UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

¿Qué papel desempeña el estrés y la resiliencia psicológica en el envejecimiento?

27/04/2026

Noticias de investigación Bienestar, Igualdad y Diversidad



El envejecimiento de la población es un fenómeno mundial que avanza con rapidez. Este cambio demográfico supone grandes desafíos para los sistemas sociales y sanitarios, debido al incremento de la dependencia y al mayor impacto económico asociado a la vejez. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) subraya que **impulsar hábitos que mejoren la autonomía, así como el aumento de la participación, es esencial para un envejecimiento exitoso**, ya que permiten que las personas mayores sigan formando parte activa de su comunidad.

De acuerdo con este planteamiento, existen dos elementos que son fundamentales para envejecer de forma saludable: la **independencia en las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)**, que hace referencia a tareas como hacer la compra, manejar el dinero o utilizar el transporte, y la **participación social,** entendida como la implicación en actividades familiares, sociales, culturales o de ocio. Aunque se reconoce la relevancia de ambos aspectos, aún se continúan investigando los factores de riesgo y de protección que estarían relacionados con ellos.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

Investigadores e investigadoras del Centro de Investigación Mente Cerebro y Comportamiento (CIMCYC) y la Universidad de Valladolid han realizado un estudio en el que se propusieron conocer **qué papel desempeña el estrés y la resiliencia psicológica en la vida diaria de las personas adultas mayores.** Más concretamente, se analizó si el estrés actúa como un factor de riesgo y si la resiliencia psicológica funciona como un factor protector para la autonomía y la participación.

Para ello, han evaluado a hombres y mujeres mayores de 55 años, sin demencia ni trastornos mentales, a través de diferentes pruebas que medían su nivel de autonomía en las AIVD, su grado de participación social, su estrés percibido, su estrés acumulado en los últimos meses (medido mediante cortisol en el pelo) y su resiliencia psicológica.

El grupo de investigación ha encontrado que **la resiliencia psicológica es el factor que mejor explica el buen desempeño en las AIVD**. Es decir, no fue ni la cantidad de estrés ni el nivel de cortisol mantenido en el tiempo lo que marcó la diferencia, sino la manera en que las personas afrontan las situaciones adversas que les ha tocado vivir. De la misma manera, también han observado que **la resiliencia psicológica está relacionada con una mayor participación social.** Las personas más resilientes no solo conservan mejor su autonomía, sino que también se mantienen más activas e implicadas en su entorno. Por último, el estudio muestra que la autonomía y la participación están conectadas entre sí.

Estos hallazgos son de gran relevancia ya que ponen de manifiesto que desarrollar programas para el **fomento de la resiliencia psicológica** en esta población podría ayudar a mejorar la autonomía y la participación de las personas mayores. Ambos aspectos están estrechamente relacionados con un envejecimiento exitoso, que está siendo fomentado por la OMS en su campaña de la década 2020-2030.

Referencias

Saez-Sanz, N., Sanchez-Lara, E., Gonzalez-Perez, R., Caracuel, A., & Peralta-Ramirez, I. (2025). The psychological resilience of older adults is key to their Independence in instrumental activities of daily living and social participation. Brain Sciences, 15(4), 383." https://doi.org/10.3390/brainsci15040383

Contacto en el CIMCYC

María Isabel Peralta Ramírez

Copyright© 2026 Universidad de Granada