



## Satisfacción vital en adultos mayores: asociaciones con la percepción temporal y los recursos individuales<sup>1</sup>


**Alicia Murciano Hueso**

Universidad de Salamanca (España). ✉ 

**Patricia Torrijos Fincias**

Universidad de Salamanca (España). ✉ 

**Antonio Víctor Martín García**

Universidad de Salamanca (España). ✉ 

<https://dx.doi.org/10.5209/rced.85716>

Recibido: Enero 2023 / Evaluado: Abril 2023 / Aceptado: Mayo 2023

**Resumen:** INTRODUCCIÓN. El concepto de tiempo es clave para entender la forma en que las personas envejecen, jugando un papel importante en la salud y en la percepción de bienestar de las personas mayores. MÉTODO. El propósito de esta investigación radica en estudiar las asociaciones entre la percepción del tiempo futuro, la edad y la satisfacción con la calidad de vida de los adultos mayores, tomando como factores moderadores los recursos individuales (condiciones de salud autoinformadas, capacidad cognitiva y funciones físicas). El diseño del estudio es de corte cuantitativo y de carácter no experimental (ex post facto), a través de la técnica de cuestionario. La muestra quedó conformada por un total de 509 personas mayores de 60 años residentes en España. RESULTADOS. Los resultados revelan que la mayor parte de la muestra presenta una perspectiva del tiempo futuro extendido, percepción que se asocia a satisfacción vital incluso después de tener en cuenta recursos individuales como la salud autopercebida, y el funcionamiento físico y cognitivo. Además, a medida que aumenta la edad se presenta una perspectiva de tiempo más limitado asociada a una menor satisfacción vital; los recursos individuales moderaron estas asociaciones, especialmente las condiciones de salud autoinformadas. DISCUSIÓN. La forma en que los adultos mayores perciben el tiempo futuro resulta ser un indicador de satisfacción con su calidad de vida y bienestar, independientemente de factores como la edad o los recursos individuales, lo que nos permite incidir en la importancia del tiempo subjetivo en relación con la adaptación satisfactoria en la vejez.

**Palabras clave:** envejecimiento; calidad de vida; tiempo; salud; bienestar social.

### ENG Life satisfaction in older adults: associations with time perception and individual resources

**Abstract:** INTRODUCTION. The concept of time is key to understanding how people age, playing an important role in the health and perceived well-being of older people. METHOD. This research aims to study the associations between the perception of future time, age, and satisfaction with the quality of life of older adults, taking individual resources (self-reported health conditions, cognitive capacity, and physical functions) as moderating factors. The study design is quantitative and non-experimental (ex post facto), using the questionnaire technique. The sample consisted of a total of 509 people over 60 years of age living in Spain. RESULTS. The results reveal that most of the sample presents an extended future time perspective, a perception that is associated with life satisfaction even after considering individual resources such as self-perceived health, and physical and cognitive functioning. Moreover, with increasing age, a more limited time perspective is associated with lower life satisfaction; individual resources moderated these associations, especially self-reported health conditions. DISCUSSION. It is understood then that the way in which older people perceive future time turns out to be an indicator of satisfaction with their quality of life and well-being, independently of factors such as age or individual resources, which allows us to stress the importance of subjective time in relation to satisfactory adaptation in old age.

**Keywords:** ageing; quality of life; time; health; social welfare

<sup>1</sup> Esta investigación fue financiada por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades de España (Proyecto "Adaptabilidad subjetiva en entornos tecnosociales e innovación gerontecnológica basada en la vida, SENIORLAB-LBD, Ref. PID2019-107826GB-I00).

**Sumario:** 1. Introducción. 2. Método. 3. Resultados. 4. Discusión y conclusiones 5. Referencias bibliográficas.

**Cómo citar:** Murciano Hueso, A.; Torrijos Fincias, P.; Martín García, A. V. (2024). Satisfacción vital en adultos mayores: asociaciones con la percepción temporal y los recursos individuales. *Revista Complutense de Educación* 35(3), 449-459

## 1. Introducción

La prolongación de la vida de las personas es uno de los logros más significativos de nuestro tiempo, pero su sentido decae si no va asociada a un aumento de calidad (Aung et al., 2021; Ward et al., 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) indica que el número de personas mayores de 65 se triplicará en 2050, una cifra que alcanzará los 500 millones, el 16% de toda la población mundial. En el caso concreto de España, el Instituto Nacional de Estadística (INE) indica que la población mayor de 60 años alcanzará el 25,2% del total en el año 2033, superando los 84,8 años de esperanza de vida (INE, 2018). Es precisamente desde esta realidad, desde la que surge la demanda y necesidad de hacer frente al reto del envejecimiento poblacional y la consiguiente mejora de la satisfacción y la calidad de vida de las personas mayores.

La calidad de vida se presenta como un indicador macro, en el que participan tres dimensiones: funcionamiento psicológico, funcionamiento social y funcionamiento físico (Vanleerberghe et al., 2017). Dicho indicador es un concepto multidimensional influenciado por variables socioeconómicas, estilos de vida, condiciones físicas y de salud, vivienda, satisfacción personal y entorno social en el que el adulto mayor se desenvuelve, que aborda la percepción del individuo sobre su posición en la vida, en el contexto cultural y el sistema de valores en que vive, en relación con sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones (Naciones Unidas, 2022). Este carácter multidisciplinar lleva a que la satisfacción con la vida haya sido incluida como un elemento integrado en el estudio del bienestar de las personas en diferentes edades (Flecha, 2014; Hoppmann et al., 2017). Un ejemplo claro de dicha evidencia se sustenta en los diversos estudios gerontológicos que se han centrado en el análisis de la calidad de vida y su repercusión en el envejecimiento satisfactorio (Aspalter, 2021; Fritzel et al., 2021; Maldonado & Gutiérrez, 2021; Martín-García et al., 2021; Murciano-Hueso et al., 2022). Bajo este prisma se explican los diferentes esfuerzos de la comunidad científica y técnica por profundizar en la mejora de la calidad de vida de las personas mayores a partir del estudio de conceptos clave, como por ejemplo la percepción temporal, que ayuden a entender la forma en que las personas envejecen (Carstensen, 2021; Fung & Isaacowitz, 2016; Lang & Carstensen, 2002). No obstante, a pesar de ser una línea de interés hoy día y del esfuerzo de investigadores en los últimos años, sigue existiendo desconocimiento sobre aspectos básicos en cuanto a la influencia de la percepción del tiempo en la satisfacción vital de las personas mayores, así como el impacto moderador de determinados recursos individuales que merece la pena analizar. Por este motivo, y desde la perspectiva del diseño y desarrollo de programas socioeducativos en pro del envejecimiento activo, este estudio se centra en analizar la existencia de relación entre la percepción del tiempo futuro, la edad y la satisfacción con la vida, tomando como variables moderadoras los recursos individuales de las personas mayores, que se concretan en: condiciones de salud autoinformadas, capacidad cognitiva y funciones físicas.

### 1.1. La perspectiva del tiempo futuro, el envejecimiento y la satisfacción vital

El tiempo subjetivo es un constructo de gran interés que cobra significado gracias a las vivencias que se experimentan mientras éste transcurre, teniendo importantes implicaciones para el bienestar de los individuos (Hoppmann et al., 2017). Poniendo el foco en la concepción del tiempo como fenómeno subjetivo, sobresale la perspectiva del tiempo futuro, abarcando las percepciones de un individuo sobre el futuro y su tiempo restante de vida (Coudin & Lima, 2011; Rohr et al., 2017). La evidencia empírica ha manifestado la importancia de este constructo para moldear el bienestar, la motivación y el comportamiento de un individuo (Brianza & Demiray, 2019; Carstensen, 2021; Kooij et al., 2018), así como sus relaciones con los procesos de envejecimiento (Fung & Isaacowitz, 2016; Izal et al., 2018; Lang & Carstensen, 2002).

En el ámbito psicoeducativo la investigación se ha centrado en dos ramas de notable interés: una basada en la hipótesis de que existen rasgos, diferencias individuales en cuanto a la perspectiva temporal, y otra que analiza los fenómenos perceptivos de la duración (Brenla et al., 2016). En cuanto al primero de los enfoques, cabe señalar tanto los trabajos pioneros de Lewin (1951), quien define la perspectiva del tiempo como el conjunto de todos los puntos de vista que una persona tiene sobre su futuro y pasado en un momento concreto, o los estudios de Nuttin (2014), quien analiza la perspectiva temporal como la distancia cognitiva en la que se sitúan las experiencias vividas y las metas propuestas. Junto a ellos, investigaciones como las de Holman & Zimbardo (2009) propusieron que la perspectiva temporal es un proceso inconsciente que constituye el origen del comportamiento individual y social. Así, la literatura especializada indica que los horizontes del tiempo moldean la motivación humana. Esta es la tesis principal de uno de los marcos de análisis de la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Carstensen, 1991; Carstensen et al., 1999; Lang & Carstensen, 2002), que sostiene que el sentido subjetivo de cuánto tiempo queda en la vida determina la prioridad que se da a la consecución de los objetivos vitales. De este modo, cuando las personas perciben que el tiempo futuro es extendido, como cuando son más jóvenes, tienden a priorizar los objetivos orientados a buscar experiencias nuevas, expandir sus redes sociales o adquirir nueva información. Por el contrario, a medida que los individuos envejecen perciben su tiempo futuro como más limitado y parecen cambiar sus motivaciones buscando aspectos más emocionales de su vida, como sentirse bien

o valorar las relaciones con familiares o amigos. Este cambio de metas parece implicar una mejora en la experiencia emocional y su regulación, llevando a las personas a apreciar aspectos positivos de la vida y a preocuparse menos por los eventos negativos del pasado (Fung & Isaacowitz, 2016; Laureiro-Martinez et al., 2017). De acuerdo con esta teoría, conviene destacar trabajos como los de Liao & Carstensen (2018), Reed & Carstensen (2012) o Samanez-Larkin & Carstensen (2011) que sostienen que la selección de objetivos vitales (en consonancia con la percepción del tiempo que le queda por vivir a un individuo), juega un papel clave en la determinación de su bienestar. Este hecho parece indicar que los cambios naturales en la perspectiva del tiempo futuro presentan un mecanismo adaptativo dentro del contexto del envejecimiento (Brianza & Demiray, 2019).

De esta forma, la perspectiva temporal ha sido asociada con el desarrollo psicosocial (Kruger et al., 2008) y con la formación de metas personales a lo largo de la vida (Carstensen et al., 1999). En este sentido, encontramos toda una serie de trabajos (Kooij et al., 2018; Zimbardo & Boyd, 2015) que respaldan la idea de que la percepción ilimitada o extendida del futuro está relacionada positivamente con el bienestar, específicamente con el bienestar subjetivo (Allemand et al., 2012; Baikeli et al., 2021), el bienestar psicológico (Demiray & Bluck, 2014; Hepper et al., 2021), la satisfacción con la vida (Khalaila & Vitman-Schorr, 2018) y el afecto positivo (Charles et al., 2023; Shook et al., 2017). Y, por otro lado, también se haya evidencia empírica de que esta percepción del tiempo ilimitada está relacionada negativamente con el afecto negativo (Allemand et al., 2012; Hicks et al., 2012) y los síntomas depresivos (Grühn et al., 2016). Además, algunos autores como Coudin & Lima (2011) han señalado que aunque la percepción de tiempo extendido se asocia con la edad avanzada, los efectos positivos entre la percepción de tiempo futuro y el bienestar de las personas también parece estar presente en el resto de las edades, siempre y cuando esta percepción temporal sea percibida como ilimitada. De esta forma, se establece que existen diferencias individuales en las percepciones sobre el futuro entre individuos dentro del mismo grupo de edad (Hoppmann et al., 2017; Laureiro-Martínez et al., 2017).

Todos estos hallazgos hacen cada vez más evidente que la perspectiva temporal sea una variable para tomar en consideración en el estudio de la salud y el bienestar de las personas mayores (Fung & Isaacowitz, 2016; Izal et al., 2018), planteando así grandes interrogantes de interés académico y social sobre los que el ámbito de la pedagogía no debe desmarcarse.

## 1.2. La relevancia de los recursos individuales

Partiendo de esta premisa, y aunque priorizar los objetivos socioemocionales parece constatarse como un prerrequisito indispensable para mejorar la satisfacción vital en la vejez, los factores que contribuyen a determinar la calidad de vida pueden variar según diferentes niveles de dependencia funcional física y cognitiva (Hoppmann et al., 2017).

Como se sabe, el envejecimiento afecta a diversos aspectos físicos, cognitivos y funcionales de la vida (Benavides-Caro, 2017; Chang et al., 2019), lo que puede llegar a influir de forma notable en la calidad de vida de las personas mayores. En la literatura se encuentran diferentes modelos que hacen énfasis en la capacidad funcional de los individuos para no ver comprometido su bienestar. Un ejemplo es el modelo de integración de fortalezas y vulnerabilidades, modelo en el que se postula que las personas mayores necesitan tener la capacidad física y cognitiva suficiente para evitar la exposición a situaciones negativas que puedan generarles insatisfacción con su calidad de vida (Charles & Luong, 2013; Hoppman et al, 2017; Rook & Charles, 2017). Con el objetivo de investigar sobre la calidad de vida de las personas mayores y todos aquellos factores que influyen en ella, en este estudio se analiza la influencia que tienen la salud física y cognitiva como variables moderadoras en las asociaciones entre las percepciones del tiempo futuro y la satisfacción vital. De esta manera, se incluyen los constructos de salud y capacidad relacionados con la edad a través de las condiciones de salud autoinformadas, habilidades cognitivas y el funcionamiento físico, elementos simples autocalificados que exhiben una alta validez predictiva y ofrecen una evaluación amplia de las condiciones de salud para este grupo de edad (Banks et al., 2017; Beydoun & Popkin, 2005; Czaja et al., 2006).

## 1.3. Objetivo

El propósito de este estudio es examinar las asociaciones entre las percepciones del tiempo futuro de las personas mayores de 60 años y su satisfacción vital, analizando el papel moderador potencial de tres recursos individuales clave: la salud autopercibida, el funcionamiento físico y cognitivo.

Se espera que:

- H1. La percepción del tiempo futuro extendido se asocie con la satisfacción vital
- H2. La edad influya en la percepción del tiempo futuro, siendo los grupos de mayor edad los que presenten una percepción del tiempo futuro más limitado en comparación con el grupo de menor edad.
- H3. Una mejor salud autopercibida se asocie con una mayor satisfacción vital, independientemente de la edad.

## 2. Método

El diseño de investigación seleccionado, bajo un enfoque cuantitativo, es de carácter no experimental (ex post facto), puesto que no se pretende modificar ni alterar ninguna de las variables de estudio (Hernández-Sampieri, 2014; Kerlinger & Lee, 2002), sino que se incide en el análisis descriptivo e inferencial, en busca de relaciones entre las variables consideradas.

## 2.1 Muestra y participantes

En este estudio se empleó un muestreo de carácter no probabilístico, causal o por accesibilidad en el que participaron 509 personas mayores sanas de 60 años residentes en España (204 hombres y 355 mujeres) con edades comprendidas entre 60 y 94 años ( $\bar{X}$ = 75.02, SD= 9.19). Las características completas de la muestra participante se muestran en la Tabla siguiente (Tabla 1).

Tabla 1. Perfil sociodemográfico de la muestra participante (N=509)

Variables sociodemográficas	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
<b>Edad</b>		
60 - 65	97	19.1
66 - 70	79	15.5
71 - 75	77	15.1
76-80	67	13.2
81-85	84	16.5
>85	105	20.6
<b>Sexo</b>		
Mujer	305	59.9
Hombre	204	40.1
<b>Forma de convivencia</b>		
En pareja	184	38
Con al menos un familiar	86	17.81
Residencia	103	21.3
Solo	97	20
<b>Nivel de estudios</b>		
Sin estudios	79	16.5
Estudios primarios	177	36.9
Estudios secundarios	92	19.2
Estudios superiores	132	25.9
<b>Lugar de procedencia</b>		
Zona rural	173	34
Zona urbana	336	66
<b>Participación social</b>		
Asistencia a centro o Programa educativo	269	58.7
No asistencia a centro o Programa educativo	210	41.3

Nota. Elaboración propia

En este trabajo se consideran las personas mayores de 60 años como adultos mayores acorde a los criterios de la Organización Mundial de la Salud (OMS). La delimitación del ámbito territorial responde a razones puramente pragmáticas de proximidad y facilidad de acceso al grupo.

## 2.2 Medición y procedimiento

### 2.2.1 Instrumento

Se incluyó un formulario de consentimiento informado estándar y un cuestionario de 25 ítems creado para el propósito de esta investigación elaborado a partir de instrumentos ya validados, en el que se pretendía recoger información sobre tres aspectos principales a) las percepciones sobre el tiempo futuro, b) la satisfacción vital y c) los recursos individuales (condiciones de salud autoinformadas, funcionamiento físico y funcionamiento cognitivo) (Beydoun & Popkin, 2005; Carstensen, 1991; Chen & Chan, 2014; Czaja et al., 2006; McDowell, 2006). Las preguntas se presentan en escala tipo Likert de 5 puntos (1 = *totalmente en desacuerdo* a 5 = *totalmente de acuerdo*). En cuanto a las variables de investigación se presentaron de la siguiente manera.

#### *Percepciones sobre el tiempo futuro*

La percepción del tiempo futuro se midió a partir de la sumatoria de 2 ítems de la Escala de Perspectiva del Tiempo Futuro "Supongo que en el futuro fijaré muchas metas nuevas" y "Todavía hay mucho tiempo en mi vida para hacer nuevos planes" adaptado de Carstensen y Lang (1996).

#### *Satisfacción vital*

La satisfacción con la calidad de vida de los participantes se evaluó a partir de la Escala de moral del Centro Geriátrico de Filadelfia (PGCMS), utilizado ampliamente como una medida de la satisfacción con la vida

y la calidad en poblaciones mayores (Chen & Chan, 2014). Para ello se les pidió a los participantes que indicaran su grado de acuerdo con la siguiente afirmación: “Estoy muy satisfecho con la calidad de mi vida”.

### Recursos individuales

Las condiciones de salud autoinformadas se midieron con respecto a cinco elementos dada su alta validez predictiva: estado de salud general, condiciones de salud en comparación con los grupos de la misma edad, capacidad visual, capacidad auditiva y capacidad de movimiento (Beydoun & Popkin, 2005; Chen & Chan, 2014; Czaja et al., 2006).

El funcionamiento físico se evaluó preguntando a los participantes si podían realizar actividades instrumentales en la vida diaria (IADL) de forma independiente, utilizando una adaptación de la escala de IADL de Lawton-Brody de ocho ítems (McDowell, 2006).

La capacidad cognitiva relacionada con el pensamiento, el aprendizaje, la memoria y la concentración se midió de acuerdo a cuatro ítems adaptados de la Escala de calidad de vida de la Organización Mundial de la Salud (WHOQOL-100) y su versión abreviada (WHOQOL-BREF) (McDowell, 2006).

Para evaluar la consistencia interna de la prueba se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, que permite determinar la fiabilidad del cuestionario. Los resultados arrojaron valores de consistencia excelente ( $=.97$ ), siguiendo el criterio general establecido por George & Mallery (2003).

## 2.2.2 Procedimiento y Análisis de datos

El cuestionario fue autoadministrado en formato digital y analógico. Para su aplicación todos los participantes fueron informados del objetivo de la investigación o por teléfono o vía postal. La aplicación del mismo se realizó a través de *Google Form* o entregando cuestionarios en papel por correo para difundir la investigación entre todas las personas mayores de 60 años, solicitando su colaboración. Los datos se obtuvieron entre marzo y julio de 2021. Todos los datos se analizaron con el programa SPSS v. 20.0. (licencia de la Universidad de Salamanca. El análisis de resultados se realizó en dos fases, partiendo de un primer análisis descriptivo y características de las variables, para proceder a un análisis de regresión para examinar si la medida de percepción del tiempo futuro estaba relacionada con la satisfacción con la calidad de vida y si esta asociación estaba moderada por los recursos individuales (salud autoevaluada, funcionamiento físico y cognitivo).

## 3. Resultados

### 3.1. Percepción del tiempo futuro y edad

Los resultados del estudio revelan que la mayor parte de los participantes muestran una concepción del tiempo futuro como ilimitada o extendida (56.3%). El perfil mayoritario dentro de esta concepción del tiempo futuro como ilimitada o extendida queda constituido principalmente por mayores de 60-65 años (14.3%), mujeres (33.5%), residentes en zonas urbanas (37.9%); que viven en pareja (25.8%); con estudios superiores (20.9%); y que participan en algún tipo de programa o centro educativo, cultural o social habitualmente (32.9%). Los resultados pueden observarse en la Tabla 2 y la Tabla 3.

Tabla 2. Percepción del tiempo futuro en función de las variables sociodemográficas de la muestra participante (edad, sexo y nivel de estudios)

Percepción del Tiempo Futuro				
Variables sociodemográficas	Futuro Limitado		Futuro Extendido	
	F	%	f	%
<b>Variables sociodemográficas</b>				
<b>Edad</b>				
60-65	12	3	69	14.3
66 - 71	15	3.5	59	12
72 - 75	29	5.9	46	9.3
76-80	27	5.5	40	8.1
81-85	51	10.4	33	6.7
>85	75	15.2	29	5.9
<b>Sexo</b>				
Mujer	130	26.4	165	33.5
Hombre	85	17.2	113	22.9
<b>Nivel de estudios</b>				
Sin estudios	57	12.3	22	4.7
Estudios primarios	94	20.2	79	17
Estudios secundarios	29	6.2	58	12.5
Estudios superiores	29	6.2	97	20.9
TOTAL	215	43.7	277	56.3

Nota. Elaboración propia.

**Tabla 3. Percepción del tiempo futuro en función de las variables sociodemográficas de la muestra participante (lugar de residencia, forma de convivencia y participación social)**

<b>Percepción del Tiempo Futuro</b>				
<b>Variables sociodemográficas</b>	<b>Futuro Limitado</b>		<b>Futuro Extendido</b>	
	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Variables sociodemográficas</b>				
<b>Lugar de residencia</b>				
Zona rural	78	15.8	92	18.6
Zona urbana	137	27.7	187	37.9
<b>Forma de convivencia</b>				
En pareja	55	11.7	121	25.7
Al menos un familiar	43	9.2	42	9
En residencia	56	11.9	45	9.6
En soledad	41	8.7	53	11.3
Participación social				
Asistencia a centro o Programa educativo	111	23.9	153	32.9
No asistencia a centro o Programa educativo	90	19.4	111	23.4
TOTAL	215	43.7	277	56.3

Nota. Elaboración propia.

Se analizaron las diferencias entre la percepción del tiempo futuro de los participantes respecto a la edad, encontrándose diferencias significativas ( $\chi^2 = 50,697$ ,  $df = 4$ ,  $p < 0.000$ ). Los resultados revelan entonces que, a medida que la edad va aumentando, la percepción del tiempo futuro ilimitada va descendiendo, encontrando más de un 14% de mayores de 60 a 65 años, frente a menos del 6% del grupo de más de 85 años. Por otro lado, los resultados ponen de manifiesto que los mayores de 85 años presentan principalmente una percepción del tiempo futuro como limitado (15.2%), percepción que va descendiendo según va disminuyendo la edad, siendo solo un 3% de los menores de 65 años los que presentan una percepción limitada del tiempo futuro.

### 3.2. Percepción del tiempo futuro, satisfacción vital y recursos individuales

Los resultados del análisis de regresión realizado para examinar la relación entre la percepción del tiempo futuro y la satisfacción con la calidad de vida, así como el papel moderador de los recursos individuales (salud autoevaluada, funcionamiento físico y cognitivo) evidencian que una percepción del tiempo futuro ilimitada se asoció con niveles más altos en el índice satisfacción vital ( $\beta = .39$ ;  $p < .01$ ). La percepción del tiempo futuro ilimitada y los recursos individuales básicos explicaron el 33% de la varianza entre personas en su satisfacción vital. Por otro lado, la percepción del tiempo futuro limitada se asoció con niveles más bajos en el índice de satisfacción vital ( $\beta = -.19$ ;  $p < .01$ ). La percepción del tiempo futuro limitada y los recursos individuales básicos explicaron el 24% de la variación entre personas en su satisfacción vital.

El estudio de la relación entre los recursos individuales y la asociación entre la percepción del tiempo futuro y la satisfacción con la calidad de vida pone de manifiesto que una mejor salud en general se asoció con una mayor satisfacción de la calidad de vida. Más específicamente, se ofrecen indicios de que las condiciones de salud autopercibidas tenían asociaciones considerables con el índice de satisfacción vital en ambos casos (.38\*\* y .35\*\*), lo que sugiere que, en esta muestra, los participantes que presentan un mejor estado de salud autopercibida tienden a presentar una mayor satisfacción con la vida. Los resultados principales se presentan a continuación en la Tabla 4.

**Tabla 4. Estimaciones estandarizadas de análisis de regresión que predicen la satisfacción vital a partir de percepciones de tiempo futuro, con y sin moderadores**

<b>Predictores</b>		<b>Satisfacción con la calidad de vida</b>			
		<b>M1</b>	<b>M2</b>	<b>M3</b>	<b>M4</b>
<b>Variable de enfoque</b>	Percepción del tiempo futuro extendido	.39**	.24**		
	Percepción del tiempo futuro limitado			-.19**	-.19**
<b>Recursos individuales básicos</b>	Salud auto percibida		.38**		.35**
	Funcionalidad física		-.09*		.11
	Funcionalidad cognitiva		.15**		.08*
<b>R<sup>2</sup></b>		.154	.330	.037	.239
<b>Δ R<sup>2</sup></b>		.153	.324	.032	.222

Nota. N = 188. Modelo 1 y Modelo 3 (M1 y M3) = análisis de orden cero. Modelo 2 y Modelo 4 (M2 y M4) = recursos individuales incluidos. Los predictores se codificaron / centraron por efecto. \*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$

Los resultados del estudio de la relación entre la percepción del tiempo futuro y la satisfacción vital de los mayores revelan que las percepciones ilimitadas o extendidas en el tiempo futuro están asociadas con una mayor satisfacción con la calidad de vida y que las condiciones de salud, especialmente las condiciones de salud autopercibidas, moderan estas asociaciones.

#### 4. Discusión y conclusiones

De acuerdo a los resultados presentados se pueden confirmar las hipótesis teóricas del trabajo que se establecían con el objetivo principal de examinar las asociaciones entre las percepciones del tiempo futuro de las personas mayores de 60 años y su satisfacción vital, teniendo en cuenta el papel moderador potencial de tres recursos individuales (salud autopercibida, funcionamiento físico y cognitivo). Estos resultados son congruentes con investigaciones previas en las que se afirma que una percepción ilimitada o extendida del futuro está relacionada positivamente con la satisfacción con la vida (Chen et al., 2016; Demiray & Bluck, 2014; Kooij et al., 2018). De la misma forma, dichas evidencias son compatibles con la comunidad científica y con los estudios que abordan la Teoría de la Selectividad Socioemocional centrándose en relacionar la percepción del tiempo limitada con una necesidad de optimizar el bienestar emocional a través de la priorización de metas socioemocionales (Carstensen, 2021; Lang & Carstensen, 2002; Liao & Carstensen, 2018; Reed & Carstensen, 2012). Autores como Giasson et al., (2019) o Strough et al., (2016) evidencian que, los adultos mayores perciben que el tiempo pasa más rápido que los adultos más jóvenes, lo que conlleva a que a medida las personas envejecen aumente la elección de metas u objetivos con carácter emocional y que la sensación de rapidez del paso del tiempo acelere. Así, en el trabajo de Chu et al. (2018), se revela que, bajo la condición de restricción de tiempo, los adultos mayores enumeraron metas de lista de deseos aún más significativas emocionalmente y menos relacionadas con el conocimiento en comparación con los adultos más jóvenes.

En este sentido, los resultados de estudio van en línea de investigaciones previas que señalan que la edad cronológica puede no ser un buen indicador de las percepciones del tiempo futuro, al menos cuando se estudia específicamente a adultos mayores en lugar de compararlos respecto a adultos jóvenes (Baird et al., 2021; Chu et al., 2018; Strough et al., 2016). Al analizar en este estudio la asociación entre la percepción del tiempo futuro y la edad se evidencia una asociación clara que corrobora que según va aumentando la edad, la percepción del tiempo futuro limitada parece ser más fuerte (Fung et al., 2001; Kotter-Grühn et al., 2010; Lu et al., 2018). Estos resultados apoyan la evidencia científica en la que se incide en que las personas mayores como grupo, presentan una percepción del tiempo futuro como extendido, en lugar de limitado, en contraposición de otros trabajos previos como los de Giasson et al (2019) o Kornadt et al (2018). De esta forma, este estudio iría más en la línea de hallazgos como los obtenidos en las investigaciones de Coudin & Lima (2011), en las que constatan que la percepción del tiempo futuro extendido también se asocia con la edad avanzada, y que los efectos positivos entre la percepción del tiempo futuro y la satisfacción vital de las personas también está presente en el resto de edades, siempre y cuando esta percepción del tiempo futuro fuese extendida (Gabrian et al., 2017; Laureiro-Martinez et al., 2017).

Por consiguiente, investigaciones sobre las asociaciones entre percepciones de tiempo futuro ilimitadas o extendidas y alta satisfacción con la vida, se enfocan en otros aspectos más específicos de la Teoría de la Selectividad Socioemocional con el propósito de incorporar información sobre las percepciones de tiempo futuro (Allemand et al., 2012; Demiray & Bluck, 2014; Katana et al., 2020; Kozik et al., 2015). Así, y corroborando trabajos anteriores (Fung et al., 2001; Kotter-Grühn et al., 2010; Lu et al., 2018), los resultados de este estudio muestran que la satisfacción con la vida está asociada con la percepción del tiempo futuro y que los recursos individuales moderan estas asociaciones.

De esta forma, el estudio obtiene tres hallazgos principales: (1) la mayor parte de las personas de la muestra (y especialmente en el caso de las mujeres, residentes en zonas urbanas, con niveles de estudio superiores y que viven en pareja), evidencian una percepción del tiempo futuro ilimitada, percepción que se asoció con una mayor satisfacción vital incluso después de tener en cuenta recursos individuales como la salud autopercibida, y el funcionamiento físico y cognitivo; (2) a medida que aumenta la edad se presenta una perspectiva de tiempo más limitado, y asociaciones más débiles con la satisfacción vital; (3) las condiciones de salud autoinformadas mostraron mayor impacto en la satisfacción vital de las personas mayores, en comparación con su funcionamiento físico y cognitivo.

No obstante, y a pesar de los hallazgos, conviene señalar una serie de limitaciones que van desde el carácter de la investigación o la técnica de muestreo, siendo deseable que en estudios posteriores se realizara un estudio longitudinal en el que además se incluyera un muestreo más representativo con el fin de apreciar estos cambios a lo largo del tiempo y generalizar los resultados para una población general de adultos mayores. Además, la investigación futura debe corroborar estos hallazgos desentrañando cuáles podrían ser los mecanismos subyacentes, ya que la baja satisfacción vital podría también verse afectada por otros factores como recursos económicos, sociales o incluso pérdidas, siendo interesante estudiar la propia evaluación que hacen las personas mayores sobre su vida restante.

En este estudio se pone de manifiesto que, dada su posición en la última etapa del ciclo vital, las personas mayores presentan una mayor concepción del futuro de forma limitada que los lleva a poner el foco en las emociones y a moverse por objetivos o metas que impliquen bienestar emocional. En este sentido, cuando la percepción del tiempo es limitada y la emocionalidad es el objetivo principal, las personas modifican su comportamiento, principalmente respecto a dos aspectos. Por un lado, se prioriza garantizar que la calidad emocional de las relaciones sea alta, siendo las redes sociales cada vez más pequeñas, pero más

emocionalmente significativas. Y, por otro lado, se intenta evitar estados negativos y experimentar positivos, evitando las respuestas emocionales negativas y optimizar las positivas. Este cambio de comportamiento ligado a la percepción subjetiva del tiempo requiere ser tomado en consideración desde el ámbito socio-educativo, especialmente en el diseño y desarrollo de programas educativos para personas mayores en los que se atiende, de forma explícita, la necesidad de adquirir, fomentar y potenciar competencias socioemocionales. Recientes investigaciones demuestran como la satisfacción vital y el rol emocional de los adultos mayores mejora tras la participación en programas de educación emocional (Gil & Saiz, 2019; Torrijos & Serrate, 2021) porque suponen una herramienta para desarrollar en esta etapa un mejor bienestar y ajuste psicológico, relaciones sociales más satisfactorias y menores niveles de síntomas de ansiedad, depresión o estrés (Durlak et al., 2011; Veytia et al., 2016).

De esta forma, investigaciones como la que se presenta son potencialmente relevantes en relación con el proceso de adaptación a lo largo del ciclo vital, particularmente al referido a la etapa final de la vida y la promoción del envejecimiento saludable. Estos resultados son clave para comprender mejor la relación de los adultos mayores y la necesidad de trabajar en pro de la satisfacción vital, aportando evidencias que nos permitan incidir en aspectos relacionados con la motivación y en la mejora de la calidad de vida de este grupo de edad, entendiendo que no sólo la edad es un factor a tomar en consideración para adaptar las intervenciones socioeducativas, sino la perspectiva de tiempo futuro o la autopercepción de la salud.

## 5. Referencias

- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>
- Aspalter, C. (2021). *Developmental Social Policy and Active Aging with High Quality of Life*. In Handbook of Active Ageing and Quality of Life (pp. 149-169). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-58031-5\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-58031-5_9)
- Aung, M. N., Koyanagi, Y., Ueno, S., Tiraphat, S., & Yuasa, M. (2021). A contemporary insight into an age-friendly environment contributing to the social network, active ageing and quality of life of community resident seniors in Japan. *Journal of Aging and Environment*, 35(2), 145-160. <https://doi.org/10.1080/26892618.2020.1813232>
- Baikeli, R., Li, D., Zhu, L., & Wang, Z. (2021). The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 174, 110668. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110668>
- Baird, H. M., Webb, T. L., Sirois, F. M., & Gibson-Miller, J. (2021). Understanding the effects of time perspective: A meta-analysis testing a self-regulatory framework. *Psychological Bulletin*, 147(3), 233. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- Banks, L. M., Kuper, H., & Polack, S. (2017). Poverty and disability in low-and middle-income countries: A systematic review. *PLoS One*, 12(12), e0189996. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0204881>
- Barber, S. J., & Tan, S. C. (2018). Ageism affects the future time perspective of older adults. *GeroPsych*. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000189>
- Benavides-Caro, C. A. (2017). Deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 40(2), 107–112.
- Beydoun, M. A., & Popkin, B. M. (2005). The impact of socio-economic factors on functional status decline among community-dwelling older adults in China. *Social Science & Medicine*, 60(9), 2045–2057. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2004.08.063>
- Brandtstädter, J., & Wentura, D. (1994). Veränderungen der Zeit- und Zukunftsperspektive im Übergang zum höheren Erwachsenenalter: Entwicklungspsychologische und differentielle Aspekte. [Changes in time perspectives and attitudes toward the future during the transition to later adulthood: Developmental psychology and differential aspects.]. *Zeitschrift Für Entwicklungspsychologie Und Pädagogische Psychologie*, 26(1), 2–21.
- Brenlla, M.E., Willis, B., & Germano, G. (2016). Estimación del tiempo y perspectiva temporal en distintas etapas de la adultez. *Investigación en psicología* 21(1), 27-34, Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/6184>
- Brianza, E., & Demiray, B. (2019). Future Time Perspective and Real-Life Utterances About the Future in Young and Older Adults. *GeroPsych*, 32(4), 167–173. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000216>
- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11(1), 195–217.
- Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional selectivity theory: The role of perceived endings in human motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). Future orientation scale. *Unpublished Manuscript, Stanford University*.
- Chang, A. Y., Skirbekk, V. F., Tyrovolas, S., Kassebaum, N. J., & Dieleman, J. L. (2019). Measuring population ageing: An analysis of the global burden of disease study 2017. *The Lancet Public Health*, 4(3), e159–e167. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(19\)30019-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30019-2)
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1068.



- Charles, S. T., & Luong, G. (2013). Emotional experience across adulthood: The theoretical model of strength and vulnerability integration. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 443-448. <https://doi.org/10.1177/0963721413497013>
- Charles, S. T., Rush, J., Piazza, J. R., Cerino, E. S., Mogle, J., & Almeida, D. M. (2023). Growing old and being old: Emotional well-being across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*. Publicación anticipada en línea. <https://doi.org/10.1037/pspp0000453>
- Chen, K., & Chan, A. H. S. (2014). Gerontechnology acceptance by elderly Hong Kong Chinese: A senior technology acceptance model (STAM). *Ergonomics*, 57(5), 635-652. <https://doi.org/10.1080/00140139.2014.895855>
- Chen, T., Liu, L., Cui, J., Chen, X., Wang, J., Zhang, Y., Wang, Y., Li, X., Neumann, D. L., & Shum, D. H. (2016). Present-fatalistic time perspective and life satisfaction: The moderating role of age. *Personality and Individual Differences*, 99, 161-165. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.017>
- Chu, Q., Grünh, D., & Holland, A. M. (2018). Before I die: The impact of time horizon and age on bucket-list goals. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 31(3), 151.
- Coudin, G., & Lima, M. L. (2011). Being well as time goes by: Future time perspective and well-being. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2, 219-232. <http://hdl.handle.net/10071/9935>.
- Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2006). Factors predicting the use of technology: Findings from the center for research and education on aging and technology enhancement (CREATE). *Psychology and Aging*, 21(2), 333.
- Demiray, B., & Bluck, S. (2014). Time since birth and time left to live: Opposing forces in constructing psychological wellbeing. *Ageing & Society*, 34(7), 1193-1218. <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000032>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>.
- Flecha García, A. C. (2014). Bienestar psicológico subjetivo y personas mayores residentes. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 25, 321. [https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2015.25.14](https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.14)
- Fritzell, J., Lennartsson, C., & Zaidi, A. (2021). Trends and inequality in the new active ageing and well-being index of the oldest old: a case study of Sweden. *Journal of Population Ageing*, 14(1), 5-22 <https://doi.org/10.1007/s12062-020-09264-9>
- Fung, H. H., & Isaacowitz, D. M. (2016). The role of time and time perspective in age-related processes: Introduction to the special issue. *Psychology and Aging*, 31(6), 553. <https://doi.org/10.1037/pag0000119>
- Fung, H. H., Lai, P., & Ng, R. (2001). Age differences in social preferences among Taiwanese and Mainland Chinese: The role of perceived time. *Psychology and Aging*, 16(2), 351. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.351>
- Gabrian, M., Dutt, A. J., & Wahl, H.-W. (2017). Subjective time perceptions and aging well: A review of concepts and empirical research—a mini-review. *Gerontology*, 63(4), 350-358. <https://doi.org/10.1159/000470906>
- Giasson, H. L., Liao, H.-W., & Carstensen, L. L. (2019). Counting down while time flies: Implications of age-related time acceleration for goal pursuit across adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 26, 85-89. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.07.001>
- Gil, L. P., & Saiz, I. B. (2019). Evaluación de los programas de Educación Emocional ante situaciones de acoso escolar. *Revista Electrónica En Educación y Pedagogía*, 3(5), 22-38. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog19.09030502>
- Grünh, D., Sharifian, N., & Chu, Q. (2016). The limits of a limited future time perspective in explaining age differences in emotional functioning. *Psychology and Aging*, 31(6), 583. <https://doi.org/10.1037/pag0000060>
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Robertson, S., & Routledge, C. D. (2021). Time capsule: Nostalgia shields psychological wellbeing from limited time horizons. *Emotion*, 21(3), 644. <https://doi.org/10.1037/emo0000728>
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E., & King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181. <https://doi.org/10.1037/a0023965>
- Holman, E.A & Zimbardo, P.G (2009). The Social Language of Time: The Time Perspective. *Social Network Connection, Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136-147, <https://doi.org/10.1080/01973530902880415>
- Hoppmann, C. A., Infurna, F. J., Ram, N., & Gerstorf, D. (2017). Associations among individuals' perceptions of future time, individual resources, and subjective well-being in old age. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3), 388-399. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw063>
- Izal, M., Bellot, A., & Montorio, I. (2018). Positive perception of time and its association with successful ageing. *Studies in Psychology*, 39(2-3), 286-323. <https://doi.org/10.1080/02109395.2018.1507095>
- Katana, M., Hill, P. L., & Allemand, M. (2020). Future time perspective and affect in daily life across adulthood and old age: Findings from two micro-longitudinal studies. *Journal of Personality*, 88(5), 950-964. <https://doi.org/10.1111/jopy.12543>.
- Khalaila, R., & Vitman-Schorr, A. (2018). Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: Mediating and moderating effects. *Quality of Life Research*, 27(2), 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1749-4>
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867-893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>

- Kornadt, A. E., Voss, P., & Rothermund, K. (2018). Subjective remaining lifetime and concreteness of the future as differential predictors of preparation for age-related changes. *European Journal of Ageing*, 15(1), 67–76. <https://doi.org/10.1007/s10433-017-0426-3>
- Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Hoppmann, C., Röcke, C., Rapp, M., Gerstorf, D., & Ghisletta, P. (2010). Veränderungen im hohen Alter: Zusammenfassung längsschnittlicher Befunde der Berliner Altersstudie. In *Die Berliner Altersstudie*. Akademie Verlag. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:86432>
- Kozik, P., Hoppmann, C. A., & Gerstorf, D. (2015). Future time perspective: Opportunities and limitations are differentially associated with subjective well-being and hair cortisol concentration. *Gerontology*, 61(2), 166–174. <https://doi.org/10.1159/000368716>
- Kruger, D. J., Reischl, T., & Zimmerman, M. A. (2008). Time perspective as a mechanism for functional developmental adaptation. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.1037/h0099336>
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125.
- Lang, F. R., & Damm, F. (2017). Perceiving future time across adulthood. *The Psychology of Thinking about the Future*, 310–331.
- Laureiro-Martinez, D., Trujillo, C. A., & Unda, J. (2017). Time Perspective and Age: A Review of Age Associated Differences. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00101>
- Lemlich, R. (1975). Subjective Acceleration of Time with Aging. *Perceptual and Motor Skills*, 41(1), 235–238. <https://doi.org/10.2466/pms.1975.41.1.235>
- Lewin, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers (Edited by Dorwin Cartwright.)* (pp. xx, 346). Harpers.
- Liao, H.-W., & Carstensen, L. L. (2018). Future Time Perspective. *GeroPsych*, 31(3), 163–167. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000194>
- Lu, M., Li, A. Y., Fung, H. H., Rothermund, K., & Lang, F. R. (2018). Different future time perspectives interplay in predicting life satisfaction. *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 31(3), 103. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000192>
- Martín-García, A.V., Murciano-Hueso, A., Torrijos-Fincias, P., Gutiérrez-Pérez, B.M. (2021). *Digital Identity and Quality of Life Technologies in the Older Adults*. In: Muñoz-Rodríguez, J.M. (eds) Identity in a Hyperconnected Society. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-85788-2\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-030-85788-2_12)
- Martinez, G., & Md, V. N. (2021). *Factores que influyen en el envejecimiento activo de la población adulta mayor de la sierra ecuatoriana*. <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/32816>.
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. Oxford University Press, USA.
- Mirowsky, J. (1997). Age, subjective life expectancy, and the sense of control: The horizon hypothesis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52(3), S125–S134. <https://doi.org/10.1093/geronb/52B.3.S125>
- Murciano-Hueso, A., Martín-García, A. V., & Cardoso, A. P. (2022). Technology and quality of life of older people in times of COVID: A qualitative study on their changed digital profile. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10459. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610459>.
- Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población (2022). *Perspectivas de la Población Mundial 2022: Diez mensajes clave*.
- Nuttin, J. (2014). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Psychology Press.
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2021). *Hipertensión, Datos y cifras 2021*. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Reed, A. E., & Carstensen, L. L. (2012). The Theory Behind the Age-Related Positivity Effect. *Frontiers in Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00339>
- Rohr, M. K., John, D. T., Fung, H. H., & Lang, F. R. (2017). A three-component model of future time perspective across adulthood. *Psychology and Aging*, 32(7), 597–607. <https://doi.org/10.1037/pag0000191>
- Rook, K. S., & Charles, S. T. (2017). Close social ties and health in later life: Strengths and vulnerabilities. *American Psychologist*, 72(6), 567.
- Salthouse, T. A., Wright, R., & Ellis, C. L. (1979). Adult age and the rate of an internal clock. *Journal of Gerontology*, 34(1), 53–57. <https://doi.org/10.1093/geronj/34.1.53>
- Samanez-Larkin, G. R., & Carstensen, L. L. (2011). Socioemotional functioning and the aging brain. In *The Oxford handbook of social neuroscience* (pp. 507–521). Oxford University Press.
- Shook, N. J., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the moment and feeling good: Age differences in mindfulness and positive affect. *Translational Issues in Psychological Science*, 3(4), 338.
- Strough, J., Bruine de Bruin, W., Parker, A. M., Lemaster, P., Pichayayothin, N., & Delaney, R. (2016). Hour glass half full or half empty? Future time perspective and preoccupation with negative events across the life span. *Psychology and Aging*, 31(6), 558. <https://doi.org/10.1037/pag0000097>
- Torrijos, P., & Serrate, S., (2021). Beneficios de los programas intergeneracionales en el desarrollo de competencias emocionales. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 47(3), 273–290. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052021000300273>
- Vanleerberghe, P., De Witte, N., Claes, C., Schalock, R. L., & Verté, D. (2017). The quality of life of older people aging in place: A literature review. *Quality of Life Research*, 26(11), 2899–2907. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1651-0>

- Veytia, M., Guadarrama, R., Márquez-Mendoza, O., & Fajardo Gómez, R. J. (2016). Mindfulness y síntomas de depresión en adolescentes mexicanos estudiantes de bachillerato. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 39-48. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v30i121.2404>
- Ward, M., McGarrigle, C. A., Carey, D., & Kenny, R. A. (2021). Social capital and quality of life among urban and rural older adults. Quantitative findings from the Irish longitudinal study on ageing. *Applied Research in Quality of Life*, 16(3), 1399-1415. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09820-7>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (2015). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 17-55). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_2)