



RESILIENCIA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES
DE POBLACIÓN CUBANA

RESILIENCE IN OLDER ADULTS OF THE CUBAN POPULATION

Fecha de presentación: septiembre, 2025
Fecha de aceptación: noviembre, 2025
Fecha de publicación: diciembre, 2025

Dr. C. Elia Rosa Lemus Lago

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7660-057X>

Contacto: eliarl@infomed.sld.cu

Especialista de segundo grado en Geriátría y Gerontología
Universidad de Ciencias Médicas de La Habana

Dra. Karla Yadira Vera Solís

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5971-7658>

Contacto: karlamedd@outlook.com

Residente de segundo año de la especialidad de Geriátría y Gerontología
Hospital Clínico Quirúrgico *Manuel Fajardo*

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Lemus Lago, E.R. & Vera Solís, K.Y. (2025). Resiliencia en las personas adultas mayores de población cubana. *Revista Pensamiento Científico Latinoamericano*, 4(8), 66-72.

RESUMEN

Introducción: La resiliencia toma cada vez más importancia en el marco del envejecimiento exitoso, definida como la capacidad de responder o recuperarse ante un factor adverso; en relación a personas adultas mayores se asocia con su capacidad adaptativa, el cuál ha demostrado ser un importante factor protector de la salud mental, que puede ser aplicada a los cambios y pérdidas relacionados con el envejecimiento; así como a promover la salud y el bienestar de esta población. Existen varias escalas sobre resiliencia validadas en población adulta mayor; sin embargo, ninguna creada para esta población, excepto la escala RSOA, que se enfoca a valorar factores de resiliencia “intrínsecos” y adicionalmente al resto de las escalas “extrínsecos” como apoyo social y de la familia.

Objetivos: Valorar la resiliencia en población adulta mayor cubana. **Material y método:** Se realizó un estudio transversal de fuentes primarias. Se aplicó la escala RSOA a un universo de 11 personas adultas mayor cubanas de 70 años o más pertenecientes al proyecto comunitario nombrado “aliento de vida” del municipio Habana vieja. **Resultados:** De las personas encuestadas 82% fueron mujeres. De



forma global, el 18% del total de personas participantes alcanzaron la máxima puntuación considerándose como altamente resilientes y el resto se encontró por encima del 80% de la puntuación. De acuerdo con los resultados promedio por factor, de forma general, la fortaleza personal y el significado de vida son los que tuvieron mayor puntuación, mientras que el soporte familiar y social los de menor puntuación. **Conclusiones:** Se identifica la escala RSOA de Taiwán como una escala acorde con la población adulta mayor, por evaluar tanto factores intrínsecos como extrínsecos. La escala RSOA requiere mayor aplicación en población adulta mayor cubana para definir su viabilidad en la valoración de la resiliencia.

Palabras clave: envejecimiento exitoso; personas adultas mayores; resiliencia.

SUMMARY

Introduction: Resilience becomes more and more importance within the framework of successful aging, defined as the ability to respond or recover before an adverse factor; In relation to older adults, it is associated with their adaptive capacity, which has proven to be an important protective factor of mental health, which can be applied to changes and losses related to aging; as well as promotion of the health and well-being of this population. There are several scales on resilience validated in adult people; However, none created for this population, except the RSOA scale, which focuses on assessing "intrinsic" resilience and additionally to the rest of the "extrinsic" scales such as social and family support. **Objectives:** Value resilience in Cuban older population. **Material and Method:** A cross-sectional study of primary sources was conducted. The RSOA scale was applied to a universe of 11 older people Cuban of 70 years or more belonging to the community project appointed "breath of life" of the Havana Vieja municipality. **Results:** Of the people surveyed 82% were women. Globally, 18% of the total participants reached the maximum score considering as highly resilient and the rest was above 80% of the score. According to the average results by factor, in general, the personal strength and the meaning of life are the ones that had the greatest score, while the family and social support of the lowest score. **Conclusions:** The Taiwan RSOA scale is identified as a scale according to the elderly population, for evaluating both intrinsic and extrinsic factors. The RSOA scale requires greater application in Cuban older population to define its viability in the valuation of resilience.



Keywords: resilience; older adults; successful aging.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial para la Salud en su agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, da prioridad en el objetivo 3 a “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, y declara la década 2021-2030 la “Década del Envejecimiento saludable”, que entre sus 4 principales áreas de acción, enfatiza en cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos ante la edad y el envejecimiento. En este contexto, la resiliencia toma cada vez más importancia en el marco del envejecimiento, definida como la capacidad de responder o recuperarse ante un factor adverso¹, en relación a personas adultas mayores se asocia con su capacidad adaptativa, el cuál ha demostrado ser un importante factor protector de la salud mental de las personas mayores, que puede ser aplicada a los cambios y pérdidas relacionados con el envejecimiento; así como a promover la salud y el bienestar de esta población.²

La palabra resiliencia procede del latín “*resilio*”, que se traduce como «saltar hacia atrás, rebotar». En un principio, es un término que se utilizó en Física; su utilización en psicología y sociología es más reciente. Desde 2016, la Real Academia Española ya reconoce este uso y la define como “la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”.

Se ha descubierto que los individuos resilientes cumplen expectativas, muestran una alta satisfacción con la vida, baja depresión y ansiedad ante eventos estresantes; por lo tanto, ser resiliente frente al estrés puede estar reflejado en múltiples dimensiones de la vida, como la salud psicológica y la funcionalidad,³ por tanto, actualmente se considera cada vez más como un pilar de envejecimiento exitoso.

Diferentes características se han relacionado a la alta resiliencia en las personas mayores, entre ellas: el optimismo y esperanza, emociones positivas, apoyo social y participación comunitaria, actividad física e independencia de las actividades de la vida diaria.⁴

La resiliencia en los adultos mayores es compleja y diversa en diferentes niveles. Una escala de resiliencia de las personas mayores debe extenderse desde la evaluación de los factores de



protección individuales hasta el apoyo social, familiar y espiritual.

En una revisión sistemática de 2016, sobre la resiliencia en la vejez se examinaron las propiedades psicométricas de las escalas de resiliencia existentes aplicadas en personas adultas mayores de 60 años. Se encontraron cinco mil quinientos nueve estudios en la base de datos, 426 utilizaron resiliencia psicometría, y seis estudios de análisis psicométrico se incluyeron en el análisis final.⁵ Se analizó la Escala de resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC) surgida en 2003 y que media la resiliencia en hombres y mujeres jóvenes con trastorno de estrés postraumático y su versión abreviada de 10 ítems (CD-RISC10); la Escala de Resiliencia (RS) desarrollada en 1993 con base en entrevistas cualitativas de 24 mujeres y sus versiones abreviadas de 5- (RS-5) y 11- (RS-11) ítems; y la Escala Breve de Afrontamiento Resiliente (BRCS) que se desarrolló originalmente para ver las tendencias para afrontar el estrés en dos muestras de individuos con artritis reumatoide en 2004. Todas las escalas demostraron niveles aceptables de consistencia interna, validez convergente/discriminante y validez de constructo teórico; en esta revisión se concluyó que la RS se ha utilizado más ampliamente y la sugieren como la escala de resiliencia más adecuada para su uso en adultos mayores. Por su parte, estas escalas se enfocan principalmente en la evaluación de factores de resiliencia intrínsecos y tienen limitaciones para capturar factores extrínsecos como el apoyo de la familia y la sociedad; los cuales se mencionan en diversas literaturas como conceptos críticos en la resiliencia de las personas mayores.

En 2020 se ha diseñado la primera escala para personas adultas mayores “RSOA”, donde se encontró que las construcciones de la escala se correlacionaron significativamente con el Estudio Longitudinal de Taiwán sobre el Índice de Envejecimiento y Satisfacción con la Vida (TLISA-LSI), la versión china del CD-RISC y la versión china de la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA-CN). Los resultados demostraron que el RSOA es efectiva para predecir la resiliencia. La escala RSOA mide la resiliencia a partir de 4 constructos, enfocados tanto a factores intrínsecos como extrínsecos, los cuales son: fortaleza personal, apoyo familiar, apoyo social y significado y propósito de la vida. Estructurada en 15 ítems, en una escala tipo Likert de 5 puntos que van desde: 1 'nunca' hasta 5 'siempre'.⁶

Los resultados demostraron que el RSOA es efectivo para predecir la resiliencia y la



satisfacción con la vida de los adultos mayores.

Planteamiento de problema: ¿qué escala puede utilizarse para la valoración de resiliencia en la población adulta mayor cubana?

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó un estudio transversal de fuentes primarias, con la aplicación de la escala de resiliencia RSOA a población adulta mayor cubana de 70 años o más pertenecientes al proyecto comunitario nombrado “*Aliento de vida*”.

Se trabajó con un universo de 11 personas adultas mayores con los siguientes criterios de inclusión:

- Edad de 70 años o más
- Ser parte del proyecto comunitario “aliento de vida”
- Llevar 6 meses en el proyecto comunitario “aliento de vida”

Criterios de exclusión:

- Deterioro cognitivo mayor

Para su aplicación se requirió el formato impreso de la escala RSOA, un bolígrafo y un espacio privado, libre de distracciones.

RESULTADOS

Se realizaron las preguntas de la escala RSOA, traducidas al español, sobre un universo de 11 personas adultas mayores entre 70 y 88 años de edad, mayormente mujeres en 82% del municipio Habana Vieja, pertenecientes a un proyecto comunitario nombrado “aliento de vida” con forme a los criterios de inclusión. En cuanto al ambiente, se observó que, es importante la privacidad para la entrevista personal, y adquirir confianza por parte de los participantes para contestar las preguntas, ya que si existe falta de ella las respuestas podrían no ser confiables.

Por otro lado, las preguntas de la escala traducidas del inglés al español y aplicadas en población cubana, no presentó inconveniente en su interpretación por las personas adultas mayores. Pero se percibió su difícil aplicación a personas con problemas auditivos.

De acuerdo con la clasificación por la OMS de las personas adultas mayores, las personas entre 60-74 años obtuvieron mejor promedio en soporte familiar, mientras que las personas entre 75-



86 años mejor promedio en soporte social. E igual promedio en fortaleza personal y significado y propósito de vida.

Por otro lado, en base a las respuestas promedio, se observó que las preguntas del significado y propósito de vida son las que obtuvieron mejores puntajes, seguida por fortaleza personal, soporte social y por último soporte familiar. En general, se observó que varias personas en soporte familiar contestaban su respuesta pensando en [la cursiva es añadida] vecinos o amigos que consideraban su familia, ya que su familia en la mayoría de estos casos se encontraba fuera del país.

De forma global, el 18% del total de personas participantes alcanzaron la máxima puntuación considerándose como altamente resilientes y el resto se encuentra por encima del 80% de la puntuación, que relacionado a personas adultas mayores independientes para las actividades básicas e instrumentadas de la vida diaria, y que realizan actividades avanzadas, con una red social de ayuda mutua, pudiera ser una puntuación esperada.

De acuerdo con el contenido de la escala y su aplicación, se sugirió por el personal de salud realizar una actividad previa a su aplicación para generar confianza y por tanto mayor fiabilidad en sus respuestas. Además, se percibió la necesidad de las personas adultas mayores a expandir su respuesta y no solo contestar una frecuencia.

CONCLUSIONES

Existen muchas escalas que valoran la resiliencia, muchas de ellas validadas en población adulta mayor, pero solo una creada específicamente para esta población con características particulares.

Se identifica la escala RSOA de Taiwán como una escala acorde con la población adulta mayor, por evaluar tanto factores intrínsecos como extrínsecos.

La escala RSOA requiere mayor aplicación en población adulta mayor cubana para definir su viabilidad en la valoración de la resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Macdonald C, Theurer J, Fung K, Yoo J, Doyle P. Resilience: an essential element in head and neck cancer survivorship and quality of life. Supportive care in cancer, editor. 2021 Jul 29 [cited 2023 Jun];29(7):3725–33. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33201311/>



2. Akatsuka E, Tadaka E. Development of a resilience scale for oldest-old age (RSO). BMC Geriatrics, editor. 2021 Mar 10 [cited 2023 May];21. Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7944912/>
3. Oppenheimer Lewin D, Ortega Palavecinos M, Núñez Cortés E. Resiliencia en las personas mayores durante la primera ola pandémica de la COVID-19 en Chile: una perspectiva desde los determinantes sociales de la salud. Revista Española de Geriatria y Gerontología, editor. 2022 Aug 24 [cited 2023 Jun];57(5):264–8. Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9399176/>
4. Mendoza Nuñez V, Vivaldo Martínez M. Community Gerontology Model for Healthy Aging Developed in Mexico Framed in Resilience and Generativity. Journal of Cross Cultural Gerontology, editor. 2019 Nov 5 [cited 2023 Feb]; 34:439–59. Available from:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31691072/>
5. Cosco TD, Kaushal A, Richards M, Kuh D, Stafford M. Resilience measurement in later life: a systematic review and psychometric analysis. Healt Qual Life Outcomes, editor. 2016 Jan 28 [cited 2023 May];14(16). Available from:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4730639/>
6. Li YT, Young Ow YS. Development of resilience scale for older adults. Aging and Mental Health, editor. 2021 Jan 7 [cited 2023 May];26(1):159–68. Available from:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13607863.2020.1861212>