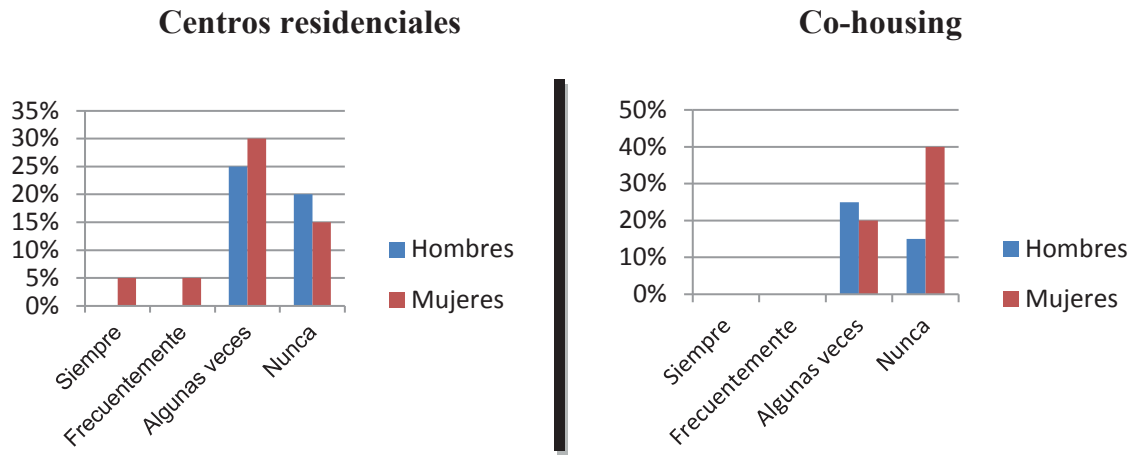


Gráfico 5. Ítem Siento ansiedad. Co-housing. Por grupos de edad y en porcentajes.

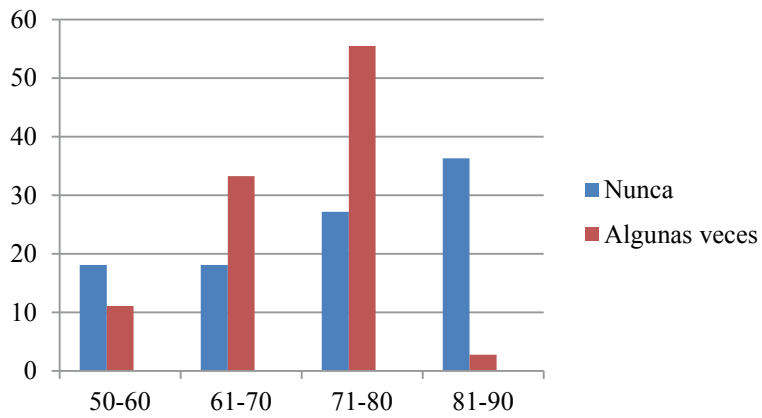
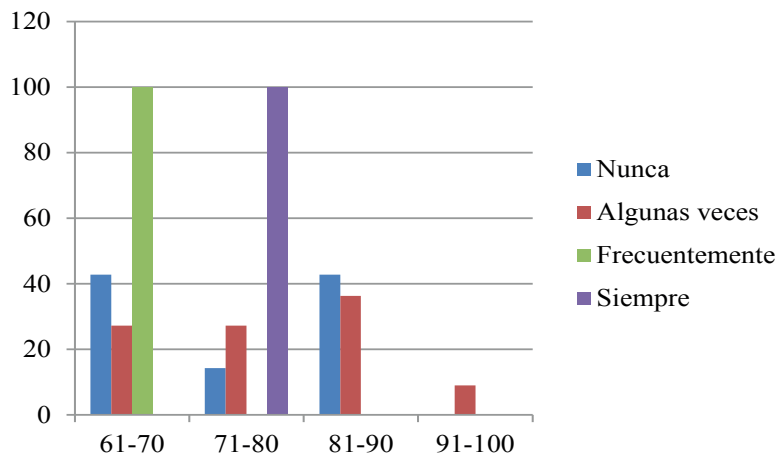


Gráfico 6. Ítem Siento ansiedad. Centro residencial. Por edad y porcentajes (%)



En cuanto a los centros residenciales muestran más satisfacción las personas en la franja de edad entre 81 y 90 años (45,4%) y los de 61 a 70 (36,3%). Quienes afirman no sentirse satisfechos “Nunca”, son las personas entre 61 y 70 años (50%), seguidos de quienes se encuentran entre 71 y 80 años o de 81 a 90 (25%). De la muestra total de centros residenciales en este ítem, el 55,6% corresponde a los casados y el 33,3% a los solteros. En cambio los únicos que aseguran sentirse “Nunca” satisfechos consigo mismos son los casados, lo hacen en una proporción del 11,1% del total de la muestra.

Para una mejor observación de los resultados obtenidos se elabora la tabla 7 que muestra en porcentajes los resultados, de acuerdo con las sentencias positivas o negativas, según los centros.

Tabla 7. Dimensión bienestar emocional.
Por centros. En porcentajes

Ítem	Centros Residenciales	Co-housing
Me gusta mi vida presente	63,7%	93,7%
Me siento alegre y de buen humor	65%	85%
Me siento triste	31,3%	12,5%
Me siento incapaz/ inseguro	30%	15%
Siento ansiedad	20%	11,3%
Me siento satisfecho conmigo mismo	76,2%	83,7%
Total	70,6%	87,2%

Las medias realizadas, tras la obtención de la puntuación de las valoraciones de la muestra, son convertidas a porcentajes. En los ítems negativos, se observa que los niveles más altos, se producen en los centros residenciales. Al tratarse de preguntas negativas, en el cómputo para evaluar la dimensión completa, se toma como referencia el porcentaje restante, que corresponde al bienestar emocional de la muestra, objetivo de análisis del estudio. A la afirmación *Me siento triste*, por lo tanto, el nivel de acuerdo es el 31,3% en los centros residenciales y el 12,5% en los *co-housing*. Por lo

tanto, el bienestar emocional de los centros residenciales en esta sentencia es el 68,7%, y en los *co-housing* el 87,5%.

Para valorar el bienestar emocional, se seleccionan los totales de las respuestas otorgadas, siendo el 70,6% en centros residenciales y el 87,2% en *co-housing*.

3. Discusión

Tomando como referencia los ítems empleados para definir la dimensión *bienestar emocional*; *sentirse satisfecho con la vida presente*, *estar alegre o estar triste*, *sentir inseguridad*, *ansiedad o estrés*, y *estar satisfecho con uno mismo*, se concluye que en todos los casos las personas que habitan en centros de *co-housing* perciben un mayor bienestar. Destaca como mayor porcentaje diferencial, el existente en la afirmación *Me gusta mi vida presente* (30% superior en *co-housing*). Los residentes en viviendas colaborativas, eligen el lugar dónde quieren residir, de manera libre e intencional, así forman un nuevo hogar cerca de amigos o personas con las que comparten sus intereses de convivir en comunidad. En cambio, las personas que viven en centros residenciales acostumbran a provenir de situaciones de soledad, asociada a una dependencia (Gummà y Castilla, 2017), situación que les obliga a abandonar su hogar y a desplazarse a un centro residencial donde poder ser atendidos.

Se plantean, pues, dos situaciones diferenciadas; por un lado la del individuo que elige libremente residir en un *co-housing* y por otro la de quien siente la imposición de un nuevo lugar para vivir, que es el centro residencial, debido a una situación de soledad o dependencia sobrevenida. Es comprensible, por lo tanto, que las personas residentes en *co-housing* sientan una mayor satisfacción con su vida presente que las que habitan en centros residenciales, al percibir que ellas mismas son promotoras de su presente y futuro, y que eligen libremente el lugar dónde vivirlos y proyectarlos.

Por el mismo motivo, quienes residen en *co-housing* se sienten más alegres y menos tristes que los habitantes de centros residenciales de la muestra estudiada, y lo mismo ocurre con los niveles de ansiedad, que descienden en las personas que residen en este tipo de comunidades colaborativas. Este modo de convi-

vencia, y las relaciones de reciprocidad y amistad que se establecen en él, contribuyen a que los conflictos no se afronten de manera individual, sino colectivamente. Lyons, Mickelson, Sullivan y Coyne (1998), aseguran que el problema particular se convierte en algo beneficioso, necesario, e incluso esperado para el grupo. Dicha manera comunitaria de afrontar los problemas, contribuye a generar ciertos valores y formas de hacer y de ser, que devienen en una cultura creada en base a un modo de percibir las relaciones intrapersonales y con los demás. El individualismo y la soledad desaparecen, para dar paso a las relaciones de reciprocidad y colaboración mutua que, sin duda, ofrecen un aporte mayor a la capacidad de resiliencia de los habitantes en *co-housing*, ante los posibles agentes “estresores” que intervengan en sus vidas.

Confirmando a Antonovsky (1991, citado en Hernández, Ehrenzweig y Navarro, 2009) el presente estudio demuestra que las personas residentes en *co-housing* padecen menos estrés que los habitantes de centros residenciales, y que aceptan los retos y los cambios como fuentes de nuevas experiencias, adaptándose a ellos con menor dificultad. Quienes residen en estas viviendas colaborativas, perciben un mayor Bienestar Emocional, al verse apoyados y acompañados por aquellos con quienes comparten lugar de residencia. Como refiere Alonso (2016, citado en Gummà y Castilla, 2017), las relaciones en estos centros no son jerárqui-

cas, todos sus habitantes son corresponsables de las decisiones tomadas y de los proyectos de la comunidad. Están dispuestos a convivir y a cuidarse mutuamente, y este compendio de propósitos contribuye en gran medida a que su bienestar emocional mejore sustantivamente.

Por otra parte, no se ha querido olvidar una obviedad y es que al existir todavía pocas políticas públicas que apoyen esta opción residencial, el acceso a los *co-housing* queda restringido en la actualidad a personas con un nivel de instrucción y un poder adquisitivo medio y medio-alto. Quedan patentes en este estudio, las diferencias a este nivel entre los centros analizados. En los *co-housing*, el 45% de personas tenían estudios secundarios y el 55% universitarios. En los centros residenciales, se registró el 20% de personas sin estudios, el 60% con estudios primarios, 15% secundarios y el 5% universitarios. Se observa que los niveles de ansiedad, inseguridad y tristeza, son más elevados en los centros residenciales que en los *co-housing*, en un porcentaje del 8,7%, 15% y 18,8% respectivamente, corroborando así las conclusiones de Prieto, Fernández, Rojo, Lardiés, Rodríguez, Ahmed y Rojo (2008), en las que aseguran que existe una relación directa entre el nivel de estudios y el bienestar emocional, asociando los niveles educativos inferiores con las categorías más negativas, tanto del estado emocional como de los recursos de afrontamiento, y los valores óptimos, a las personas de clase media y superiores.

4. Referencias bibliográficas

- Alberdi, I. y Escario, P. (2007). Los hombres jóvenes y la paternidad. Introducción. En: *La evolución de la familia en España* (pp. 17-36). Madrid: BBVA. Recuperado de: http://www.fbbva.es/TLFU/dat/introduccion_hombres_jovenes.pdf
- Alonso, A. (2018). *Alternativas residenciales para personas mayores: “Cohousing” o Viviendas colaborativas* [mensaje en un blog]. Recuperado de: <https://www.pedirayudas.com/recursos/alternativas-residenciales-para-personas-mayores-cohousing-o-viviendas-colaborativas/#>
- Carmona, M.J. (2017). *Envejecer entre amigos para envejecer mejor: cooperativas de mayores*. Recuperado de: <https://www.equaltimes.org/envejecer-entre-amigospara?lang=es#.WP9uePnyjIX>
- Causapié, P., Balbontín, A., Porras, M. y Mateo, A. (2011). Tendencias demográficas actuales. En P. Causapié, A. Balbontín, M. Porras y A. Mateo (dirs.), *Envejecimiento activo. Libro blanco* (pp. 41-44). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Recuperado de: http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/8088_8089libroblancoenv.pdf
- Centro de Documentación y Estudios (SIIS). (2016). Situación de los centros residenciales para personas mayores en Guipuzkoa. *Datos básicos sobre la atención residencial a las personas mayores en Gipuzkoa: situación actual, evolución y comparación con otros ámbitos territoriales*. Recuperado de: <http://www.behagi.eus/files/informes/la-situacion-de-los-centros-residenciales-para-personas-mayores-en-gipuzkoa.pdf>

- Consejo Superior de Investigaciones Científicas. (2017). *Informes envejecimiento en red. Estadísticas sobre residencias. Distribución de centros y plazas residenciales por provincia. Datos de julio de 2017*. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/enred-estadisticasresidencias2017.pdf>
- Durrett, C. (2009). *The Senior Cohousing Handbook: A Community Approach to Independent Living (2)*. Gabriola Island, BC, Canadá: New Society Publishers.
- EFE (2017, diciembre 1). La hucha de las pensiones ha pasado de 66.815 millones a apenas 8.000 en seis años. *Público*. Recuperado de: <https://www.publico.es/economia/hucha-pensiones-pasado-66-815-millones-8-000-seis-anos.html>
- Etxezarreta, A., Cano, G. y Merino, S. (2016) Las cooperativas en cesión de uso y el cohousing en España. Crecimiento económico y bienestar. Conferencia llevada a cabo en el XVI *Congreso de Investigadores en Economía Social y Cooperativa Economía Social*. Valencia: España. Recuperado de: <http://ciriec.es/eventos/%20xvi-congreso-de-investigadores-en-economiasocial-y-cooperativa/>
- Gummà, E.y Castilla, M.R. (2017). Co-housing senior, calidad de vida y envejecimiento activo. Perspectiva desde el trabajo social (Trabajo fin de Grado). Universidad de Málaga. Recuperado de: https://issuu.com/home/docs/tfg_cohousing_senior/edit/embed
- Gummà, E. y Castilla, M.R. (Octubre 2017). ¿Qué es el cohousing senior?. *TSDifusión*. Recuperado de: http://www.tsdifusion.es/revistas_publicadas/123/pdf/TSD123_4.pdf
- Hernández, Z.E., Ehrenzweig, Y. y Navarro, A.M. (16 de Julio, 2009). Factores psicológicos, demográficos y sociales asociados al estrés y a la Personalidad Resistente en adultos mayores. *Pensamientos psicológicos*, 5(12), 13-28.
- Inforesidencias. (5 de octubre de 2017). *Informe inforesidencias.com sobre precios de residencias geriátricas para personas mayores, 2017*. Recuperado de: <https://www.inforesidencias.com/contenidos/noticias/nacional/el-precio-medio-de-una-residencia-geriatrica-privada-en-espa-a-es-de-1777-mes>
- Instituto de Política Familiar. (2016). Informe evolución de la familia en España 2016. Recuperado de: <http://www.ipfe.org/Espa%C3%B1a/Documento/105>
- Instituto Nacional de Estadística. (2018) *Encuesta continua de hogares 2017*. Recuperado de: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176952&menu=ultiDatos&idp=1254735572981
- Lyons, R.F., Mickelson, K.D., Sullivan, M.J.L. y Coyne, J.C. (1998). Coping as a communal coping. *Journal of social and personal relationships*, 15(5), 579-605.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2017). *Bienestar emocional y salud. ¿De qué factores depende a salud?* Recuperado de: <http://www.bemocion.mscbs.gob.es/bemocionSalud/introduccion/home.htm>
- Movicoma. (2019). *Mapa de viviendas colaborativas de mayores*. Recuperado de: <http://movicoma.blogs.uoc.edu/mapa/>
- Oxford living dictionaries. (2017) *Co-housing*. Recuperado de: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/us/co-housing>
- Paredes, D. (2010). Bienestar emocional y expresión conductual en las personas con discapacidad intelectual. *Educación y Diversidad*, 4(2), julio-diciembre.
- Prieto, M.E., Fernández, G., Rojo, F., Lardiés, R., Rodríguez, V., Ahmed, K. y Rojo, J.M. (2008). Factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de calidad de vida de las personas mayores en la Comunidad de Madrid. 2005. *Revista española de salud pública*, 82, 301-313.
- Verdugo, M.A., Arias, B., Gómez, L.E. y Schalock, R.L. (2008). *Escala GENCAT. Formulario de l'escala GENCAT de qualitat de vida*. Barcelona: Institut Català d'Assistència e Serveis Socials. Recuperado de: <http://inico.usal.es/documentos/EscalaGencatFormularioCAT.pdf>
- Villavicencio, I.J. y Rivero, R.P. (2014). Nivel de autoestima de las personas adultas mayores que acuden a los comedores de la sociedad pública de beneficencia de Lima metropolitana 2011. *Revista científica alas peruanas*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.21503/sd.v1i1.422>

