

## **BIENESTAR SUBJETIVO Y OPTIMISMO EN ADULTOS MAYORES**

### SUBJECTIVE WELL-BEING AND OPTIMISM IN OLDER ADULTS

**Martina Fourcade** martina.fourcade@uflouniversidad.edu.ar  
Universidad de Flores, Argentina.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9549-3330>

**Angelina Squillace** angelina.squillace@uflouniversidad.edu.ar  
Universidad de Flores, Argentina.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3221-4649>

**Sofia Terevinto** sofia.terevinto@uflouniversidad.edu.ar  
Universidad de Flores, Argentina.  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2336-2407>

**Cómo citar este artículo / Citation:** Fourcade, M., Squillace, A., Terevinto, S. (2024). Bienestar Subjetivo y Optimismo en Adultos Mayores. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 9 (375). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v9.375>

**Copyright:** © 2024 Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Recibido: 22/10/2024. Aceptado: 15/11/2024 Publicación online: 18/11/2024

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La psicología positiva, desde su creación, se ha encargado del estudio del bienestar subjetivo y el optimismo con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población. Particularmente, en la población de adultos mayores, se consideran de importancia por su rol en el afrontamiento de los cambios producidos en esta etapa, para lograr el envejecimiento exitoso, por eso se considera importante su estudio y el consiguiente desarrollo de estrategias para promover estilos de vida más sanos. En este trabajo se realizó una revisión bibliográfica narrativa acerca de la relación entre el bienestar subjetivo y el optimismo en la población de los adultos mayores. El bienestar subjetivo es un factor de protección de la salud, que implica experimentar estados de ánimo placenteros. Por otro lado, el optimismo se define como una expectativa generalizada

de que acontecerán eventos positivos y no negativos. También es considerado un factor protector de la salud. Se investigó esta temática en base al análisis de un total de 9 artículos científicos, publicados en los últimos 15 años. A partir de la presente revisión, se ha concluido que tanto el optimismo, como el bienestar subjetivo tienen un papel importante en el envejecimiento exitoso. También se encontró que existe una relación positiva entre el optimismo y el bienestar subjetivo, es decir, cuanto mayor es el nivel de optimismo, mayor será el bienestar subjetivo.

### **Abstract**

Positive psychology, since its creation, has been responsible for the study of subjective well-being and optimism with the aim of improving the quality of life of the population. Particularly, in the population of older adults, they are considered important for their role in coping with the changes produced at this stage, to achieve successful aging, which is why their study and the subsequent development of strategies to promote lifestyles are considered important. healthier lives. In this work, a narrative bibliographic review was carried out about the relationship between subjective well-being and optimism in the population of older adults. Subjective well-being is a health protection factor, which involves experiencing pleasant moods. On the other hand, optimism is defined as a generalized expectation that positive and not negative events will occur. It is also considered a health protective factor. This topic was investigated based on the analysis of a total of 9 scientific articles, published in the last 15 years. From this review, it has been concluded that both optimism and subjective well-being play an important role in successful aging. It was also found that there is a positive relationship between optimism and subjective well-being, that is, the higher the level of optimism, the greater the subjective well-being.

**Palabras Claves:** adultos mayores; bienestar subjetivo y optimismo.

**Keywords:** older adults; subjective well-being and optimism

## **Introducción.**

El envejecimiento es definido como la etapa final del proceso de vida, el cual varía con las influencias sociales y culturales de la época (Ortiz Rodríguez , Forero Quintana, Arana Clavijo , & Polanco Valenzuela , 2021). Según el artículo de Torres y Torres, González y Monica (2023) este proceso se caracteriza por la disminución de la respuesta homeostática debido a una serie de cambios morfo- fisiológicos y psicológicos debido a la edad e influenciados por los retos que ha atravesado el individuo en su ciclo vital. Es importante mencionar que el término adulto mayor es utilizado para aquellos individuos de sesenta años o más (Ortiz Rodríguez , Forero Quintana, Arana Clavijo , & Polanco Valenzuela , 2021).

Los adultos mayores se enfrentan al declive y a la pérdida de habilidades físicas, cognitivas y mentales, este hecho se asocia fuertemente con la aparición de enfermedades crónico-degenerativas, pérdida de vínculos afectivos, lazos sociales de apoyo e independencia personal; tales situaciones conducen al riesgo de padecer depresión y ansiedad, tanto como el deterioro de la calidad de vida y bienestar (Torres y Torres, González, & Monica, 2023). De esta manera, con el objetivo de prevenir este tipo de situaciones, los científicos identificaron la necesidad de potenciar aquellos recursos psicológicos que inciden positivamente en la calidad de vida del adulto mayor, tales como el optimismo, la esperanza, el bienestar subjetivo, la resiliencia, la búsqueda de sentido a la vida, entre otros (Ortiz Rodríguez , Forero Quintana, Arana Clavijo , & Polanco Valenzuela , 2021)

En este artículo se analizó el bienestar subjetivo y el optimismo como factores protectores que favorecen la adaptación de los adultos mayores, ante las dificultades que se presentan durante este período. Actualmente la psicología de la salud enfoca su atención en este tipo

de constructos para moderar el impacto de los cambios que ocurren en la salud física y mental de esta población.

### **Bienestar subjetivo:**

Como hemos mencionado, el bienestar subjetivo y la calidad de vida pueden considerarse como factores protectores de la salud, ya que moderan el impacto de las enfermedades y de condiciones psicosociales anómalas. En el caso de los adultos mayores, se ha demostrado que un alto grado de bienestar subjetivo se relaciona con un alto grado de beneficios físicos y psicológicos, y a su vez, se presentan bajos índices de enfermedad mental y psicopatología (Torres y Torres, González, & Monica, 2023).

Tal como afirma Ortega Gaspar, Lopez Narbona y Juárez (2020), la satisfacción con la vida, considerada como una de las dimensiones del bienestar subjetivo, es un indicador del envejecimiento exitoso. De esta forma, el bienestar subjetivo implica experimentar estados de ánimo placenteros y bajos niveles de estados anímicos negativos (Ortega Gaspar, Lopez Narbona, & Juárez, 2020). A su vez, se orienta a estudiar los factores cognitivo-afectivos que evalúan la satisfacción con la vida y el afecto positivo (Torres y Torres, González, & Monica, 2023). Según Fekete et al. (2022) la definición del bienestar subjetivo depende en gran medida del contexto y del objetivo de su uso y al ser un concepto subjetivo, es necesaria su medición individual.

De acuerdo con Ortega Gaspar et al. (2020) se han identificado cuatro dimensiones del bienestar subjetivo: satisfacción con la vida, felicidad, valoración subjetiva de la propia salud y la satisfacción con la situación económica del hogar. En cuanto a la satisfacción con la vida, que implica sentimientos de alegría y disfrute en relación con lo experimentado, según Kunzman, Little y Smith (2000, citado en Ortega

Gaspar et al., 2020) se ha demostrado que aumenta con la edad, sin embargo, se han observado diferencias entre hombres y mujeres ya que las mujeres tienden a preocuparse más por la senectud y todos los cambios que esto implica. En segundo lugar, la felicidad es un concepto que se refiere al grado con que una persona valora la totalidad de su vida de forma positiva. La felicidad depende de la calidad de las relaciones sociales que tiene el sujeto, por lo tanto, es de suma importancia que los adultos mayores cuenten con un espacio en el que puedan establecer vínculos sociales, para que su felicidad se incremente. En tercer lugar, se aborda la relación del bienestar subjetivo con el estado de salud, ya que es una cuestión que suele preocupar en gran medida a los adultos mayores. Ortega Gaspar y sus colaboradores (2020), han declarado que lo que está en juego es de qué manera perciben su salud los adultos mayores, resaltando que es de gran importancia que perciban la realidad tal cual es. Por último, han investigado sobre la relación que guarda en bienestar subjetivo con la situación económica del hogar. En el caso de los adultos mayores, los recursos económicos y las actividades de ocio les dan sentido a sus vidas. Aquellos adultos que presentan un estatus económico elevado suelen disfrutar su tiempo realizando actividades de ocio activo, mientras que aquellos de estatus económicos más bajos utilizan su tiempo en actividades de ocio pasivo, que suelen ser actividades sedentarias y solitarias. Por lo tanto, en el caso de esta población existe una relación entre la calidad de vida y la situación económica, ya que, a mayor estatus económico, mayor calidad de vida (Ortega Gaspar, Lopez Narbona, & Juárez, 2020).

Siguiendo este desarrollo, se puede afirmar que el bienestar subjetivo está supeditado a la etapa de vida en la que se encuentra el

individuo, jugando un rol importante la salud y el entorno en el que vive el sujeto (Ortega Gaspar, Lopez Narbona, & Juárez, 2020).

Por último, en el artículo de Torres y Torres et al. (2023), se afirma que la promoción del bienestar en esta población se vincula con la generación de factores protectores, tales como el incremento del estatus de salud, frente a las disminuciones neuro-cognitivas y degenerativas que podrían resultar en desarrollar enfermedad de Alzheimer, enfermedades cardiovasculares y mortalidad en general. A su vez este autor declara que es de suma importancia el desarrollo de programas de intervención basados en Psicología Positiva para mejorar no sólo el bienestar, sino también la calidad de vida, y disminuir los estados de depresión y ansiedad.

### **Optimismo:**

Según Jacobs, Stessman y Maaravi (2021), existe una amplia gama de factores potencialmente beneficiosos para mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores, y el optimismo es uno de los factores que más se ha estudiado, presentando mayor cantidad de resultados positivos.

El optimismo, considerándolo principalmente como un rasgo disposicional, se define como una expectativa generalizada de que acontecerán cosas buenas y no malas. Se asocia con una alta calidad y satisfacción con la vida y menos incidentes de depresión. Las personas mayores optimistas tienen mayores niveles de bienestar y tienden a mostrar comportamientos más saludables que las personas mayores pesimistas (Ramirez-Fernandez, Ortega-Martinez, & Calero Garcia, 2018). En el artículo de Carver, Scheier y Segerstrom (2010), se menciona que el optimismo además puede proporcionar recursos cognitivos, contextuales y de afrontamiento que promuevan una mejor

salud mental. De hecho, el patrón de asociaciones que el optimismo tiene con diversas tendencias conductuales y cognitivas podría darnos pistas más amplias sobre la naturaleza de una vida óptima.

De acuerdo con Jacobs et al. (2021), en varios estudios y ocasiones, se han demostrado beneficios consistentes para la salud asociados con el optimismo y la orientación positiva hacia la vida entre las poblaciones más jóvenes y de mediana edad, así como el efecto positivo del optimismo experimentado en el pasado sobre la longevidad y la calidad de vida. Por ejemplo, según Danner, Snowdon y Friesen (2001, citado en Jacobs et al., 2021), el Estudio de las Monjas describe como el optimismo entre las mujeres jóvenes predecía la longevidad durante el próximo medio siglo.

La resiliencia se entiende como una adaptación positiva y una rápida recuperación de la adversidad y se asocia con una mayor calidad de vida, mayor impacto subjetivo, al igual que el optimismo. Por lo tanto, se encuentran fuertemente asociados (Ramírez-Fernández, Ortega-Martínez, & Calero García, 2018).

Leppert y Strau (2011, citado en Ramírez-Fernández et al., 2018) consideran que con el paso del tiempo la resiliencia puede disminuir. Si ésta disminuye es importante detectarla ya que puede estar vinculada con síntomas de ansiedad y depresión.

De acuerdo con Ramírez-Fernández et al. (2018), el optimismo como recurso de las personas resilientes, mantiene la resiliencia en la vejez y puede mediar su efecto tanto sobre la ansiedad y la depresión. El envejecimiento exitoso podría mejorarse aumentando la resiliencia y previniendo y tratando la depresión, lo que podría afectar el bienestar en la medida en que reduzca la discapacidad física. Es importante que comprendamos el papel de ambos factores en la salud y el bienestar de las personas mayores, ya que son vulnerables a enfermedades y

discapacidades. Para poder conseguir un envejecimiento exitoso, es importante llevar a cabo intervenciones que aumenten la resiliencia fomentando una actitud más optimista ante las diversas situaciones que se nos van presentando a lo largo de nuestra vida (Ramirez-Fernandez, Ortega-Martinez, & Calero Garcia, 2018).

### **Relación entre el bienestar subjetivo y optimismo:**

La relación entre el bienestar subjetivo y el optimismo ha sido estudiada en diversos contextos a través de los años, analizando la variación de sus efectos al coexistir con distintos factores de estrés, como, por ejemplo, la sobrecarga de trabajo (Lee, Choy, & Yong, 2021), la pandemia del COVID-19 (Genç & Arslan, 2021), el padecimiento de quemaduras (He, Cao, Feng, Guan, & Peng, 2013) y el estrés académico (Yovita & Asih, 2017). De la misma manera, ha sido estudiado en interrelación con otros factores igualmente abordados por la psicología positiva, tales como el modelo Big Five de la personalidad (Serrano, Andreu, & Murgui, 2020), la esperanza disposicional (Genç & Arslan, 2021) la rumia y la capacidad de recibir apoyo (Sánchez-Aragón, 2020). Estas investigaciones, han arribado a la conclusión de que el optimismo es un factor mediador del bienestar subjetivo, en variedad de circunstancias biopsicosociales.

Los resultados obtenidos por Sánchez-Aragón (2020), indicaron que la probabilidad de los participantes de experimentar emociones positivas y una sensación de prosperidad resultaba más alta en aquellos con un alto nivel de optimismo, mientras que resultados bajos en la medición del optimismo, resiliencia y apoyo social, sumados a un alto nivel de rumia, fueron relacionados a una mayor ocurrencia de emociones negativas. Aunado a esto, el aumento del nivel de satisfacción de vida fue asociado a niveles altos de optimismo, y bajos



de rumia. Estos resultados pueden deberse a que las emociones positivas son más factibles cuando un individuo tiene una actitud positiva hacia la vida, presenta autoconfianza y esperanza sobre el futuro; y considera que sus acciones pueden tener efectos favorables en su vida, características asociadas con el optimismo. En contraposición, la constante reflexión de experiencias negativas (rumia) y la prevalencia de emociones tales como disgusto, fastidio y pesadumbre, las cuales se asocian a rasgos pesimistas, favorecen la aparición de estrés en un individuo y el deterioro de su desempeño psicosocial (Sánchez-Aragón, 2020).

Debido a que la alta frecuencia de emociones positivas, la infrecuencia de emociones negativas y una elevada satisfacción de vida conforman la triada de componentes del bienestar subjetivo planteado por Diener (2009), y es utilizado en la investigación de Sánchez-Aragón (2020), sobre el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y la capacidad de recibir apoyo en el bienestar subjetivo, se concluye que el optimismo tiene una relación positiva con el bienestar subjetivo.

Al mismo tiempo, según Serrano, Andreu, y Murgui (2020) las personas optimistas suelen dar evaluaciones más positivas, prestar más atención a información positiva sobre el futuro, darles menor importancia a futuros eventos estresantes y son propensos a tener una gran orientación hacia sus objetivos. A consecuencia de esto, los autores consideran que tienen mayores probabilidades de ser exitosos en sus cometidos, a pesar de que todavía no exista una teoría precisa formulada al respecto (Margolis y Lumbomirsky, 2018, citado en Serrano et al., 2020).

Según Sharpe et al. (2011, citado en Serrano et al., 2020) los individuos con un perfil de personalidad caracterizado por un nivel alto de extraversión y responsabilidad, y bajo nivel de neuroticismo, suelen

tener una perspectiva optimista sobre sus vivencias, lo que, a su vez, produce una tendencia hacia conductas más adaptativas y una mejor salud física y mental. Estos componentes de la personalidad son los predictores más contundentes del bienestar subjetivo (Hayes & Joseph, 2003). A su vez, Serrano, et al. (2020) arribaron a las mismas conclusiones, concluyendo que el optimismo y el bienestar subjetivo mostraban una estrecha correlación positiva.

### **Conclusiones:**

Según lo desarrollado previamente podemos concluir, en cuanto al bienestar subjetivo, que la alegría y el disfrute de las vivencias aumenta con la edad; sumado a eso, la felicidad en adultos mayores depende en gran parte de la calidad de los vínculos sociales, dándole importancia a que cuenten con un espacio en el cual vincularse con otros individuos. El bienestar subjetivo también afecta la manera en la que los adultos mayores perciben su propia salud.

Por otro lado, basándonos en la bibliografía, concluimos que el optimismo es uno de los factores que presenta mayores resultados positivos para mejorar la calidad de vida, la salud y el bienestar de los adultos mayores. Las personas mayores optimistas tienen mayores niveles de bienestar y tienden a mostrar comportamientos más saludables que las personas mayores pesimistas. Y en cuanto al optimismo, se resalta la importancia de mantener la resiliencia y fomentar una actitud optimista ante los distintos acontecimientos que se presentan durante la senectud.

Estos dos constructos son considerados como factores protectores de la salud, favoreciendo su incremento y disminuyendo la probabilidad de contraer enfermedades cardiovasculares, neurocognitivas, por lo tanto, prolongando la esperanza de vida.

Finalmente, en la bibliografía analizada, se ha encontrado que estas dos variables tienen una relación positiva, es decir, que cuanto mayor es el nivel de optimismo de una persona, mayor será su bienestar subjetivo. Por lo que consideramos de gran importancia el desarrollo de intervenciones enfocadas a la promoción de una visión optimista en los adultos mayores.

## Referencias

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 879-889.
- Diener, E. (2009). *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media.
- Fekete, M., Patyán, L., Huse, L., Huszti, E., & Takacs, P. (2022). Differences of subjective Well-being in European Long-term Care Regimes. *European Journal of Mental Health*, 5-14.
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of positive school psychology*, 87-96.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 723-727.
- He, F., Cao, R., Feng, Z., Guan, H., & Peng, J. (2013). The Impacts of Dispositional Optimism and Psychological Resilience on the Subjective Well-Being of Burn Patients: A Structural Equation Modelling Analysis. *PLOS ONE*, artículo e82939.
- Jacobs, J. M., Stessman, J., & Maaravi, Y. (2021). Optimism and longevity beyond age 85. *The Journals of Gerontology*, 1806-1813.
- Lee, S. T., Choy, B. K., & Yong, J. C. (2021). A Bubble of Protection: examining dispositional optimism as a psychological buffer of the deleterious association between negative work-family spillover and psychological health. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 35-46.
- Ortega Gaspar, M., Lopez Narbona, A. M., & Juárez, M. (2020). El bienestar subjetivo. *Revista Euro Latinoamericana de Análisis Social y Político*, 105- 113.
- Ortiz Rodriguez, E., Forero Quintana, L. F., Arana Clavijo, L. V., & Polanco Valenzuela, M. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. *Diversitas*, 219- 231.
- Ramirez-Fernandez, E., Ortega-Martinez, A. R., & Calero Garcia, M. J. (2018). Optimism as a mediator between and affective states in older adults. *Studies in Psychology*, 267-285.
- Sánchez-Aragón, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, artículo e-2222.
- Serrano, C., Andreu, Y., & Murgui, S. (2020). The Big Five and subjective wellbeing: The mediating role of optimism. *Psicothema*, 352-358.
- Torres y Torres, N., González, C. R., & Monica, A. L. (2023). Intervenciones basadas en psicología positiva para adultos mayores: una revisión sistemática. *Psicología Iberoamericana*, 1-28.
- Yovita, M., & Asih, S. (2017). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*, 559-563.