

Bienestar: un recorrido teórico y empírico hacia resultados positivos mayores

*Bem-estar: um passeio teórico e empírico
para resultados mais positivos*

*Welfare: a theoretical and empirical tour
towards more positive results*

Corina Soliverez

RESUMEN: El presente trabajo tiene como propósito realizar un análisis teórico y empírico del bienestar. En primer lugar se efectuará una conceptualización del mismo a través de un recorrido por sus diferentes nociones explicando los componentes que lo integran. Luego se expondrán investigaciones realizadas sobre algunas variables que se relacionan positivamente con el bienestar. Se focalizara en los trabajos que indagan el bienestar en la vejez y posteriormente a partir de estudios cuantitativos y cualitativos realizados en la ciudad de Mar del Plata, se expondrán los resultados arribados del bienestar en adultos mayores y otros grupos etarios. La intención de este trabajo es fortalecer la mirada sobre aspectos positivos del sujeto, deconstruir estereotipos negativos sobre la vejez y generar la inquietud de desarrollar intervenciones que promuevan el bienestar de las personas, principalmente en su vejez.

Palabras clave: Bienestar; Envejecimiento; Psicología Positiva.

RESUMO: O presente trabalho tem como objetivo fazer uma análise teórica e empírica do bem-estar. Primeiro, uma conceituação do que é feito através de um passeio pelas suas diferentes noções que explicam os componentes que o compõem. Após pesquisa sobre algumas variáveis que estão positivamente relacionadas com o bem-estar, estas serão expostas. Serão focados trabalhos que investigam o bem-estar na velhice e, posteriormente, a partir de estudos quantitativos e qualitativos na cidade de Mar del Plata (Argentina), que obtiveram resultados de bem-estar nos grupos etários idosos. A intenção deste trabalho é fortalecer o olhar sobre os aspectos positivos do assunto, desconstruir estereótipos negativos sobre o envelhecimento e incentivar a preocupação quanto a desenvolver intervenções que promovam o bem-estar das pessoas, especialmente na velhice.

Palavras-chave: Bem-Estar; Envelhecimento; Psicologia Positiva.

ABSTRACT: *This paper aims to make a theoretical and empirical analysis of welfare. First, a concept of what is done through a tour of the different notions that explain the components that comprise it. After research on some variables that are positively related to the well-being, they will be exposed. They will be focused studies that investigate the welfare in old age and, later, from quantitative and qualitative studies in the city of Mar del Plata (Argentina), who obtained health outcomes in older age groups. The intention of this work is to strengthen the look on the positive aspects of the subject, deconstruct negative stereotypes about aging and encourage concern to develop interventions that promote the well-being of people, especially in old age.*

Keywords: *Welfare; Aging; Positive Psychology.*

Introducción

El Bienestar es una temática que siempre ha generado interés a lo largo de la historia de la humanidad.

Pensar qué es lo que hace que las personas sean felices o se sientan bien, y porque algunas personas lo logran y otras no, han sido temas de extensos debates filosóficos y sociológicos. En el campo de la Psicología el estudio del bienestar es más reciente. Tradicionalmente sus teorías y modelos estuvieron orientados al abordaje de los procesos patológicos que causan sufrimiento o malestar en el sujeto, en lugar de identificar los recursos o potencialidades humanas vinculadas con procesos o aspectos positivos. Con el surgimiento de la Psicología Positiva (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) comienzan a generarse nuevas conceptualizaciones que entienden al ser humano como un sujeto fuerte, activo y capaz de resistir las adversidades. A partir de este enfoque, investigaciones en psicología comienzan a enfocarse en los mecanismos y procesos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano y favorecen el bienestar (González, 2004).

Comprender y definir qué se entiende por bienestar no ha sido una tarea sencilla para los investigadores. Existen dos concepciones tradicionales teóricamente relacionadas pero empíricamente diferenciadas sobre este constructo (Vielma Rangel, & Alonso, 2010), así como numerosos modelos teóricos y diversas metodologías diseñadas para su medición. En la actualidad constituye uno de los temas de estudio más importante para la psicología y en general para las ciencias sociales debido a su estrecha relación con la salud del ser humano.

Si bien el estudio del bienestar es fundamental para todas las personas, para las personas de edad es primordial dado que se encuentran situadas en un momento vital con múltiples cambios en el plano biológico, social y psicológico que en ocasiones los pueden conducir a situaciones críticas.

El presente trabajo tiene como propósito analizar el constructo bienestar. En primer lugar se efectuará una conceptualización del mismo a través de un recorrido por sus diferentes nociones explicando los componentes que lo integran. Posteriormente se detallarán las dos concepciones tradicionales y se abordarán diversas investigaciones realizadas con el fin de indagar cuales son los factores que inciden en el bienestar. Finalmente se presentarán antecedentes de investigaciones orientados al estudio del bienestar en adultos mayores y resultados a los que se han arribado.

Sobre el concepto de Bienestar

El estudio científico del constructo bienestar es relativamente reciente, sin embargo como tema de reflexión filosófica se remonta al menos, hasta los filósofos griegos. Para ellos el bien supremo o la buena vida constituían una virtud. Aristóteles habla del “Sumo Bien” y de la “Felicidad Suma” como el objetivo o finalidad del transcurrir humano (Coronel de Pace, 2012). Sostiene que la felicidad es el único valor final y suficiente en sí mismo; final en tanto que todas las cosas están orientadas hacia ella, y suficiente porque una vez alcanzada ya no es necesario desear nada más. El “cuidado del alma” se encuentra presente también en los legados de Platón, Confucio y Séneca, entre otros; y supuestos vinculados al bienestar se desarrollaron a partir de los escritos derivados del cristianismo, el budismo, el hinduismo y el taoísmo, dando paso a la investigación sobre la felicidad que desde entonces constituye un tema de interés general en todo el mundo (Vielma Rangel, & Alonso, 2010)

La sociología abordó este constructo partiendo del concepto de calidad de vida. Este concepto comienza a utilizarse en el campo científico en la década del 60 del pasado siglo XX en torno al medio ambiente y las condiciones de vida de las personas (Acosta Alfonso, 2015). Posteriormente, el creciente interés por conocer el bienestar humano y la preocupación por las consecuencias de la industrialización de la sociedad, ponen en evidencia la necesidad de medir esta realidad a través de datos objetivos. Por tal motivo, desde las ciencias sociales se comienzan a desarrollar investigaciones que permitan generar indicadores para favorecer la medición de datos y la evaluación del bienestar de una población (Acosta, 2015).

Se pensaba que el bienestar era una variable objetiva que se medía a través de las condiciones físicas y/o económicas del sujeto. Sin embargo, se comenzó a evidenciar que también era un constructo subjetivo y que depende mayoritariamente de la propia percepción que la persona tenga de su vida. Los sociólogos encontraron que mejoras en las condiciones materiales de la vida de las personas, ya sea en su salud, educación, o ingresos económicos no traía aparejado un aumento en los niveles de felicidad (Castro Solano, 2000; Veehnoven, 1995).

La psicología, como se destacó previamente, se centró mayoritariamente en aspectos patológicos vinculados a la enfermedad y al malestar (Casullo, & Castro Solano 2000; Veenhoven, 1988, 1991) descuidando los procesos positivos y sus beneficios tales como el efecto que el bienestar y la felicidad podían tener sobre el funcionamiento psicológico personal. Según Liberalesso Neri (2002), los psicólogos no sólo ignoraban el tema, sino que se dedicaron a explorar la infelicidad humana. El énfasis de la psicología en la infelicidad trajo como resultado un modelo del ser humano en el cual no se explicaba cuáles son los aspectos positivos de la personalidad y el potencial de su desarrollo. En este sentido, Vázquez, Hervas, Rahona, y Gómez (2009) en una publicación realizada en el Anuario de Psicología Clínica y Salud, citan a Salanova (2008) quien hace una revisión de la literatura científica de los últimos cien años, desde el año 1907 hasta el año 2007. En la misma destaca que se han publicado 77.614 artículos sobre estrés, 44,667 sobre depresión, 24.814 sobre ansiedad y 6.434 sobre bienestar. Mostrando como el foco de interés de las investigaciones en el campo de la salud estuvieron mayoritariamente centradas en aspectos negativos y patológicos.

¿Qué es el Bienestar?

Inicialmente, no había un acuerdo dentro de la comunidad científica acerca de la definición de bienestar. Se utilizaban de manera similar los conceptos de satisfacción, bienestar, felicidad y calidad de vida. No es casual que exista confusión entre estos términos, los cuales se han utilizado en numerosas ocasiones como sinónimos, dado que comparten similitudes en su contenido, así como complejidades en su estudio (Martín Carbonell, 2003).

Los primeros estudios sobre bienestar subjetivo, más que abordarlo como un objeto prioritario de investigación en sí mismo, lo recogían como un indicador del efecto de ciertos cambios en investigaciones que tenían otros propósitos.

Por ejemplo, se realizaron investigaciones en donde se intentaba determinar el grado en el que ciertas desventajas socioeconómicas pueden afectar a la calidad de vida de la persona y el grado en que ciertas pérdidas ocurridas en la vida de las personas podían afectar su bienestar subjetivo. Asimismo, también se ha desarrollado programas destinados a modificar situaciones desventajosas para evaluar si éstos generan un efecto positivo sobre el bienestar subjetivo (Villar, Triado, Solé, & Osuna, 2003). Casullo, y Castro Solano (2000) destacan también que existía el supuesto de que sentirse satisfecho con la vida estaba relacionado con la inteligencia, la apariencia física o las buenas condiciones económicas. Al respecto, un cambio producido en alguna de estas circunstancias (dinero, inteligencia o apariencia) explica sólo el 10% del bienestar de las personas (Castro Solano, 2000; Diener, 1984; Lyubomirsky, 2007). Se supera la idea de que los factores socioeconómicos o la apariencia física por sí solas garantizan el bienestar personal incorporándose los aspectos psicosociales y el bienestar subjetivo como un modelo más completo. A partir de estos hallazgos se incorpora rápidamente en las investigaciones el componente subjetivo como un factor de gran importancia dentro del concepto inclusivo de calidad de vida.

Valdés (1991) concibe el bienestar como un concepto mixto en el que se combinan características de dos tipos diferentes. Por un lado, características que aluden a circunstancias exteriores a la persona, tales como su posesión o acceso a ciertos bienes materiales o externos, como su riqueza o su poder, y por otro lado, características que aluden a la posesión de ciertos estados internos o estados de ánimo considerados como valiosos, como el placer, la felicidad, el sentimiento de dignidad, y todo aquello que resulta de la realización de deseos y proyecto personales.

En general el bienestar es definido como la evaluación que las personas hacen de sus vidas (Diener, 1994; Veenhoven, 1991). Esta valoración incluye dos componentes, uno cognitivo y el otro afectivo. El componente cognitivo se refiere a la satisfacción con la vida, que se manifiesta mediante la discrepancia percibida entre la correspondencia entre metas deseadas y obtenidas. El componente afectivo está relacionado con los sentimientos y el estado de ánimo, aunque algunos teóricos manifiestan que se encuentra relacionado con la frecuencia e intensidad de las emociones positivas (Diener, & Suh, 1998).

A modo de ejemplo, una persona que posee bajos niveles de bienestar subjetivo sería aquella que se encuentra insatisfecha con la vida, se divierte poco y experimenta emociones negativas como ansiedad o depresión con frecuencia. Por el contrario, cuando un sujeto siente numerosas emociones agradables y escasas emociones desagradables, disfruta de actividades y de las relaciones con otros. De tal manera, al estar satisfecho con la propia vida los niveles de bienestar subjetivo serán elevados (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Castro Solano (2000) realiza un planteo similar aunque inverso en relación al bienestar y a la satisfacción. Señala que la satisfacción es un constructo triárquico compuesto por los estados emocionales (afecto positivo y afecto negativo) y el componente cognitivo. Los estados emocionales son más lábiles y momentáneos, al mismo tiempo que son independientes, mientras que el componente cognitivo de la satisfacción - que denomina bienestar- es resultado de la integración cognitiva que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida.

Zamarrón (2006) considera que el bienestar subjetivo se constituye por tres elementos fundamentales: satisfacción con la vida, afecto positivo y niveles bajos de afecto negativo. Estos elementos se encuentran fuertemente relacionados. La satisfacción con la vida puede ser subdividida en diversas áreas tales como satisfacción con el matrimonio, los amigos, el trabajo, etc. El afecto positivo, puede ser evaluado a través de emociones específicas como gozo, afecto y orgullo, en tanto que el afecto negativo puede ser medido por medio de emociones o sentimientos tales como vergüenza, culpa, tristeza, ira o ansiedad. Por lo tanto, una persona que experimente vivencias emocionales positivas es más probable que perciba su vida de manera satisfactoria y la valore positivamente.

De esta manera la literatura científica en relación al tema muestra que muchos investigadores (Satorres Pons, 2013; Triadó, 2003; Veenhoven, 1994) acuerdan con dos grandes componentes del bienestar subjetivo:

- Un componente emocional o afectivo, relacionado con los sentimientos de placer y de dolor que experimenta la persona. Este sería un componente sujeto a cambios a corto y medio plazo (semanas, incluso días).

- Un componente cognitivo, más estable en el tiempo, referido al juicio que merece a la persona su trayectoria evolutiva, es decir, lo que tradicionalmente se ha denominado satisfacción vital.

Otros investigadores como García Viniegras, y González Benítez (2000) entienden al bienestar como el equilibrio entre expectativas, esperanzas, sueños, realidades conseguidas o posibles, que se expresan en términos de satisfacción, contento, felicidad, capacidad de afrontar los acontecimientos vitales, con el fin de conseguir un buen ajuste (Molina Sena, & Meléndez Moral, 2007). Alonso Palacio, Ríos, Payares, Maldonado, Campo, Quiñonez, y Zapata (2010) van a considerar el bienestar a un estado de equilibrio y búsqueda de actividades que proporciona felicidad y le permite al individuo mejorar su vida.

Existen diversas concepciones que abordan el bienestar. Todas hacen referencia al grado en que el individuo juzga su vida como un todo. Esta evaluación puede realizarse considerando los tres significados esenciales que menciona Diener (1984), virtud, satisfacción con la vida y afectos positivos. Por lo tanto, es posible afirmar, que el bienestar es una de las grandes aspiraciones de todos los individuos, ya que muchas de las decisiones y acciones que se realizan procuran llegar a este estado considerado como positivo.

Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico

Triado (2003) postula que desde las primeras nociones acerca del bienestar existe una dualidad que se mantiene en la actual investigación científica. Estos dos puntos de vista desde los cuales el bienestar personal puede ser contemplado son:

- Una visión habitualmente calificada como ‘hedonista’ que asocia el bienestar a la obtención de sentimientos de placer y felicidad.
- Una visión que ha sido denominada ‘eudaimonista’ que asocia el bienestar a la consecución de nuestros potenciales, a la realización de aquello que podemos ser.

Entonces va a decir que el bienestar subjetivo se asocia con la visión hedonista y asocia el bienestar a la experiencia subjetiva de felicidad que surge como resultado de un balance global entre las situaciones de placer y de displacer, entre los buenos y los malos elementos de nuestra vida. La segunda visión denominada eudaimonía está relacionada al “bienestar psicológico”. El mismo se entiende como el estado que se genera en el proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas y no tanto en las actividades que nos dan placer o nos alejan del dolor.

Desde una perspectiva quizás más amplia, y teniendo en cuenta a Ryff (1989) el bienestar psicológico estaría relacionado con tener un propósito en la vida, con que la vida adquiriera significado para uno mismo, con los desafíos y con un cierto esfuerzo con superarlos y conseguir metas valiosas, mientras que el bienestar subjetivo tendría que ver más con la ausencia de problemas y la presencia de sensaciones positivas.

Villar, *et al.* (2003) postulan que la visión del bienestar psicológico intentaría encontrar criterios y cualidades concretas y estables que permitan evaluar en qué medida la persona cumple esos criterios o posee esas cualidades, mientras que en el caso del bienestar subjetivo, la única medida es la experiencia subjetiva.

Algunas investigaciones sobre el bienestar

Castro Solano (2000) distingue dos líneas en las investigaciones efectuadas acerca del bienestar. La primera se encuentra relacionada con la evaluación de las emociones positivas y la percepción de la satisfacción general con la vida. Una segunda línea de abordaje considera que el bienestar es multidimensional y que es necesario considerar los aspectos sociales y del entorno para la evaluación del bienestar.

Esta concepción dio lugar a que se realizaran numerosas investigaciones con el fin de indagar cuales son los factores que tienen influencia en el mismo. González Herero (2004) enuncia variadas investigaciones que demuestran la relación positiva de diversas variables con el bienestar subjetivo, como por ejemplo: la asistencia a la iglesia y la participación en grupos religiosos (Freudiger, 1980; McClure, & Loden, 1982); los ingresos (Andrews, & Withey, 1976; Freudiger, 1980; Riddick, 1980); el estado civil, siendo el matrimonio uno de los factores que mayor incidencia tiene en el bienestar subjetivo (Glenn, & Weaver, 1979). La personalidad también se ha considerado uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo. Costa, y McCrae (1980) encontraron que las dimensiones de extroversión están relacionadas con el afecto positivo y con la satisfacción y que la dimensión neuroticismo se relaciona con el afecto negativo y la insatisfacción. Costa, McCrae, y Zonderman (1987) en un estudio longitudinal pudieron comprobar que personas que cambiaban de estado civil, residencia, o empleo, comparadas con las que mantenían estas condiciones estables no mostraban cambios significativos en su bienestar. Estos eventos podían alterar momentáneamente su nivel de bienestar, pero al poco tiempo volvían a la línea de base. Este argumento sugiere que el bienestar parece estar relacionado con los componentes temperamentales de las personas. (Casullo, Castro Solano, 2000). Finalmente, otros aspectos indagados fueron la autoestima y el optimismo. Estudios realizados informaron que las personas que tienen una alta autoestima y son optimistas suelen experimentar niveles superiores de bienestar subjetivo (Diener, 1994; Gonzalez Herero, 2004, Scheier, y Carver, 1985). Con respecto a la relación entre la edad y el bienestar subjetivo, los resultados de un estudio realizado con 60.000 adultos de 40 países que pretendía conocer la relación entre la edad y el bienestar subjetivo, informó que de los tres componentes medidos (satisfacción vital, el afecto positivo y el afecto negativo), sólo el afecto positivo desciende con la edad. La satisfacción vital muestra una ligera tendencia ascendente desde los 20 a los 80 años, mientras que el afecto negativo apenas experimenta cambios con la edad (Diener, & Suh, 1998; en González Herero, 2004).

En lo que respecta a los estudios que exploran el bienestar en la vejez, se han indagado las relaciones entre el bienestar psicológico y variables tales como la actividad social (Okun, Stock, Haring, & Witter, 1984), el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones, & Domínguez Guedea, 2005), el apoyo social (Arias, 2004; Muchinick, 1984), el funcionamiento del self (Neri, 2002), el nivel y estilo de vida (García Viniegras, & González Benítez, 2000), variables sociodemográficas, el estado funcional y la salud (Izal, & Montorio, 1993).

Estos hallazgos demuestran la amplia variedad de factores que pueden contribuir al bienestar. Por este motivo, es considerado un concepto multidimensional y plurideterminado, dado que existen múltiples variables que intervienen en el mismo adquiriendo una significación diferente para cada sujeto.

Carol Ryff (1989) cuestiona los estudios que median el bienestar de manera unidimensional y expresa que en general se ha considerado el bienestar psicológico como la ausencia de malestar, ignorando otros aspectos vinculados al desarrollo humano. Por este motivo, elaboró un cuestionario multidimensional en donde articula las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital, identificando seis dimensiones del bienestar personal:

- Autoaceptación o aceptación de sí. Entendida como la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo o “sentirse bien consigo mismo” estando consciente de las propias limitaciones.
- Relaciones positivas con los demás. Alude a la importancia de relaciones estables socialmente significativas, vínculos interpersonales, así como la capacidad de amar. Estos vínculos, son vistos como uno de los principales componentes de la salud mental, siendo a la vez un criterio de madurez.
- Autonomía. Considerada como una cualidad esencial para sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, basándose en las propias convicciones y en el mantenimiento de la propia independencia y autodeterminación en el transcurso del tiempo.
- Dominio del ambiente. Implica la habilidad de elegir o crear ambientes acordes a las propias condiciones físicas y necesidades.

Conlleva la capacidad de manipular y controlar los entornos o ambientes complejos contando con la participación del medio.

- Propósito en la vida. Destaca la comprensión de un propósito o significado de la vida, un sentido de dirección o intencionalidad. Quién funciona positivamente tiene objetivos, intenciones y dirección.
- Crecimiento personal. El funcionamiento psicológico óptimo requiere no solo desarrollar las características anteriores, sino también continuar el desarrollo de su propio potencial, crecer y expandirse como persona. Tener objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir.

Las investigaciones realizadas por esta autora argumentan que el bienestar psicológico es un concepto relacionado, aunque distinto, del bienestar subjetivo (Villar, *et al.*, 2003). Los resultados de sus investigaciones desde un enfoque cuantitativo (Ryff, & Keyes, 1995) indican que algunas dimensiones del bienestar psicológico como la autoaceptación y la competencia ambiental parecen estar relacionadas con medidas de felicidad y satisfacción con la vida, es decir, con medidas del bienestar subjetivo, mientras que el resto de las dimensiones que incluye el bienestar psicológico no mostraba (o lo hacía muy débilmente) una relación con este bienestar. Entre las dimensiones que no mostraban relación se encontraban aquellas que quizás representan de manera más genuina el sentido del bienestar psicológico, estas son, el propósito en la vida y el crecimiento personal.

En otra investigación, llevada a cabo por Keyes, Shmotkin, y Ryff (2002) se plantea que ambos constructos (bienestar subjetivo y bienestar psicológico) se encuentran globalmente relacionados. Existen dimensiones que comparten ambos y otras que son únicas de un constructo. En el caso del bienestar psicológico, estas dimensiones únicas incluían el propósito en la vida y el crecimiento personal. Finalmente, otro aporte importante fue que el bienestar subjetivo permanece relativamente estable con el paso de los años, mientras que las medidas de bienestar psicológico presentan mayores diferencias, mostrando claros efectos con la edad.

Dentro de las dimensiones que permanecen relativamente estables con la edad de acuerdo con la investigación de Ryff se destaca a la autoaceptación y las relaciones positivas con otros, como dimensiones típicas del bienestar subjetivo, mientras que el propósito en la vida y el crecimiento personal, más típicos del bienestar psicológico, muestran un decremento a lo largo del ciclo vital, que se acentúa en la vejez.

Casullo (2002) partiendo de esta conceptualización diseñó un instrumento en dos versiones: una para jóvenes (BIEPS- J) y otra para adultos (BIEPS-A) que incluyen las siguientes dimensiones:

- Control de situaciones. Implica que las personas tengan una sensación de control de sus asuntos en la vida diaria.
- Aceptación de sí mismo. Sostiene que las personas puedan aceptar los múltiples aspectos de sí mismos, incluyendo los buenos y malos, así como sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados.
- Vínculos psicosociales. Se refiere a la capacidad para establecer buenos vínculos con los demás.
- Autonomía. Apunta al poder de la persona de tomar decisiones de manera independiente
- Proyectos. Implica que las personas tengan metas y proyectos en la vida, así como pensar que ésta tiene un significado.

Si bien esta escala ha sido utilizada en múltiples investigaciones, no se había aplicado en el caso de adultos mayores. A partir del año 2008 dado el interés en profundizar este tema, se realizaron diversos trabajos en donde se administró la escala BIEPS-A. En primer lugar, se efectuó un estudio comparativo del bienestar en adultos mayores de 60 años y más según género. Los resultados arrojaron que tanto en las puntuaciones de cada una de las dimensiones, como en el bienestar global, las mujeres obtuvieron puntuaciones promedio más elevadas que los hombres, sin embargo, dichas diferencias no alcanzan a ser estadísticamente significativas (Arias, & Soliverez, 2008). Posteriormente, se realizó otro estudio que exploró el bienestar psicológico en adultos mayores de diferentes tipos de hogar.

Los resultados mostraron la existencia de diferencias significativas entre aquellos que vivían en residencias y los que pertenecían a hogares particulares, siendo estos últimos los que obtenían las mejores puntuaciones (Arias, & Soliverez, 2009). Un tercer trabajo que tenía como propósito explorar las posibles variaciones en el bienestar psicológico entre dos grupos de edad dentro de la población de adultos mayores, de 60 a 75 y 76 a 91 años, los resultados alcanzados mostraron que durante la vejez el bienestar psicológico se mantiene de manera relativamente estable y en niveles elevados en los diversos aspectos que lo integran e incluso en el grupo de los adultos mayores de más edad (Arias, & Soliverez, 2009). Finalmente con el objetivo realizar un análisis comparativo del bienestar entre un grupo de adultos mayores y otro de adultos jóvenes, el análisis de los datos mostró que el bienestar global es más elevado en los primeros. En el análisis por dimensiones pudieron observarse diferencias significativas en la dimensión aceptación, y en la correspondiente a vínculos. Si bien las puntuaciones de autonomía también fueron superiores en los adultos mayores, la diferencia con los más jóvenes no llegó a ser significativa. La única dimensión que fue inferior en los adultos mayores fue la de proyectos (Soliverez, & Sabatini, 2009). En un estudio posterior se evaluó el bienestar psicológico en una muestra más amplia, incluyendo en la comparación a cuatro grupos de edad: 1) de 20 a 40 años, 2) de 41 a 60 años, 3) de 61 a 70 años y 4) de 71 a 90 años. En este caso los resultados mostraron nuevamente que si bien no existían diferencias significativas por grupo de edad entre las puntuaciones medias del bienestar global ni en las correspondientes a la dimensión vínculos, si existían en los puntajes promedio de la dimensiones aceptación/control, autonomía y proyectos. El grupo de más edad, de 71 a 90 años, obtuvo los puntajes más elevados en las dimensiones Aceptación/control y Autonomía mientras que los más jóvenes -de 20 a 40 años- obtuvieron el puntaje más elevado en comparación con los grupos restantes en la dimensión Proyectos.(Arias, & Soliverez, 2009)

Si tenemos en cuenta los hallazgos de Ryff vemos que son congruentes con los nuestros, ya que las dimensiones que ella encontró inferiores en las personas mayores serían equivalentes a los resultados que encontramos en la dimensión proyectos.

Posteriormente, con la intención de profundizar estos resultados, se realizaron dos grupos focales con la finalidad de analizar cómo se expresan estas dimensiones desde la voz de quienes las significan. Se conformaron dos grupos, uno de hombres y el segundo de mujeres, de 60 a 75 años, y los ejes indagados fueron los de la escala de Casullo: Aceptación/Control; Autonomía, Vínculos, y Proyectos. El análisis de las narrativas evidenció que el bienestar subjetivo es elevado en la vejez, que con el tiempo se incrementa la interioridad, la aceptación de sí y la resignificación de lo vivido. Por este motivo hay satisfacción con la vida y mayor presencia de emociones positivas. Con respecto al bienestar psicológico, lo que sucede en esta etapa de la vida es que la perspectiva temporal se acorta, entonces lo que se interpreta como proyecto tiene un significado y relevancia para los mayores muy diferente de la que puede tener para los jóvenes (Soliveréz, 2011). Esta diferencia podría ser explicada argumentando que los mayores quizás, alcanzan una integridad, que no requiere el desarrollo de nuevos proyectos para vivir con plenitud este tramo de la vida.

Conclusiones

A partir del recorrido realizado en este trabajo se puede comprender la dificultad en la literatura científica en acordar una definición del bienestar. Desde tiempos remotos existió el interés por conocer como estar bien, o cual sería el camino para llegar al bienestar, pero al no tener claridad en su contenido tampoco resulto sencillo su medición y por esto tampoco se pensaron en estrategias de intervención. En general se acuerda que el bienestar se desprende de la valoración que el sujeto hace de su vida, por lo tanto es subjetiva. También tiene una naturaleza plurideterminada ya que son múltiples los factores que inciden en él. Ryff va a ampliar su concepción manifestando que es un constructo mucho más complejo que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, donde también es importante la aceptación de sí, los vínculos y el sentido vital.

Estos aportes son interesantes de ser analizados con el envejecimiento, ya que todos los cambios que puede propiciar este proceso podrían disminuir el bienestar, sin embargo los resultados alcanzados muestran que durante la vejez el bienestar psicológico presenta niveles elevados en los diversos aspectos que lo integran e incluso en el grupo de los adultos mayores de más edad.

Los adultos mayores presentan mayor bienestar que los jóvenes a pesar que enfrentan más problemas y situaciones adversas, pero desarrollan estrategias de afrontamiento que les permiten incorporarlas e incluso darles un sentido dentro de su trayectoria vital. Parecería que con el paso del tiempo valoramos más lo que tenemos y no se anhela lo que no se tiene como tampoco lo que no se puede. Esta aceptación junto al disfrute de vínculos significativos y el tener un proyecto que implique un desarrollo personal serían los componentes del logro del bienestar. Conociendo la incidencia de estos factores, es importante el desarrollo de intervenciones dirigidas a prolongar o promover el bienestar en las personas mayores para que este tramo de su trayectoria evolutiva pueda ser vivida como una experiencia psicológicamente positiva.

Referencias

- Acosta Alfonso, A. (2015). *Calidad de vida y Bienestar Humano*. Monografías. Com. Recuperado en: <http://www.monografias.com/trabajos57/bienestar-humano/shtml>.
- Alonso Palacio, L., Ríos, A., Payares, S., Maldonado, A., Campo, L., Quiñonez, D., & Zapata, Y. (2010, julio-diciembre). Percepción del envejecimiento y bienestar que tienen los adultos mayores del Hogar Geriátrico San Camilo de la ciudad de Barranquilla. Colombia. *Salud Uninorte*, 26(2), 250-259.
- Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, EUA: Plenum Press.
- Arias, C.J. (2004). *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en personas de edad*. Mar del Plata, Argentina: Suárez.
- Arias, C., & Soliverez, C. (2008). Bienestar psicológico en adultos mayores. Diferencias según género. *VI Congreso de Gerontología y Geriatria de la Provincia de Buenos Aires*. Buenos Aires, Argentina.

Arias, C., & Soliverez, C. (2009). *Análisis dimensional y global del bienestar psicológico en adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar*. Recuperado en <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalpsiquiatria.com>

Arias, C., & Soliverez, C. (2009). El Bienestar Psicológico en la vejez. ¿Existen diferencias por grupos de edad? *2º Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología*. Universidad Nacional de La Plata. La Plata, Argentina.

Arias, C., & Soliverez, C. (2012). Hallazgos acerca del bienestar psicológico en las personas mayores. Un recorrido por diversos estudios. *IV Congreso Internacional de Investigación y I Jornada de Práctica Profesional. XIX de Investigación*. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, Argentina.

Carpio, C., Pacheco, V., Flores C., & Canales, C. (2000). Calidad de vida: Un análisis de su dimensión psicológica. *Revista Sonorense de Psicología*, 14, 03-15.

Castro Solano, A. (2000). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66, 43-72.

Casullo, M. M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUC-SP*, 1(vol. XVIII).

Casullo, M. M., & Brenlla, M.E. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Casullo, M. M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Chico Librán, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38-44.

Coronel De Pace, C. (2012). Bienestar Psicológico. Consideraciones teóricas. Documentos de Investigación: Bienestar Psicológico. Ensayos de Calidad, Tareas, Monografías. Recuperado en: <https://www.clubensayos.com/Filosof%C3%ADa/Bienestar-Psicologico/454477.html>.

Costa, P., & McCrae, R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

Costa, P. T., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Diener, E., & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, 304-324.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective wellbeing: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

- Freudiger, P. T. (1980). Life satisfaction among American women. *Dissertation Abstracts International*, 40, 6438A.
- García Viniegra, C., & González Benítez. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana Medicina General Integral*, 16, 586-592.
- Glenn, N., & Weaver, C. (1979). A multivariate, multisurvey study of marital happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 40, 269-282.
- González, C. (2004). La Psicología Positiva. Un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. Universidad San Martín de Porres. Lima, Peru. *Revista de Psicología Liberabit*, 10, 82-88.
- González Herero, V. (2004). *Bienestar Personal y actividades en la edad adulta tardía*. Tesis doctoral. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Málaga, España.
- Izal, M., & Montorio, I. (1993). Determinantes del Bienestar Psicológico en la Vejez. *Revista Argentina de Clínica Psicológica II*, 147-159.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Levin, J. S. & Chatters, L. M. (1998). Religion, Health, and Psychological well-being in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, 10(4), 504-531.
- Liberalesso Neri, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 55-74.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness*. NewCork: The Penguin Press.
- Martín Carbonell, M. (2003). La investigación del Bienestar en Cuba desde la perspectiva de la psicología de la salud. En: Casullo, M. (Ed.). *Bienestar en adolescentes en Latinoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Molina Sena, C., & Meléndez Moral, J. C. (2007). Análisis cualitativo del bienestar en la vejez. *Revista Especializada en Geriátría y Gerontología*, 42(5), 276-284.
- Mroczek, D., & Kolarz, C. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Muchnik, E. (1984). *Hacia una nueva imagen de la vejez*. Buenos Aires, Argentina: Belgrano.
- McClure, R. F., & Loden, M. (1982). Religious activity, denomination membership and life satisfaction. *Psychology. A Quarterly Journal of Human Behavior*, 19, 12-17.
- Okun, M. A., Stock, W. A., Haring M. J., & Witter, R. A. (1984). The Social Activity/Subjetive Well-Being Relation. *Research on Aging*, 6(1), 45-65.

- Riddick, C. (1980). The life satisfaction of retired and employed olderwomen: A re-examination of the disengagement theory. *Dissertation Abstracts International*, 41, 2327A.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Sabatini, B., & Soliverez, C. (2009). Hallazgos acerca del bienestar psicológico. ¿Existen diferencias entre los adultos jóvenes y los adultos mayores? *Congreso de la cátedra de Tercera Edad y Vejez*. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Salanova, M. (2008). Organizaciones saludables: una aproximación desde la Psicología Positiva. En: Vázquez, C., & Hervás, G. (Eds.). *Psicología Positiva Aplicada*, (s/v.), 403-427. Bilbao: Desclée de Brower.
- Satorres Pons, E. (2013). *Bienestar Psicológico en la Vejez y su relación con la Capacidad Funcional y la Satisfacción Vital*. Tesis Doctoral. Universidad de Valencia. Valencia, España.
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 04-14.
- Soliverez, C. (2011). El bienestar en la vejez: un estudio cualitativo y cuantitativo que explora sus dimensiones en los adultos mayores. *V Congreso Marplatense de Psicología*. Facultad de Psicología. Mar del Plata, Argentina.
- Triadó Tur, C. (2003). Envejecer en entornos rurales. *Estudios I+D+I*, n.º 19. Madrid, España, IMSERSO. Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>.
- Valdes, M. (1991). Dos aspectos en el concepto de bienestar. *Doxa: Cuadernos de filosofía del derecho*, 9, 69-90.
- Vázquez, C., y Hervás, C. (2008). *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclée de Brower.
- Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Veenhoven, R. (1991). "Is happiness relative?" *Social Indicators Research*, 24, 01-34.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Veenhoven, R. (1995). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37, 01-46.

Vera Noriega, J. A., Sotelo Quiñones, T. I., & Domínguez Guedea, M. I. (2005). Bienestar subjetivo, Enfrentamiento y Redes de Apoyo Social en adultos mayores. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(2), 57-78.

Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.

Villar; F., Triadó, C., Resano, C. S., & Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: Cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 152-162.

Zamarrón, M. D. (2006). El Bienestar subjetivo en la vejez. Madrid, España: *Informe Portal Mayores*, 52. *Lecciones de Gerontología*. Recuperado de: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf>.

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

Corina Soliverez - Docente, Universidad Nacional de Mar del Plata. Mar Del Plata, Argentina.

E-mail: csoliverez@yahoo.com.ar