



## ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PSICOLOGÍA POSITIVA DE LA VIDA

**Sergio Segura**  
**José M. Aguilar**  
**José Javier Lorenzo**  
Sergioss7@hotmail.com

*Fecha de recepción: 20 de enero de 2011*

*Fecha de admisión: 10 de marzo de 2011*

### RESUMEN

En esta revisión, se ha elaborado un estudio sobre la problemática que existe, desde el punto de vista psicológico, sobre la jubilación de las personas mayores. Se relaciona el estado mental de la persona con la ocupación que desarrolla, tratada desde la interacción entre las distintas áreas de conocimiento, como son la psicología, la actividad física y la salud, entre otras. El objetivo de la misma es aclarar los efectos positivos que posee el envejecimiento activo sobre las personas de edad avanzada. La revisión se ha relacionado con estudios de salud, bienestar, motivación, activación mental, entre otros estudios, basándonos en múltiples autores de varias áreas. Estas investigaciones demuestran que se perciben mejor mentalmente las personas activas que las inactivas, llegando a afrontar su envejecimiento con mayor autoestima y bienestar. Finalmente, recalcar que este documento recoge múltiples investigaciones y experiencias llevadas a cabo con esta población, aplicando una perspectiva psicológica y social y que tiene como fin aportar una serie de ideas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de esta población.

### ABSTRACT.

In this review, a study has been elaborated on the problematics that exists, from the psychological point of view, on the retirement of the major persons. The mental condition of the person is related to the occupation that it develops, treated from the interaction between the different areas of knowledge, since it is the psychology, the physical activity and the health, between others. The aim of the same one is to clarify the positive effects that the active aging possesses on the persons of advanced age. The review has related to studies of health, well-being, motivation, mental activation, between other studies, basing on multiple authors of several areas. These investigations demonstrate that there are perceived better mentally the active persons than the inactive ones, managing to confront his aging with major autoesteem and well-being. Finally, to stress that this document



## ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PSICOLOGÍA POSITIVA DE LA VIDA

gathers multiple investigations and experiences carried out with this population, applying a psychological and social perspective and that has as end contribute a series of ideas that they contribute to the improvement of the quality of life of this population.

### INTRODUCCIÓN.

En la actualidad se está acrecentando el número de personas mayores, es decir, se está produciendo un envejecimiento de la población, este hecho hace que la preocupación por este sector sea cada vez más importante. El periodo de envejecimiento es el proceso en el que la persona mayor debe aceptar, de la mejor manera, esa fase de la vida. Para ello, se ha de buscar que este proceso, transcurra con el mayor bienestar y calidad de vida posible para la persona. Según Browne (1994) la calidad de vida depende de factores externos, que son interiorizados por el individuo. Existen una variedad de condicionantes que determinan la calidad de vida, de tal forma que Fernández-Ballesteros (1993) elaboró un modelo conocido como “estrella”, que está compuesto por factores personales y factores socio-ambientales, incluyendo términos como: salud, actividades de ocio, habilidades funcionales, entre otras. Entre estos términos destacamos la salud. La OMS (1983) relaciona la calidad de vida con la salud estableciendo un aumento de esperanza de vida alcanzan niveles importantes, siendo necesario una mejora del cuidado de la salud durante el envejecimiento y sus procesos patológicos.

Otro concepto que incide en la calidad de vida es el aspecto psicológico, destacando el bienestar subjetivo que para Diener (1984) es lo que engloba a términos como la felicidad, satisfacción con la vida y el efecto positivo. Estableciendo una relación con la felicidad, Pedrero (2001) habla en un primer término de la subjetividad de la calidad de vida, describiéndonos que se puede ser feliz en medio de miseria e ignorancia, y posteriormente nos aclara que cuando se cumplen las necesidades primarias básicas, es posible hablar de calidad de vida en términos subjetivos. Siguiendo con esta idea Delgado de Bravo y Failache (1993), la calidad de vida es el nivel de bienestar de las comunidades y sociedades, las cuales determinan cual es su grado de satisfacción a través de las necesidades fundamentales de los grupos humanos e individuos. Las necesidades en relación con la calidad de vida cambian en función de la etapa evolutiva, la satisfacción se ve influida por el factor edad (Gómez-Vela y Sabeh, 1999).

Prolongando el planteamiento que desenvuelve esta comunicación, se trataran entre otros términos, el de “envejecimiento con éxito” (Rowe y Kahn, 1987), de donde emana la idea de envejecimiento activo. De esta manera, se observa en numerosos estudios la relación entre salud y envejecimiento activo, utilizando terminología muy diversa. Retomando esta idea, la OMS (1990) hablaba de “envejecimiento saludable”, Fries (1989) hablaba de “buen envejecer”, Fernández-Ballesteros (1996) “competente”, la concepción de la idea ha ido variando, hasta el término conocido como “envejecimiento activo” (OMS, 2002).

Otro teoría influyente en las personas mayores es “la psicología positiva”, que fue definida por Seligman (1999) como el estudio de investigación científica sobre las experiencias positivas, los rasgos positivos de cada persona, aquellas instituciones que facilitan su desarrollo y programas facilitan una mejor calidad de vida en las personas, mientras previene o disminuye la incidencia de la psicopatología. Según Vera (2006) el desarrollo teórico e investigativo donde ha estado centrada la psicología no es otro que las emociones negativas, dando lugar a un marco inclinado hacia lo patogénico, identificándose la psicología como psicopatología o psicoterapia.

Por todo lo expuesto sobre este estudio sobre la problemática que existe, desde el punto de vista psicológico, sobre la jubilación de las personas mayores. Se relaciona el estado mental del individuo con la ocupación que desarrolla, tratada desde la interacción entre las distintas áreas de cono-



## DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO ADULTO Y ENVEJECIMIENTO

cimiento, como son la psicología, la actividad física y la salud, entre otras. El objetivo de la misma es aclarar los efectos positivos que posee el envejecimiento activo sobre las personas de edad avanzada. Estas investigaciones demuestran que se perciben mejor mentalmente las personas activas que las inactivas, llegando a afrontar su envejecimiento con mayor autoestima y bienestar. Finalmente, se recogen múltiples investigaciones y experiencias llevadas a cabo con esta población, aplicando una perspectiva psicológica y social y que tiene como fin aportar una serie de ideas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de esta población.

**DESARROLLO.**

A continuación se hace mención a una serie de estudios que demuestran la incidencia del envejecimiento activo y la psicología positiva en la calidad de vida.

Peel, McClure y Barlett (2005) concluyeron mediante un estudio de revisión bibliográfica que el envejecimiento con éxito, residía principalmente por el estilo de vida del individuo. En base a esta idea (Batty, Wennerstad, Smith, Gunnell, Deary, Tynelius, y Rasmussen, 2006) exponen la relación presente entre el funcionamiento intelectual con la mortalidad, dando como resultado del estudio mayor longevidad a los individuos más activos intelectualmente. El envejecimiento activo no es solo una expresión actual tiene la intención de evitar una vejez decadente y dependiente. No es solo la idea básica que ya expusieron los precursores de la teoría de la actividad y el envejecimiento con éxito (Cavan et al. 1949, Havighurst y Albretch 1953, Havighurst, Neugarten y Tobin 1968).

Para Fernández-Ballesteros (2008) criterios como la salud, el funcionamiento físico y cognitivo, efecto positivo y relación social, son influyentes en el periodo de envejecimiento. Otro factor influyente en el proceso de envejecimiento surge a través del ejercicio físico de forma regular, para Fries (1989, 2002), el ejercicio físico es un elemento crucial en el envejecimiento con éxito, tanto de forma transversal como longitudinal. Grimby (1986), considera de vital importancia tomar una actitud positiva hacia el ejercicio físico, para la prevención y la rehabilitación en personas mayores. En este sentido, en España el número de personas mayores practicando ejercicio físico va aumentando, siendo una de las principales medidas no farmacológica en el cuidado de la salud, además su desarrollo de forma regular disminuye la mortalidad (Aparicio, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández, 2010). Otro factor influyente, no es otro que la relación social, Bowling y Windsor (2001) recogían en un estudio nacional para adultos en Inglaterra que la dimensión más influyente en su calidad de vida era la relación familiar, con parientes, amigos y otras personas. Farquhar (1995) desarrollaba en su estudio como priorizaban las personas mayores a favor de la familia, las actividades y las relaciones sociales. Mientras que Browne (1994) en su análisis de este grupo social, expuso que las personas mayores de 65 en Irlanda obstaban por la familia y la salud como elementos más importantes en su calidad de vida. Estos elementos como la relación social, actividades y familia, desarrollo en estar personas mayor autonomía y control de sus vidas.

Otra teoría fundamental, que se recoge en esta comunicación, es la psicología positiva, su objetivo es fortalecer a los individuos (Seligman y Christopher, 2000). En los últimos años, las tendencias han cambiado produciéndose una transformación en la investigación psicológica, surgiendo el auge del estudio de los pensamientos positivos y preventivos, en cambio de factores negativos y patológicos de estudio tradicional (Simonton y Baumeister, 2005). Seligman y Csikszentmihalyi, (2000) exponen que uno de los propósitos de la psicología en los próximos años será dedicar más al trabajo intelectual, a los estudios de investigación sobre factores positivos de la experiencia de las personas, entender y fortalecer aquellos aspectos que permitan prosperar a las personas, comunidades y sociedades, para mejorar la calidad de vida y también prevenir las patologías que puedan surgir de condicionantes de vida desfavorables. Siguiendo esta tendencia sobre el estudio de factores de trabajo intelectual y experiencias positivas, surgió el término psicología positiva propuesto



## ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PSICOLOGÍA POSITIVA DE LA VIDA

por Seligman, el cual dedico parte de su vida al estudio entre otros campos a la psicopatología, decidió hacer un cambio radical a sus estudios centrándose en la fuerza y virtudes del individuo (Seligman, 1999).

Entre las importantes aportaciones de la psicología positiva, cabe destacar uno, establecer qué sentimientos de felicidad o bienestar de forma duradera ayudan a la estabilidad de los individuos, los que probablemente provienen del individuo y que se pueden modificar también por aspectos externos pero posteriormente vuelven a sus niveles iniciales (Seligman, 2005).

Lykken (2000) expone que las personas pueden fortalecer de forma deliberada su capacidad para experimentar y maximizar emociones positivas, este hecho confirma que con ello se mejora la salud física, emocional y social. Aunque también existen variables como un matrimonio exitoso y la religión, pero de manera inferior a la relación existen con la experiencia positiva y la buena salud (Seligman, 1998; Vaillant, 2002). Las emociones positivas tienen un objetivo primordial en la evolución ampliando los recursos intelectuales físico y sociales de las personas, con estos mecanismos hacen frente a amenazas (Fredrickson, 2001). Cuando el individuo descubre sentimientos positivos cambia su manera de pensar y actuar (Seligman, 2005) incrementándose sus patrones para hacer frente a ciertas situaciones optimizando los su recursos a nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

Existen muchos condicionantes en el estado de las personas de avanzada edad, entre algunos aspectos que se relacionan al bienestar y calidad de vida de este colectivo se pueden destacar; la jubilación y su implicación en la economía de dichas personas, activación mental, felicidad, relación social, autonomía personal, entre otras. Cabe destacar la incidencia de la actividad física en la salud de las personas de edad avanzada. Estudios como el elaborado por Van Heuvelen, Kempen, Ormel, Rispen (1.998) muestran que las personas con más actividad física en su tiempo libre gozaban de mayor salud. Siguiendo esta idea, Schroll (2.003) afirma que la actividad física afecta de modo positivo a este grupo, en su investigación realizó un estudio comparativo de hombre y mujeres activos con los inactivos, siendo las personas activas más independientes en las actividades de la vida diaria. Young (1986) realizó una comparativa generacional, afirmando que los efectos del entrenamiento a través del acondicionamiento físico son proporcionalmente iguales en la tercera edad como en los jóvenes. Según Grimby (1.986) el entrenamiento físico realizado con personas de edad avanzada tiene una tendencia a los cambios que nos marca la estructura muscular, pudiendo llegar a entrenar la potencia aeróbica máxima y la fuerza muscular.

## CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

Como conclusión de esta revisión, se puede afirmar que el envejecimiento activo y la psicología positiva inciden de manera importante en la calidad de vida de las personas de avanzada edad. El envejecimiento activo crea en el individuo un estilo de vida que incide directamente en el funcionamiento intelectual, además demostrarse su relación con longevidad del individuo (Peel, McClure, Barlett 2005, Batty, Wennerstad, Smith, Gunnell, Deary, Tynelius, Rasmussen, 2006). Aunque no solo incide en la longevidad sino también en mejorar su calidad de vida, evitando la dependencia y decadencia de los individuos en este proceso de la vida (Cavan et al. 1949, Havighurst y Albretch 1953, Havighurst, Neugarten y Tobin 1968). Aspectos como relación familiar, con parientes, amigos y otras personas, son elementos que ayudan a que el envejecimiento sea más prospero (Farquhar 1995, Browne 1994). Además un elemento de vital importancia no es otro que la actividad física, disminuyendo considerablemente la mortalidad en este sector (Grimby 1986, Aparicio, Carbonell-Baeza, Delgado-Fernández, 2010).

Por su parte la psicología positiva fortalece al individuo permitiéndoles prosperar a las perso-



## DESAFÍOS Y PERSPECTIVAS ACTUALES DE LA PSICOLOGÍA EN EL MUNDO ADULTO Y ENVEJECIMIENTO

nas, comunidades y sociedad en su calidad de vida, siendo un elemento importante para combatir patologías y situaciones desfavorables (Seligman y Christopher, 2000, Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). La felicidad y el bienestar juegan un papel fundamental en la salud de las personas de avanzada edad (Seligman, 2005), también incide de forma positiva la experimentación y maximizar las emociones positivas (Lykken 2000), y el matrimonio y la religión aunque en menor medida en comparación con las experiencias positivas y la buena salud (Seligman, 1998, Vaillant, 2002).

Para finalizar se matizará que la calidad de vida depende de factores externos, que son interiorizados por el individuo (Browne, 1994), de esta forma el envejecimiento activo y la psicología positiva como factores externos y de gran incidencia determinan que ambas teorías mejoran la calidad de vida de las personas.

### BIBLIOGRAFÍA:

- Aparicio Garca-Molina, V.A. Carbonell-Baeza, A. Delgado-Fernández, M. (2010). Health benefits of physical activity in older people. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. ISSN: 15770354
- Batty, G.D., Wennerstad, K.M, Smith, G., Gunnell D., Deary, I.J., Tynelius, P., y Rasmussen, F. (2009). IQ in Early Adulthood and Mortality by Middle Age. *Epidemiology*, 20, 100-109.
- Bowling, A. And Winsor, J. (2001). Towards the good life. A population survey of dimensions of quality of life. *Journal of Happiness Studies* 2:55-81
- Browne, J.P, O'Boyle C.A., McGee H.M., et al. (1994). Individual Quality of Life in the healthy elderly. *Quality of life Research*, 3, 335-244. Extraído en: calidad de vida y vejez, por: Paula Aranibar Munita. Socióloga, Master en Gerontología Social Universitat de Barcelona.
- Cavan et al. (1949). Personal adjustment in old age. Chicago Science Research Associates.
- Delgado de Bravo, M. Y Failache, S. (1993). El concepto de Calidad de Vida: una revisión de su alcance y contenido. *Revista Geográfica Venezolana*, N 34.
- Diener, Ed. (1.984). *Subjective well-being*. Illinois, Champaign, United States. ISSN: 00332909
- Farquhar, M (1995). Elderly people's definition of Quality of Life, *Social Science and Medicine* 41:1439-1446
- Fernández-Ballesteros, R. y Maciá, A. (1993). Calidad de vida en la vejez. *Revista de Intervención Psicosocial*, 5, 77-94. Colegio Oficial de Psicólogos. Madrid. ISSN: 1132-0559. Extraído en: calidad de vida y vejez, por: Paula Aranibar Munita. Socióloga, Master en Gerontología Social Universitat de Barcelona.
- Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). *Active aging. The contribution of psychology*. Gottingen: Hogrefe & Huber
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden and Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218- 226.
- Fries, J.F., (1989). *Aging well*. New York: Addison-Wesley.
- Fries, J.F. (2002). Reducing disability in older age. *Journal of American Medical Association*, 288, 3164-3166.
- Havighurst y Albrecht (1953). *Older People*. Nueva York: Longmans Gree.
- Havighurst, Neugarten y Tobin (1968). Disengagement and paterns of aging, in Neugarten (ed). *Middle age and aging: a reader in social gerontology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Gómez-Vela, Maria y Sabeh, Eliana (2001). *Calidad de Vida. Evolución del Concepto y su influencia en la investigación y en la práctica*. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca.

**ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y PSICOLOGÍA POSITIVA DE LA VIDA**

<http://www3.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>

Grimby, G. (1986). *Physical activity and muscle training in the elderly*. Department of Rehabilitation Medicine, Goteborg University, S-413 14 Goteborg, Sweden. ISSN: 00016101

Lykken, D. (2000). *The nature and nurture of joy and contentment*. New York: St. Martin s Griffin.

Maddox, G.L (2003). Envejecimiento y bienestar.

En: [www.fun-humanismo-ciencia/felicidad/mayor/mayor2.htm](http://www.fun-humanismo-ciencia/felicidad/mayor/mayor2.htm)

Organización Mundial de la Salud (1983). *Basic Documents*. 33 Edición, Ginebra.

Organización Mundial de la Salud (1990). *Healthy aging*. Copenhagen: WHO.

Organización Mundial de la Salud (2002). *Active Aging*. Geneva: WHO

Pedrero G. Encarni (2001). *La calidad de Vida y las personas mayores*. Monografía presentada a los seminarios de psicogerongología. Extraído en:

[Hhttp://psicomundo.com/tiempo/monografias/calidad.htm](http://psicomundo.com/tiempo/monografias/calidad.htm)

Peel, N.M., McClure, R.J., y Bartlett, H.P. (2005). Behavioral determinants of health ageing. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 298-304.

Pérez Ortiz, Lourdes (1997). Las necesidades de las personas mayores. *Vejez, economía y sociedad*.

Rowe, J.W., y Kahn, R.L. (1987). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.

Schroll, M. (2003). *Physical activity in an ageing population*. Department of Geriatric Medicine, Medical Centre, Copenhagen Univ. Hosp., Bispebjerg, Bispebjerg Bakke 23, DK2400 Copenhagen, Denmark. ISSN: 09057188

Seligman M.E.P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. (2a. ed.). New York, NY: Pocket Books.

Seligman, M.E.P. (1999). The presidents address. APA.1998. Annual Report. *American Psychologist*, 54, 559-562.

Seligman, M.E.P. & Christopher, P. (2000). Positive Clinical Psychology, recuperado el 12 de junio de 2006 del sitio Web del Positive Psychology Center : <http://www.ppc.sas.upenn.edu/pos-clinpsychchap.htm>

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debrito, Trads.). Colombia: Imprelibros, S.A. (Trabajo original publicado en 2002).

Simonton, D.K. y Baumeister, R. (2005). Positive Psychology at the summit. *Review of General Psychology*, 9 (2), 99-102.

Van Heuvelen, M.J.G., Kempen, G.I.J.M., Ormel, J., Rispens, P. (1998). *Physical fitness related to age and physical activity in older persons*. Dept. of Human Movement Sciences, University of Groningen, Bloemensingel 10, 9712 KZ Groningen, Netherlands ISSN: 01959131

Vera, B. (2006). Psicología positiva. Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27 (1), 3-8.

Valliant, G. (2002). *Aging well*. Boston: Little Brown and Company.

Young, A. (1986). *Exercise physiology in geriatric practice*. Department of Geriatric Medicine, Royal Free Hospital School of Medicine, New End Hospital, Hampstead, London NW3 1JB, United Kingdom. ISSN: 00016101