

Satisfacción con la vida en el Valle del Jiloca

Noelia Sánchez-Pérez^{1*}, Luis Torres Esteban¹, Carmen Ferrer-Pérez² y Ginesa López-Crespo¹

¹ Dpto. de Psicología y Sociología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas (Universidad de Zaragoza, Teruel).

² Dpto. Psicología Evolutiva i de l'Educació de la Facultad de Psicología y Logopedia (Universidad de Valencia).

* Email de contacto: noeliasanchez@unizar.es

Resumen/Abstract

Este informe presenta los resultados de una investigación sobre la satisfacción con la vida en la comarca del Jiloca (Teruel), abarcando un amplio abanico de etapas del ciclo vital: niñez, adolescencia, adultez temprana, media y tardía. A través de la participación de 341 personas y mediante el uso de instrumentos validados, se evaluaron variables como el apoyo social percibido, la soledad, la inflexibilidad psicológica, el contacto con la naturaleza y los hábitos de vida saludables, así como variables sociodemográficas (datos de demografía y población, educación, acceso a sanidad, residencias, centros de día, bibliotecas, deportes, PIB y paro).

Los resultados muestran niveles medios-altos de satisfacción vital en todos los grupos de edad. En la niñez, dicha satisfacción se relaciona positivamente con la exposición a la naturaleza y los hábitos saludables. En la adolescencia, factores sociales como el apoyo percibido o la soledad cobran especial relevancia, observándose además una menor satisfacción en las chicas, asociada a menor actividad física, menor contacto con la naturaleza y mayor inflexibilidad psicológica. En la adultez, el bienestar subjetivo se mantiene estable, sin diferencias significativas por sexo o edad, y sigue vinculado a variables sociales y de salud psicológica.

Se destaca el papel del entorno natural como factor protector en todas las etapas vitales, así como la importancia de promover el apoyo social y reducir la soledad, especialmente en la adolescencia y en edades avanzadas. Los hallazgos ofrecen claves útiles para el diseño de intervenciones comunitarias adaptadas al contexto rural del Jiloca, orientadas a la mejora del bienestar psicológico y la calidad de vida de su población.

1. Introducción y objetivos del estudio

El bienestar subjetivo se refiere a la valoración que los individuos hacen sobre su propio bienestar (Diener, 2000). El interés en el tema ha aumentado exponencialmente en los últimos años (ver Diener et al., 2018, para una revisión) dadas sus importantes implicaciones en los campos de la salud, la educación o las organizaciones. En este sentido, existe amplia evidencia de que el bienestar subjetivo influye positivamente en la salud y la longevidad, más que al revés (Diener et al., 2018). De este modo, en el campo de la salud mental, cada vez hay más evidencia que muestra que el bienestar subjetivo ayuda a las personas a recuperarse de eventos negativos y adaptarse al estrés. En otras palabras, el bienestar subjetivo hace que las personas sean más resilientes (Diener et al., 2018). Además, en el ámbito organizacional, se ha observado que el bienestar subjetivo influye en la productividad laboral (Tenney et al., 2016), con los consiguientes beneficios económicos que de ello se derivan, no sólo de forma directa, sino indirecta (por ejemplo, menos días de baja por enfermedad) (Diener et al., 2018). Por otra parte, en el campo de la educación, el bienestar subjetivo se ha relacionado con un mejor rendimiento académico (Cárdenas et al., 2022). Teniendo en cuenta sus implicaciones, es crucial conocer qué factores se relacionan con el bienestar subjetivo para diseñar intervenciones adecuadas.

No obstante, el concepto de bienestar subjetivo es amplio y la amalgama de constructos que se aglutinan bajo el paraguas del mismo demasiado amplio como para abarcarlo en su globalidad. Sin embargo, entre los diferentes constructos asociados al bienestar subjetivo destaca la satisfacción con la vida, que puede definirse como “las valoraciones explícitas y conscientes de las personas sobre su vida, muchas veces basadas en factores que el individuo considera relevantes” (Diener et al., 2018). Al igual que en el caso del constructo que lo engloba (el bienestar subjetivo), la satisfacción con la vida se ha relacionado con un mejor ajuste en diferentes ámbitos como, por ejemplo, el de la salud mental. En este sentido, un ambicioso estudio longitudinal mostró que las personas que reportan menor satisfacción con la vida tienen mayor probabilidad de desarrollar en el futuro sintomatología depresiva (Koivumaa-Honkanen et al., 2004).

En general, la satisfacción con la vida permanece relativamente estable a lo largo del ciclo vital, aunque ciertos eventos y circunstancias pueden modificarla (Fujita y Diener, 2005). Entre otros factores, se ha relacionado la satisfacción con la vida con el área de residencia, mostrando que los individuos que habitan en zonas urbanas tienen mayor índice de

calidad de vida (Bustamante-Ubilla et al., 2020; Oquzturk, 2008; Sewo, et al., 2013; Zhou, et al., 2011). Sin embargo, dichas investigaciones suelen analizar las diferencias entre las áreas rurales y urbanas sin tener en cuenta el posible efecto modulador de determinadas variables como la edad o el género, las características de personalidad y los condicionantes sociales. Se desconoce, también, si estas diferencias son producto, en realidad, de otras variables que han mostrado ser relevantes en la satisfacción con la vida, como el contacto con la naturaleza (Biedenweg et al., 2017).

De hecho, la predicción de la satisfacción con la vida, en general, es de una gran complejidad en sí. En relación al sexo, en términos generales, parece haber diferencias entre la satisfacción de la vida entre hombres y mujeres que desaparecen al tener en cuenta otras variables (Joshnloo, 2018). Por ejemplo, en educación primaria los chicos puntúan más alto que las chicas, mientras que en secundaria se invierte este patrón (Chen et al., 2020). A su vez, las diferencias en la adolescencia podrían estar amortiguadas por el apoyo social percibido en las chicas, que es mayor que en chicos (Chui y Wong, 2016).

Como puede deducirse del estudio de Chui y Wong (2016), las variables de tipo socioemocional como el apoyo social percibido son de gran importancia a la hora de predecir la satisfacción con la vida. En este sentido, se ha visto que el apoyo social percibido tiene una fuerte relación directa con la satisfacción con la vida (Wu et al., 2002). Esta relación está mediada, a su vez, por otras variables como la resiliencia y la sintomatología depresiva. Es decir, las personas con más apoyo social percibido suelen ser más resilientes y tienen menos sintomatología depresiva, lo que a su vez contribuye a que tengan más satisfacción con la vida. Esta misma relación, aunque en dirección contraria, también se ha descrito en la literatura. En un estudio reciente, se ha encontrado una relación negativa entre satisfacción con la vida y sintomatología depresiva, mediada por el apoyo social percibido (Chang et al., 2023). Esto es, las personas con mayor satisfacción con la vida tienen mayor apoyo social percibido, lo que a su vez se traduce en una menor propensión a padecer sintomatología depresiva.

Respecto a la otra cara de la moneda, la soledad percibida, se han observado relaciones negativas con la satisfacción con la vida. Por ejemplo, en una muestra de adolescentes noruegos, se observó que aquellos que presentan más soledad percibida tienen menos satisfacción con la vida. De nuevo, el género aparece como una importante variable a

tener en cuenta, ya que esta relación es más fuerte en las adolescentes (Moksnes et al., 2022).

Otro aspecto de interés a tener en cuenta en el estudio de la satisfacción con la vida es la autorregulación. Se puede definir la autorregulación como la capacidad de controlar las emociones, conductas y pensamientos (Vohs y Baumeister, 2016). En nuestro grupo de investigación hemos investigado la relación entre un aspecto de la autorregulación, la inflexibilidad psicológica, y la satisfacción con la vida. La inflexibilidad psicológica se define como un patrón rígido de comportamiento caracterizado por la tendencia a actuar en base a nuestros estados internos momentáneos (pensamientos, emociones) en lugar de hacerlo guiados por nuestros valores (Hayes et al., 1999). En el mencionado estudio, realizado con una muestra de 168 mujeres, hemos hallado que, si bien la inflexibilidad psicológica no se relaciona directamente con la satisfacción con la vida, sí que media la relación entre la valoración de la felicidad y la satisfacción con la vida. Esto es, las mujeres que dan excesivo valor a la felicidad suelen ser más inflexibles psicológicamente, y esto a su vez les genera una menor satisfacción con la vida (Valdivia-Salas et al., 2022). Se observa, de nuevo, como la predicción de la satisfacción con la vida es una cuestión compleja que necesita de más investigación.

1.1. El presente estudio: la satisfacción con la vida en la comarca del Jiloca.

Como se ha descrito en los párrafos anteriores, la satisfacción con la vida es un factor clave en el desarrollo humano y, aunque su naturaleza es relativamente estable, suele estar asociada con el contexto y apoyo social (Wu et al., 2002) y el lugar de residencia de las personas (Bustamante-Ubilla et al., 2020; Oquzturk, 2008; Sewo, et al., 2013; Zhou, et al., 2011). En este sentido, estudiar la satisfacción con la vida en contextos específicos y determinados, así como tener en cuenta sus características sociodemográficas es un paso imprescindible para conocer la satisfacción con la vida en territorios concretos y proponer intervenciones ajustadas a dicho contexto.

En el caso de este estudio, la investigación se ubica en la comarca del Jiloca (provincia de Teruel, Aragón). Dicha región cuenta con un entorno natural y cultural valioso, pero que enfrenta desafíos demográficos y económicos comunes a muchas áreas rurales de España, tales como el declive demográfico experimentado en las últimas décadas. Los municipios en esta comarca suelen tener una población dispersa, con algunos núcleos urbanos más grandes (p.ej., Calamocha y Monreal) y numerosos pequeños pueblos.

La necesidad de desarrollar una investigación, con medidas objetivas y estandarizadas, centrada en abordar los factores que contribuyen a la satisfacción con la vida en la comarca del Jiloca se basaría en diferentes motivos. En primer lugar, por el cambio demográfico experimentado en la zona en las últimas décadas. Este declive puede estar relacionado con cambios en la calidad de vida y las oportunidades disponibles en la región. Investigar la satisfacción con la vida podría ayudar a comprender cómo estas tendencias demográficas podrían estar afectando el bienestar de la población local. En segundo lugar, por ser un entorno rural, ya que la satisfacción con la vida en áreas rurales a menudo se aborda de manera diferente que en entornos urbanos. Estudiar la satisfacción con la vida en esta comarca podría proporcionar información valiosa sobre los factores que influyen en el bienestar en zonas rurales, como la conexión con la naturaleza, la comunidad y las oportunidades laborales. Por último, los resultados de un estudio sobre la satisfacción con la vida en la comarca del Jiloca podrían proporcionar información valiosa para las autoridades locales y regionales a la hora de diseñar políticas y programas que mejoren el bienestar de la población, así como orientar decisiones políticas y estrategias de desarrollo. Además, dado el contexto demográfico y económico particular de la comarca, este tipo de estudio podría ayudar a abordar desafíos específicos que enfrenta la población local y contribuir a un enfoque más completo y centrado en las necesidades de la comunidad.

Teniendo en cuenta lo anteriormente comentado, el objetivo del presente estudio se ha centrado en conocer los factores más relevantes que influyen en la satisfacción con la vida de los habitantes del Valle del Jiloca a lo largo de su vida (niñez, adolescencia, adultez temprana, adultez media y vejez). Para ello, se tuvieron en cuenta un amplio abanico de factores sociales (disponibilidad de recursos educativos, sanitarios, sociales, nivel de paro, etc.), así como sociales o interpersonales (soledad percibida y apoyo social) e intrapersonales (autorregulación).

2. Método.

2.1. Muestra general.

El estudio ha contado con la participación de un total de 341 personas (193 mujeres, 148 hombres) de edades comprendidas entre los 7-86 años (media = 27,67 años) que residen en la Comarca del Jiloca.

2.2. Medidas e instrumentos.

- *Satisfacción con la vida*. Con el objetivo de evaluar la satisfacción con la vida se administró la *Escala de Satisfacción con la Vida* (Diener et al., 1985). En concreto, se utilizó la versión adaptada al castellano de Barwick et al., (2022) compuesta por los siguientes cinco ítems: “En la mayoría de los aspectos mi vida es como quiero que sea”, “Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes”, “Estoy satisfecho con mi vida”, “Si pudiera vivir mi vida otra vez, la repetiría tal y como ha sido” y “Las circunstancias de mi vida son buenas”, con 5 respuestas en formato Likert cuyos valores oscilan entre 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo).

- *Inflexibilidad psicológica* evaluada a través del cuestionario en castellano *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth* (Valdivia-Salas et al., 2017). La inflexibilidad psicológica se refiere a la tendencia a evitar pensamientos y sentimientos (generalmente negativos). Esta evitación está presente en problemas relacionados con la ansiedad o el estado de ánimo, pudiendo ser desadaptativa. En el caso de los escolares cumplieron la versión breve de dicha escala, compuesta por 8 ítems: “Mi vida no estará bien hasta que consiga sentirme feliz”, “Mis pensamientos y sentimientos me fastidian la vida”, “Las cosas malas que pienso sobre mí deben de ser ciertas”, “Si se me acelera el corazón es porque hay algo en mí que no funciona”, “Dejo de hacer las cosas que son importantes para mí cuando me siento mal”, “Rindo peor en clase/trabajo cuando tengo pensamientos tristes”, “Tengo miedo de mis sentimientos”, “No puedo ser buen amigo si yo me siento mal”, con 5 opciones de respuesta que oscilan entre 0 (nada cierta) y 4 (muy cierta). En el caso de los participantes del Instituto de Educación Secundaria, así como los mayores de edad, se administró la escala original compuesta por 17 ítems siguiendo las mismas opciones de respuesta.

- *Apoyo social percibido*, evaluado a través del cuestionario *Medical Outcomes Study* (MOS; Stewart et al., 1992). Este cuestionario permite indagar el apoyo global a través de 4 dimensiones: afectiva (demostración de amor, cariño y empatía); de interacción social positiva (posibilidad de contar con personas para comunicarse); instrumental (posibilidad de ayuda doméstica); y emocional/informacional (posibilidad de asesoramiento, consejo, información). Está compuesto por 20 ítems: en el primero se pregunta por el número de amistades íntimas y familiares cercanos; mientras que los demás se cumplimentan a través de una escala de tipo Likert puntuando de 1 (nunca) a 5 (siempre).

- *Soledad o el aislamiento social percibido* a través del instrumento *UCLA Loneliness Scale* (versión 3; Russell, 1996; versión española de Velarde-Mayol et al., 2016), que mide sentimientos de soledad experimentada en las relaciones interpersonales con 10 ítems (p.ej.: con qué frecuencia te sientes completamente solo) que los participantes puntuaban entre 1 (nunca me siento de ese modo) y 4 (me siento así a menudo).

- *Contacto con la naturaleza* a través de la escala desarrollada por Collado et al. (2015), que recoge la frecuencia del contacto directo con la naturaleza. En concreto, la escala consta de 4 ítems en los cuales se pregunta sobre cuántas veces habían pasado tiempo en lugares naturales (p.ej., campo, playa y montaña) y con qué frecuencia habían visitado lugares como zoológicos o acuarios en los últimos 12 meses a través de una escala de 1 (nunca) a 5 (más de 10 veces). Los otros dos ítems recogen la experiencia diaria de los participantes en la naturaleza siguiendo también una escala de 1 (nunca) a 5 (siempre).

- *Hábitos de vida saludables* registrados a través del *Cuestionario de Cribado de Hábitos de Vida Saludables* (de León et al., 2022) desarrollado en base a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre alimentación, actividad física, higiene, tiempo de pantalla y hábitos de sueño. El cuestionario está compuesto por 19 ítems divididos en tres categorías: alimentación y actividades saludables (incluyendo preguntas relacionadas con la ingesta de alimentos saludables, la actividad física y los hábitos de sueño), dieta y actividades no saludables (ingesta de alimentos no saludables y el tiempo frente a la pantalla) y hábitos de higiene. Para cada ítem se pidió a los participantes que indicaran el número de días a la semana (es decir, 0 = ninguno, 7 = todos los días) en los que llevaron a cabo una acción específica (p. ej., ¿cuántos días a la semana comes tres o más frutas?) relacionados con diferentes hábitos de estilo de vida saludables (i.e., dieta, actividad física, sueño, tiempo de pantalla o higiene).

Además de las mencionadas variables, también se recogieron datos de tipo sociodemográfico (datos de demografía y población, educación, acceso a sanidad, residencias, centros de día, bibliotecas, deportes, PIB y paro) de las localidades de los participantes a través de la aplicación de Estadística Local (<http://aplicaciones.aragon.es/mtiae/menu?idp=1&action=menu&tipo=2&padre=904&idt=44074>) de la página web del Instituto Aragonés de Estadística.

Los cuestionarios descritos se administraron a todos los participantes, mientras que los escolares de 2º a 3º realizaron solo los cuestionarios de satisfacción con la vida, contacto con la naturaleza y hábitos saludables.

2.3. Procedimiento.

Esta investigación se ha desarrollado siguiendo las directrices éticas del Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad de Aragón (CEICA, PI22/347) y los principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos contenidos en la Declaración Internacional de Helsinki (World Medical Association, 2013).

En el caso de los participantes escolarizados en Centros Educativos de Educación Primaria y en Institutos de Educación Secundaria se contactó con los equipos directivos e informó acerca de los objetivos del proyecto de investigación. Si el equipo directivo daba el visto bueno, se entregaba a los estudiantes un sobre con el consentimiento informado para sus cuidadores principales. En el caso de que las familias estuvieran interesadas en participar, éstas entregaban en el centro educativo el consentimiento cumplimentado; en caso contrario, podían entregar el consentimiento en blanco al tutor/a del estudiante. Los cuestionarios se cumplimentaban en formato papel en una única sesión por parte de los estudiantes, siempre acompañados por el personal del equipo de investigación para resolver las dudas que pudieran surgir. Esta sesión tenía lugar en el centro educativo, en el horario escolar establecido por el equipo directivo y los/as tutores de los estudiantes con una duración aproximada de 20-30 minutos.

En el caso de los participantes mayores de edad, se establecieron dos opciones: la cumplimentación de los cuestionarios a través de *Google Forms* para aquellas personas y asociaciones que así lo desearon, y también la opción de realización de los cuestionarios en formato lápiz y papel. En estos últimos casos, una persona del equipo de investigación entregaba los cuestionarios en blanco y acordaba que, en un tiempo aproximado de 2 semanas, volvería a recogerlos. En ambos casos se facilitaba a las personas interesadas una vía de contacto con las investigadoras para solventar las dudas que pudieran surgir al respecto.

3. Estudio 1. Satisfacción con la vida en escolares del Valle del Jiloca.

3.1. Participantes.

Un total de 87 escolares colaboraron en el estudio. Las edades estaban comprendidas entre los 7 y 12 años (media = 9,77), es decir, de los cursos de segundo a sexto de Educación Primaria.

3.2. Resultados.

La satisfacción con la vida se evaluó mediante la adaptación española de la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener et al., 1985). En concreto, se empleó la adaptación de Aienza et al. (2000) que se encuentra validada para adolescentes, pero que ha mostrado también su fiabilidad y validez en estudiantado de primaria (Correa-Barwick et al., 2022). Dicha escala consta de 5 enunciados sobre los cuales se debe mostrar el nivel de acuerdo siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”. Los ítems están formulados de tal manera que mayores niveles de acuerdo (mayores puntuaciones en el cuestionario) son indicativos de mayores niveles de satisfacción con la vida.

Los niveles de satisfacción obtenidos entre los escolares pueden considerarse altos dado que la media de acuerdo para cada afirmación fue de 4,30 puntos (recordemos que la puntuación máxima por ítem es 5, y a mayor nivel de acuerdo mayor satisfacción). Además, quisimos averiguar qué factores se relacionaban con los niveles encontrados. Para ello se realizó un análisis de correlación de Pearson entre la satisfacción con la vida y las diferentes variables sobre las que también se había preguntado al alumnado. Dicho análisis evidenció que existe una correlación positiva y significativa entre la satisfacción con la vida y el contacto con la naturaleza ($r = 0,29, p = 0,008$; ver Figura 1), los hábitos de higiene ($r = 0,25, p = 0,024$) y la alimentación y actividades saludables ($r = 0,24, p = 0,030$). Es decir, aquellos escolares más satisfechos con su vida también son aquellos que pasan más tiempo en contacto con la naturaleza y llevan a cabo actividades saludables, incluyendo hábitos de alimentación e higiene.

---- INSERTAR AQUÍ FIGURA 1 ----

Este resultado sugiere que cuanto más tiempo están los menores expuestos a entornos naturales más satisfechos se encuentran con sus vidas. De hecho, estudios previos también sustentan la idea que el contacto con la naturaleza favorece la satisfacción con la vida, en concreto, aumenta las emociones positivas y disminuye las negativas (para una revisión, ver es la variable que mejor predice la satisfacción con la vida, por encima, incluso, de variables que pudieran resultar más evidentes como la personalidad o el carácter de un sujeto (Capaldi et al, 2015). De manera similar, también se encontró una

correlación positiva entre la satisfacción con la vida y el desarrollo de conductas saludables y de higiene. Este resultado, si bien puede resultar extraño tras una primera lectura, tiene una interesante justificación. Estudios previos han mostrado que las personas que se encuentran más satisfechas con su vida tienen más probabilidad de realizar actividades positivas y saludables como el ejercicio físico, cuidar su alimentación, usar protección solar o evitar conductas de riesgo como el consumo de alcohol o tabaco. Y es que claro, tener hábitos saludables e higiénicos impacta positivamente en la salud, lo que a su vez beneficia al autoconcepto físico y, finalmente, favorece una mayor satisfacción con la vida (Reigal et al., 2012). Por lo tanto, es esperable que las personas más satisfechas presenten hábitos saludables y, al revés, que una vida saludable impacte positivamente en la satisfacción vital (Grant et al., 2009).

3.3. Conclusiones.

Los niveles de satisfacción vital registrados en el alumnado en edad escolar son elevados, no encontrando diferencias en función del sexo. Dicha satisfacción se encuentra fuertemente relacionada con la exposición a entornos naturales y a los hábitos saludables de los menores.

Por lo tanto, cualquier propuesta cuya finalidad sea mejorar la satisfacción vital en estas edades deberá orientarse a promover y facilitar, entre otros aspectos, el contacto con la naturaleza. En este sentido, estudios previos señalan que los menores de entornos rurales -como es el caso de nuestra muestra- presentan un mayor contacto con la naturaleza que aquellos que viven en contextos urbanos (para una revisión, leer Collado y Corraliza, 2016). Además del lugar de residencia *per se*, el acceso a la naturaleza de manera cotidiana, como puede ser acceso a estos entornos dentro del centro escolar, es también importante para el bienestar de los menores (para una revisión, ver Collado y Corraliza, 2016). A ello se suma que pasar tiempo en la naturaleza, de por sí, influye positivamente en las actitudes y comportamientos proambientales de los menores, lo que resulta de elevada importancia dada la situación de crisis ecológica y la necesidad de implementar acciones de defensa comunitaria medioambiental.

4. Estudio 2. Satisfacción con la vida en adolescentes del Valle del Jiloca.

4.1. Participantes.

La muestra del segundo estudio se compuso de un total de 129 adolescentes de 13 a 19 años (media = 15,05 años), que se encontraban cursando Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

4.2. Resultados.

Los niveles de satisfacción obtenidos para el total de los adolescentes pueden considerarse medio-altos, con una puntuación media para cada ítem de 3,96 (recordemos que la puntuación máxima por ítem es 5, y a mayor nivel de acuerdo mayor satisfacción).

Sin embargo, si dividimos los datos por sexo, se observa que la media para los chicos es de 4,18 mientras que para las chicas es de 3,74. El análisis estadístico *t*-Student confirmó que esta diferencia en el nivel de satisfacción vital es estadísticamente significativa, es decir, las diferencias observadas no son debidas al azar [$t(124) = 3,36; p = 0,001$]. La Figura 2 representa las puntuaciones totales para los cinco ítems de la Escala de Satisfacción con la Vida en función del sexo, las cuales oscilan en un rango de 1 a 5 puntos.

---- INSERTAR AQUÍ FIGURA 2 ----

Además de con la variable sexo, otros factores analizados mostraron también relacionarse con la satisfacción con la vida durante la adolescencia en el Jiloca. Así, se encontraron correlaciones positivas y significativas con el apoyo social percibido ($r = 0,38, p < 0,001$), con los hábitos saludables ($r = 0,20, p = 0,025$) y con el contacto con la naturaleza ($r = 0,19; p = 0,035$), mientras que fueron negativas para la soledad ($r = -0,52, p < 0,001$; ver Figura 3) y la inflexibilidad psicológica ($r = -0,48, p < 0,001$).

---- INSERTAR AQUÍ FIGURA 3 ----

Al igual que se ha descrito con los niños y las niñas en edad escolar, aquellos adolescentes con un mayor contacto con la naturaleza y hábitos saludables son también aquellos con mayores niveles de satisfacción vital. Además, aparecen nuevos factores relevantes para la satisfacción con la vida: el apoyo social, la soledad y la inflexibilidad psicológica. En este caso, los niveles más altos de satisfacción vital se han registrado en los adolescentes que perciben un mayor apoyo social, menor soledad y puntuaciones bajas de inflexibilidad psicológica. De esta manera, los adolescentes que se sienten más solos tienden a mostrar menores niveles de satisfacción. Esta variable que no se mostraba significativa para los niños y niñas en edad escolar, cobra especial importancia en la

adolescencia. Es en estos años donde la familia pierde el papel central como agente socializador y comienzan a cobrar gran importancia las relaciones sociales dentro del grupo de iguales (compañeros/as y otros adolescentes de edad similar), las cuales son claves para la construcción de la identidad y el bienestar psicológico del menor. Por tanto, que un adolescente informe de sentimientos de soledad puede indicar que no se siente reconocido, valorado y aceptado por parte del grupo. Estudios previos han identificado que estos sentimientos de rechazo y de falta de aceptación son muy perjudiciales para la autoestima y la satisfacción con la vida de los adolescentes (Moreno et al., 2009). Respecto a la inflexibilidad psicológica, se puede definir como la tendencia a actuar en función de los pensamientos y emociones del momento, sin tener en cuenta las consecuencias de la misma. En otras palabras, los adolescentes inflexibles intentan regular de forma desadaptativa los eventos aversivos internos, evitando aceptar, procesar e integrar sus vivencias desagradables, lo que se ha relacionado con la aparición de malestar psicológico (estrés y ansiedad) el cual acaba disminuyendo la satisfacción con la vida (Valdivia-Salas et al., 2017), tal y como habríamos replicado en el presente estudio.

Para cerrar estos resultados, se consideró fundamental profundizar en las diferencias encontradas en la satisfacción vital en función del sexo. Con el objetivo de poder explicarlas, se realizaron análisis en función del sexo de aquellas variables que habíamos encontrado que se relacionaban con la satisfacción vital en adolescentes. Respecto a la soledad percibida, son las chicas las que presentan significativamente mayores niveles de soledad (media = 21,12) en comparación con los de sus compañeros (media = 16,77) [$t(127) = -4,58; p < 0,001$]. De la misma manera, la inflexibilidad psicológica, otra variable que hemos observado que correlaciona negativamente con la satisfacción, también presenta mayores niveles entre las chicas (media = 1,91) que en los chicos (media = 1,51) [$t(127) = -3,02; p = 0,003$].

Por otro lado, las dos variables que hemos descrito que correlacionan positivamente con la satisfacción vital en adolescentes, presentarían puntuaciones significativamente menores en las chicas frente a los chicos, pudiendo contribuir también a explicar las diferencias de sexo observadas. Las chicas informan de tener un menor contacto con la naturaleza (media = 5,03) respecto al que informan tener sus compañeros (media = 6,03) [$t(127) = 2,63; p = 0,010$]. Finalmente, respecto a los hábitos saludables, también son las adolescentes las que presentan de manera significativa una menor puntuación en hábitos

saludables (media = 4,51) respecto a la de los chicos (media = 4,95) [$t(127) = 2,77$; $p = 0,007$]. Un análisis más profundo evidencia que las principales diferencias entre chicos y chicas se encuentran en los ítems que evalúan la actividad física regular y el descanso diario, donde las adolescentes obtendrían peores puntuaciones, si bien ellos presentan mayores puntuaciones en el uso de videojuegos.

4.3. Conclusiones.

Encontramos en la adolescencia un leve descenso en los niveles de satisfacción vital respecto al que presentaban los menores en edad escolar, especialmente significativo en el caso de las chicas, si bien siguen siendo niveles medio-altos. En cuanto a posibles estrategias para el incremento de la satisfacción vital en adolescentes consideramos que son extensibles las recomendaciones realizadas en la sección anterior en referencia a los escolares de Educación Primaria. Por otra parte, dada la relevancia que las variables sociales -apoyo social y soledad percibida- poseen durante la adolescencia también se recomiendan las propuestas orientadas a promover, entre otros aspectos, las habilidades de los adolescentes para solicitar y brindar apoyo de manera efectiva. Consideramos que el contexto académico es un lugar idóneo en el que entrenar estas habilidades y en el que construir una red segura con la que el alumnado sienta que puede contar. En este sentido, una de las actividades que ha mostrado su efectividad incrementando el apoyo social percibido son los grupos de apoyo (Gracia, 2011). Tal vez los grupos de apoyo pueden sonar a cosa de adultos, pero tienen ciertos elementos que se pueden extrapolar a los menores e incorporarse a los contextos escolares. En estos grupos existen dos elementos: un profesional que guía la sesión (que se correspondería con el orientador del centro educativo) y un grupo de iguales (los adolescentes).

De esta manera, sería recomendable que se considerara la realización de sesiones grupales en el horario de tutorías, en las que la persona especialista en orientación del centro escolar entrenara al alumnado sobre cómo y dónde pueden buscar apoyo en los demás. Algunos de los temas tratados en las sesiones podrían ser: el apoyo con/para los demás estudiantes, el apoyo proporcionado por las familias, el apoyo que pueden proporcionar los profesores o, incluso, presentar al orientador como un pilar de apoyo para cualquier cuestión o problema que tengan los estudiantes en el centro. Se buscaría crear un espacio seguro en el que los menores pudieran hablar abiertamente sobre sus necesidades y preocupaciones, de manera que el orientador/a pueda realizar un seguimiento más individualizado detectando las posibles necesidades de apoyo de cada estudiante.

Además, durante estas sesiones también se podría trabajar la inflexibilidad psicológica a través de actividades cuya finalidad sea enseñar a los adolescentes a experimentar sus sentimientos y a percibir sus pensamientos de forma consciente, sin intentar cambiar ni controlar su contenido, y a centrarse en comportamientos y acciones que se alineen con las formas de ser que valoran (Hayes et al., 1999), reduciendo la evitación experiencial y promoviendo ser psicológicamente flexible ante eventos privados difíciles o dolorosos, como la vergüenza, las autoevaluaciones o el miedo (Hayes et al., 1999, Twohig, 2012).

Por otro lado, hemos encontrado importantes diferencias de sexo, que se manifiestan en una menor satisfacción vital en las adolescentes. En cuanto a una posible explicación sobre las causas subyacentes a estas discrepancias, hemos encontrado que las adolescentes presentan también un perfil diferente en otras variables. Especialmente resalta una menor presencia de hábitos saludables, en concreto, una menor actividad física regular. Esta discrepancia en los niveles de actividad física entre los y las adolescentes parece un hecho generalizable a otras muestras, ya que algunos estudios recientes han reportado datos análogos a los aquí presentados, con niveles significativamente menores de actividad física por parte de las chicas y un mayor uso de nuevas tecnologías y videojuegos por parte de los chicos (Jiménez et al., 2021).

Por tanto, consideramos que resulta fundamental la realización de programas que promuevan los hábitos saludables y el ocio activo en adolescentes, especialmente adoptando una perspectiva de género. La literatura previa apoya que la práctica de actividad física en la adolescencia, además de mejorar el autoconcepto, incrementa la satisfacción vital (Reigal et al., 2012). Sería especialmente interesante que las acciones de promoción de una vida activa se realizaran en un contexto grupal y que incluyeran como componente central el contacto con la naturaleza y la actividad en contextos naturales. Tal y como hemos comprobado, dicha variable se relaciona de manera directa con la satisfacción vital y presenta, al igual que la actividad física, menores niveles en el caso de las adolescentes.

5. Estudio 3. Satisfacción con la vida en adultos del Valle del Jiloca.

5.1. Participantes.

En el tercer y último estudio participaron un total de 125 adultos de 21 a 86 años. Para facilitar la visualización de la muestra que formó parte de este estudio, dado el amplio rango de edades, se han clasificados los y las participantes en tres grupos en función de

su edad: adultez temprana (20-40 años), adultez media (41-60 años) y adultez tardía (mayor de 60 años). En la Tabla 1 se encuentran los datos relativos a cada grupo de edad.

Tabla 1.

Edades de las personas participantes en el Estudio 3.

Etapa	Participantes	Media de edad	Rango de edad
Adultez temprana (20-40)	31	30,23	21-40
Adultez media (41-60)	49	50,88	41-59
Adultez tardía (>60)	45	71,42	61-86
Total	125	53,15	21-86

5.2. Resultados.

Los niveles de satisfacción obtenidos para el total de los adultos pueden considerarse medio-altos. La media de los ítems para los 125 participantes adultos fue de 3,89 (siendo la puntuación máxima 5). En cuanto a las variables que se relacionan con los niveles de satisfacción con la vida, no se encontraron diferencias en función del sexo o la edad, encontrando medias similares entre las personas en la adultez temprana (media = 3,77), adultez media (media = 3,85) y tardía (media = 4,01), por lo que en los análisis posteriores se trató como un único grupo de adultos compuesto por los 125 participantes.

Al igual que sucedía con los adolescentes, en las personas adultas se destaca la relación significativa entre el nivel de apoyo social ($r = 0,40$; $p < 0.001$), la soledad ($r = -0,41$; $p < 0.001$; ver Figura 4) y la inflexibilidad psicológica ($r = -0,19$; $p = 0.040$).

---- INSERTAR AQUÍ FIGURA 4 ----

Así, los adultos que perciben con mayor frecuencia que disponen de personas cercanas que les brindan ayuda, consejo, oportunidades de ocio o soporte emocional, entre otras formas de apoyo, tienden a presentar mayores niveles de satisfacción con la vida, mientras que a medida que aumenta lo solo o sola que se percibe una persona disminuye su satisfacción con la vida. Además, aquellos adultos que presentan un patrón de comportamiento consistente en evitar y/o escapar de pensamientos, recuerdos, sentimientos, sensaciones, etc. que se experimentan como aversivos (es decir, que presentan mayores puntuaciones de inflexibilidad psicológica) también son aquellos que informan de menor satisfacción con la vida.

Por último, como también sucedía en el caso de los escolares y adolescentes, las personas adultas que tienen un mayor contacto con contextos naturales ($r = 0,21$; $p = 0,019$) son las que tienden a presentar mayor satisfacción vital.

5.3. Conclusiones.

Los niveles de satisfacción vital de los adultos residentes en el Valle del Jiloca pueden considerarse medio-altos, sin diferencias en función del sexo ni cambios conforme la persona envejece. Este es un interesante resultado porque contradice el estereotipo edadista instaurado en nuestra sociedad por el que se tiende a considerar que adultos ancianos son personas insatisfechas y con pocas posibilidades de disfrute. Sin embargo, diversos estudios -incluido el nuestro- aportan evidencias en contra de este mito ya que se observa que la mayoría de las personas tienen niveles medios y altos de bienestar subjetivo en su adultez tardía (Andrade et al., 2022; Baltes y Carstensen, 1996).

En base a nuestros resultados, la satisfacción vital en adultos puede incrementarse mediante acciones que favorezcan el apoyo social que perciben tener las personas, así como una reducción en sus sentimientos de soledad. De hecho, si se consigue mediante una intervención aumentar la red de apoyo social de una persona, es decir, incrementar las oportunidades para que una persona pueda compartir ocio, recibir ayuda y cuidados, información y consejo, amor y comprensión, entre otros aspectos, la literatura muestra que simultáneamente se reducen los sentimientos de soledad (Wang et al., 2018).

Por tanto, al igual que ya se ha comentado para los menores del Valle del Jiloca, la promoción de grupos de apoyo es una estrategia útil para fortalecer la red de soporte social de una persona. En este caso, es especialmente recomendable la creación de grupos o asociaciones culturales orientadas al ocio y tiempo libre en los que se promueva una vida saludable y activa. Considerando el contexto privilegiado en el que se encuentran los residentes en el Valle del Jiloca, con la existencia de multitud de entornos naturales (p.ej., la Laguna de Gallocanta), sería interesante impulsar la creación de grupos de senderismo o de exploración de la naturaleza. Este tipo de actividades, además de un impacto positivo a nivel físico, son potencialmente beneficiosas a nivel psicológico ya que ejercen un efecto positivo regulando el estrés (Corraliza et al., 2012).

También pueden resultar interesantes los programas de voluntariado, entre los que se encuentran los de acompañamiento. Por ejemplo, el programa “Acompañándote” forma parte del voluntariado de la Federación de Asociaciones Vecinales y Culturales de Teruel

y está orientado a la prevención, detección e intervención de situaciones de soledad no deseada y de aislamiento social, así como a la promoción de la autonomía de personas vulnerables con el objetivo final de integrarlas en la vida colectiva a través del acompañamiento social, emocional y de ocio.

Por último, además de estas actividades de carácter colectivo y comunitario, también se podría mejorar la satisfacción con la vida a través de la reducción de la inflexibilidad psicológica. En otras palabras, se puede promover la satisfacción vital reduciendo la evitación experiencial (enseñando a experimentar los sentimientos y pensamientos de forma consciente, sin intentar cambiar ni controlar su contenido), facilitando ser psicológicamente flexible ante eventos privados difíciles o dolorosos, como la vergüenza, las autoevaluaciones o el miedo (Hayes et al., 1999, Twohig, 2012) y centrándose en comportamientos y acciones que se alineen con las formas de ser que valoran (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999).

6. Conclusiones generales.

El proyecto de investigación “Satisfacción con la vida en el Valle del Jiloca” ha caracterizado la satisfacción vital de los habitantes del Valle del Jiloca a lo largo del ciclo vital (niñez, adolescencia, adultez temprana, adultez media y vejez). Las principales reflexiones en base a sus resultados son las siguientes:

1. Los niveles de satisfacción vital son medios y altos para todas las edades analizadas.
2. Las variables objetivas de carácter sociodemográfico (población, paro, etc.) no se asocian de manera directa con la satisfacción con la vida en la población estudiada.
3. A mayor contacto con la naturaleza se dan también mayores niveles de satisfacción vital, patrón de relaciones que se repite a lo largo de todo el ciclo vital analizado.
4. En la adolescencia y adultez surgen factores inter e intrapersonales que se relacionan con la satisfacción con la vida, como son el apoyo social, la soledad y el patrón de comportamiento evitativo (inflexibilidad psicológica).
5. En la adolescencia se encuentran diferencias de sexo en la satisfacción vital, con menores puntuaciones en esta variable para las chicas.

6. La promoción de la participación en grupos de apoyo o en asociaciones culturales potencialmente beneficiaría la satisfacción vital al incrementar la red de apoyo social y al reducir la soledad percibida.
7. El desarrollo de intervenciones que tengan como objetivo aceptar y conectar plenamente con las experiencias del momento presente, sin evitarlas, como puede ser el caso del *mindfulness* o la Terapia de Aceptación y Compromiso, pueden mejorar la satisfacción con la vida, al facilitar la reducción de la inflexibilidad psicológica.
8. La promoción de hábitos de vida saludable y activa tendrán un impacto positivo en la satisfacción vital, especialmente aquellos programas que se desarrollen en contextos naturales.

7. Agradecimientos.

Las autoras quieren agradecer la implicación y la participación de todas las personas de la Comarca del Jiloca que han hecho posible el estudio, especialmente a los centros de Educación Infantil y Primaria Nuestra Señora del Pilar (Monreal) y Ricardo Mallén (Calamocha), al Instituto de Educación Secundaria Salvador Victoria (Monreal), al Centro de Salud de Calamocha, al Hogar de Personas Mayores de Calamocha –IASS-, a la Asociación de Mayores El Castillo (Monreal del Campo), a la Asociación para el Desarrollo Rural Integral de las Tierras del Jiloca y Gallocanta (ADRI), la Asociación Cultural Torrijo del Campo, así como a los medios de comunicación del Diario de Teruel y Calamocha TV por su apoyo en la difusión del estudio.

8. Referencias.

- Andrade, P., Sánchez, M., Betancourt Ocampo, D., y González-González, A. (2022). Apoyo social, soledad, vulnerabilidad y satisfacción con la vida en personas mayores de México. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 40(2), 1-17. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.111871>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes. *Psichotema*, 12(2), 314-319.
- Baltes, M. M., y Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing & Society*, 16(4), 397-422. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00003603>

- Barwick, G. S. C., Poyatos, M. C., y Fernández, J. D. M. (2022). Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en escolares durante tiempos de pandemia. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 15(31), 57-70. <https://doi.org/10.25115/ecp.v15i31.8209>
- Biedenweg, K., Scott, R. P., y Scott, T. A. (2017). How does engaging with nature relate to life satisfaction? Demonstrating the link between environment-specific social experiences and life satisfaction. *Journal of Environmental Psychology*, 50, 112-124. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.02.002>
- Bustamante-Ubilla, M. A., Maza, M. D., Chumo, L. y Lapo, M. D. (2020). Factores de satisfacción con la vida en adultos mayores en zonas urbanas y rurales de Guayas, Ecuador. *Revista Empresarial*, 14(1), 23-2. <https://doi.org/10.3390/ijerph171348179>
- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., y Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4). <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i4.449>
- Cárdenas, D., Lattimore, F., Steinberg, D., y Reynolds, K. J. (2022). Youth well-being predicts later academic success. *Scientific reports*, 12(1), 2134. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05780-0>
- Chang, Y. H., Yang, C. T., y Hsieh, S. (2023). Social support enhances the mediating effect of psychological resilience on the relationship between life satisfaction and depressive symptom severity. *Scientific reports*, 13(1), 4818. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31863-7>
- Chen, X., Cai, Z., He, J., y Fan, X. (2020). Gender differences in life satisfaction among children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2279-2307. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>
- Chui, W. H., y Wong, M. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, 125, 1035-1051. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0867-z>

- Collado, S., y Corraliza, J. A. (2016). *Conciencia ecológica y bienestar en la infancia: efectos de la relación con la naturaleza*. Editorial CCS.
- Collado, S., Corraliza, J. A., Staats, H., y Ruiz, M. (2015). Effect of frequency and mode of contact with nature on children's self-reported ecological behaviors. *Journal of Environmental Psychology*, 41, 65-73.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.11.001>
- Corraliza, J. A., Collado, S., y Bethelmy, L. (2012). Nature as a moderator of stress in urban children. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 38, 253-263.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.03.347>
- Corraliza, J. A., Collado, S., y Bethelmy, L. (2013). Spanish version of the new ecological paradigm scale for children. *The Spanish journal of psychology*, 16, E27, 1-8.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2013.4>
- Correa-Barwick, G. S., Carrasco-Poyatos, M., y Molina-Fernández, J. D. (2022). Inteligencia emocional y satisfacción con la vida en escolares durante tiempos de pandemia. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 15(31), 57-70.
<https://doi.org/10.25115/ecp.v15i31.8209>
- de León, S. del C., Jiménez, J. E., Peña-Quintana, L., González-Martín, J. M., y Nóvoa-Medina, Y. (2022). The Healthy Lifestyle Habits Screening Questionnaire: A pilot study in the Canary Islands. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 70(5), 335-346. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.12.009>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 54(1), 34-43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., y Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15.
<https://doi.org/10.1525/collabra.115>

- Fujita, F., y Diener, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 158. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Gracia, E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En I. Fernández, J. F. Morales y F. Molero (Coords.), *Psicología de la intervención comunitaria* (pp.129-171). Desclée De Brower.
- Grant, N., Wardle, J. y Steptoe, A. (2009). The Relationship Between Life Satisfaction and Health Behavior: A Cross-cultural Analysis of Young Adults. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16, 259-268. <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
- Hayes, S.C., Strosahl, K., y Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Jiménez, M. I., Carpena, P. J., Ceballos-Santamaría, G., y Mondéjar, C. J. (2021). Diseño y validación de un cuestionario para estudiar hábitos saludables en adolescentes de 12-14 años. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(3), 177-184. <https://doi.org/10.5546/aap.2021.177>
- Joshanloo, M. (2018). Gender differences in the predictors of life satisfaction across 150 nations. *Personality and Individual Differences*, 135, 312-315. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.043>
- Koivumaa-Honkanen, H., Honkanen, R., Viinamaeki, H., Heikkilae, K., Kaprio, J., y Koskenvuo, M. (2001). Life satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 433-439. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.3.433>
- Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. E. B., y Espnes, G. A. (2022). Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15–21. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(8), 1089-1096. <https://doi.org/10.1177/14034948221081287>
- Moreno Ruiz, D., Estévez López, E., Murgui Pérez, S., y Musitu Ochoa, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537-542.

- Oquzturk, O. (2008). Differences in quality of life in rural and urban populations. *Clinical and Investigative Medicine*, 1(6), 346-350. <https://doi.org/10.25011/cim.v3i1i6.4920>
- Reigal, R., Videra, A., Parra, J. L., y Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 19-23.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Sewo, P., Ito, E. y Sampaio, R. A. C. (2013). The association of activity and participation with quality of life between Japanese older adults living in rural and urban areas. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics*, 4(2), 51-56. <https://doi.org/10.1016/j.jcgg.2012.11.004>
- Stewart, C., Root, M. M., Koriakin, T., Choi, D., Luria, S. R., Bray, M. A., Sassu, K., Maykel, C., O'Rourke, P., y Courville, T. (2017). Biological Gender Differences in Students' Errors on Mathematics Achievement Tests. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 35(1-2), 47-56. <https://doi.org/10.1177/0734282916669231>
- Tenney, E. R., Poole, J. M., y Diener, E. (2016). Does positivity enhance work performance?: Why, when, and what we don't know. *Research in Organizational Behavior*, 36, 27-46. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2016.11.002>
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The basics of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 499-507.
- Valdivia-Salas, S., Lombas, A. S., Salvador, S., y López-Crespo, G. (2022). Psychological inflexibility and valuing happiness: Dangerous liaisons. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949615>
- Valdivia-Salas, S., Martín-Albo, J., Zaldivar, P., Lombas, A. S., y Jiménez, T. I. (2017). Spanish validation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth (AFQ-Y). *Assessment*, 24(7), 919-931. <https://doi.org/10.1177/1073191116632338>

- Velarde-Mayol, C., Fragua-Gil, S., y García-de-Cecilia, J. M. (2016). Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. *SEMERGEN-Medicina de Familia*, 42(3), 177-183. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2015.05.017>
- Vohs, K. D., y Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., y Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Jama*, 310(20), 2191-2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Wu, N., Ding, F., Zhang, R., Cai, Y., y Zhang, H. (2022). The relationship between perceived social support and life satisfaction: the chain mediating effect of resilience and depression among Chinese medical staff. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16646. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416646>.
- Zhou, B., Junfang, W., Kun, C., Hui, W., Shuangshuang Z. y Weijun, Z. (2011). Quality of life and related factors in the older rural and urban chinese populations in Zhejiang Province. *Journal of Applied Gerontology*, 30(2), 199-225. <https://doi.org/10.1177/0733464810361346>