

Carmen Sarabia-Cobo

Profesora de Enfermería en el Envejecimiento. Facultad de Enfermería.  
Universidad de Cantabria. IDIVAL. CIBERFRIL. Santander, España.

Correo electrónico: carmen.sarabia@unican.es

Recibido el 18 de julio de 2023; aceptado el 27 de julio de 2023.

## Las teorías de la felicidad en la vejez

### *The theories of happiness in old age*

#### RESUMEN ABSTRACT

El envejecimiento de la población es una realidad en muchas partes del mundo, lo que genera un interés creciente por comprender el bienestar en la vejez y cómo se puede promover el bienestar en esta etapa de la vida. Este artículo examina las diversas teorías que intentan explicar el bienestar en la vejez y examina los factores que influyen en el bienestar subjetivo en la vejez. Además de las principales teorías que desarrollaremos, otros factores influyen en el bienestar en la vejez, como la salud física y mental, autoconceptos positivos, sentido de propósito y grado de autonomía. La presencia de enfermedades crónicas y discapacidades puede tener un impacto negativo en la salud, pero una actitud positiva y resiliencia pueden contrarrestar estos efectos. En conclusión, el bienestar en la vejez es el resultado de varios factores interrelacionados. Ser activo, establecer metas realistas, mantener relaciones significativas y mantener una actitud positiva son elementos clave para promover la felicidad en esta etapa de la vida. Comprender estas teorías y factores puede ayudar a diseñar intervenciones y políticas que promuevan vidas futuras felices y satisfactorias.

**PALABRAS CLAVE:** Envejecimiento, bienestar emocional, felicidad, salud mental, gerontología.

Population aging is a reality in many parts of the world, generating a growing interest in understanding well-being in old age and how well-being can be promoted at this stage of life. This article reviews the various theories that attempt to explain well-being in old age and examines the factors that influence subjective well-being in old age. In addition to the main theories that we will develop, other factors influence well-being in old age, such as physical and mental health, positive self-concepts, sense of purpose, and degree of autonomy. The presence of chronic diseases and disabilities can have a negative impact on health, but a positive attitude and resilience can counteract these effects. In conclusion, well-being in old age is the result of several interrelated factors. Being active, setting realistic goals, maintaining meaningful relationships, and maintaining a positive attitude are key elements in promoting happiness at this stage of life. Understanding these theories and factors can help design interventions and policies that promote happy and fulfilling future lives.

**KEYWORDS:** Aging, emotional well-being, happiness, mental health, gerontology.

#### ■ INTRODUCCIÓN

La felicidad es un concepto ampliamente estudiado en la psicología y la sociología, y su relación con la edad ha sido objeto de investigación durante décadas<sup>1</sup>. A medida que envejecemos, nuestras prioridades y necesidades cambian, y la búsqueda de la felicidad puede verse afectada por estos cambios<sup>2</sup>.

Las teorías de la felicidad en la vejez han sido objeto de diversos estudios y enfoques a lo largo de los años. La mayoría de los resultados han encontrado que la felicidad en la vejez está relacionada con factores como la satisfacción con la vida, las relaciones sociales, la salud física y mental, y la calidad de vida en general<sup>3,4</sup>.

En este artículo breve, exploraremos algunas de las teorías de la felicidad en la vejez y cómo pueden influir en la calidad de vida de los adultos mayores.

#### ■ TEORÍAS DE LA FELICIDAD EN LA VEJEZ

Un estudio de 2016 publicado en *Journal of Happiness Research*<sup>5</sup> examinó la relación entre el bienestar en la vejez y una variedad de factores,

incluida la satisfacción con la vida, la autoeficacia, la salud mental y la capacidad de adaptarse a los cambios de la vida. Los resultados mostraron que la satisfacción con la vida era el factor más importante que influía en el bienestar en la vejez. Además, también se ha demostrado que la autoeficacia, la salud mental y la capacidad de adaptación a los cambios de la vida están relacionadas con el bienestar en la vejez.

Otro estudio, publicado en *Journals of Gerontology: Social Sciences*<sup>6</sup> en 2017, examinó la relación entre el bienestar en la vejez y una sensación de control y propósito en la vida. Los resultados mostraron que los adultos mayores que tenían más control sobre sus vidas y un mayor sentido de propósito en la vida eran más felices y tenían una mejor calidad de vida en general.

Una revisión de 2019 publicada en *Journal of Happiness Research*<sup>7</sup> examinó 27 estudios sobre el bienestar en la vejez, y descubrió que los factores más importantes que influyen en el bienestar en la vejez eran la satisfacción con la vida, la salud física y mental y las conexiones sociales. Además, se ha demostrado que el bienestar en la vejez está asociado con un menor riesgo de muerte y una vida más larga.

- *Teoría de la actividad*<sup>8,9</sup>. Establece que mantenerse física, social y cognitivamente activo es esencial para una mayor satisfacción en la vejez.

Según esta teoría, la inactividad y el aislamiento conducen a la frustración y la depresión. Por lo tanto, para promover el bienestar en la vejez, es importante fomentar la participación en actividades significativas y mantener conexiones sociales positivas.

- *Teoría de la selección, optimización y compensación*<sup>10,11</sup>. De acuerdo con esta teoría, a medida que las personas envejecen, ajustan sus metas y prioridades para enfocarse en actividades y relaciones más significativas y satisfactorias. Además, pueden desarrollar estrategias compensatorias para hacer frente a las limitaciones físicas y cognitivas asociadas con el envejecimiento. Estos procesos de ajuste y adaptación contribuyen a mantener un alto nivel de bienestar en la vejez.
- *Teoría del enfoque socioemocional*<sup>10-12</sup>. También enfatiza la importancia de las relaciones sociales y emocionales en el bienestar en el proceso de envejecimiento. De acuerdo con esta teoría, los adultos mayores tienden a centrarse en las relaciones cercanas y mantienen redes sociales de apoyo que brindan una sensación de conexión y satisfacción emocional. A medida que enfrentan pérdidas y cambios en sus vidas, la calidad de sus relaciones se vuelve más importante para su bienestar.
- *Teoría del declive de las emociones negativas*<sup>13</sup>. La teoría es que, a medida que envejecemos, experimentamos menos emociones negativas como ansiedad, estrés y tristeza, y estas emociones son menos intensas que cuando éramos más jóvenes. Según esta teoría, la vejez puede ser una época de mayor satisfacción y bienestar emocional. Las investigaciones muestran<sup>13,14</sup> que los adultos mayores tienen menos síntomas de depresión y ansiedad que los adultos más jóvenes y de mediana edad. También se encontró que los adultos mayores eran menos propensos que las personas más jóvenes a experimentar emociones negativas en situaciones estresantes.
- *Teoría de la preservación selectiva*<sup>15-17</sup>. La teoría es que, a medida que envejecemos, nos enfocamos más en actividades y relaciones que nos traen alegría y satisfacción, y dejamos de lado las que no son importantes para nosotros. Según esta teoría, los adultos mayores pueden experimentar una mayor felicidad y salud emocional si se enfocan en lo que es verdaderamente importante para ellos. Esta teoría se apoya en investigaciones<sup>15-17</sup> que muestran que los adultos mayores reportan una mejor salud emocional cuando participan en actividades y relaciones que son significativas e importantes para ellos. El estudio también encontró que los adultos mayores son más selectivos en sus actividades y relaciones que los adultos jóvenes y de mediana edad.
- *Teoría del ajuste socioemocional*<sup>18-20</sup>. Sugiere que, a medida que envejecemos, nos enfocamos más en las relaciones cercanas y significativas y nos alejamos de las relaciones superficiales. La teoría sugiere que el bienestar en la vejez está vinculado a la capacidad de mantener relaciones cercanas y significativas, y que la calidad de estas relaciones es más importante que la cantidad. Esta teoría está respaldada por investigaciones<sup>18-21</sup>, que muestran que los adultos mayores son emocionalmente

más saludables cuando tienen relaciones cercanas y significativas con amigos y familiares. También se ha descubierto que los adultos mayores son más selectivos en sus relaciones sociales y se enfocan en mantener relaciones significativas en la vejez.

- *Paradoja de la felicidad de la vejez, también conocida como la teoría de la U invertida*<sup>22,23</sup>. Establece que los niveles de felicidad tienden a seguir una trayectoria en forma de U a lo largo de la vida. Según esta teoría, las personas son más felices al principio y al final de la vida, y la felicidad tiende a disminuir en la mediana edad. Durante la adolescencia, las personas a menudo experimentan altos niveles de bienestar debido a una combinación de factores, que incluyen buena salud, altos niveles de energía, expectativas positivas y la sensación de un futuro brillante. Sin embargo, en la mediana edad, la felicidad puede disminuir a medida que aumentan las responsabilidades como la carrera, los padres y los problemas financieros. A medida que las personas envejecen, la teoría de la U invertida sugiere que los niveles de felicidad aumentan nuevamente. Hay varias razones para recuperar la felicidad en la vejez. Primero, los adultos mayores tienden a apreciar más las cosas simples de la vida y encuentran más significado en las experiencias y relaciones cotidianas. Además, a medida que los niños se vuelven independientes y las carreras terminan, las preocupaciones y responsabilidades de la mediana edad pueden ser menores, lo que permite más tiempo y libertad para realizar actividades y relaciones satisfactorias. La teoría de la U invertida también enfatiza que los adultos mayores son más capaces de regular las emociones y encontrar el equilibrio emocional<sup>24</sup>. Adquieren más sabiduría y experiencia para enfrentar los desafíos de la vida, lo que les permite lidiar mejor con situaciones estresantes y encontrar formas efectivas de enfrentarlas. Es importante tener en cuenta que la teoría de la U invertida describe una tendencia general, pero no se aplica a todos en todas las situaciones. Las diferencias individuales y diversos factores como la salud, el apoyo social y el entorno de vida pueden influir en el bienestar en la vida posterior.

## ■ CONCLUSIONES

En conclusión, el bienestar en la vejez es multifactorial y se ha encontrado evidencia científica que sustenta la relación entre el bienestar en la vejez y la satisfacción con la vida, las relaciones sociales, la salud física y mental, y la calidad de vida. Los profesionales de la salud pueden usar esta información para desarrollar intervenciones y prácticas basadas en evidencia que promuevan el bienestar y la calidad de vida de los adultos mayores ■

### Conflicto de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses.

## ■ BIBLIOGRAFÍA

1. Diener E, Oishi S, Lucas RE. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. En: Snyder CR, Lopez SJ, editors. Handbook of positive psychology. Oxford University Press; 2002. p. 463-72.
2. Pinquart M, Sörensen S. Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. Psychol Aging. 2000;15:187-224.
3. Reichardt R. The role of positive emotions in human development: A review of research findings and theoretical perspectives. New Ideas in Psychology. 2013;31:262-77.
4. Diener E, Chan MY. Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity: Health benefits of happiness. Health Well Being. 2011;3:1-43.
5. Schneider SM. Income inequality and subjective well-being: Trends, challenges, and research directions. J Happiness Stud. 2016;17:1719-39.
6. Mejía ST, Ryan LH, Gonzalez R, Smith J. Successful aging as the intersection of individual resources, age, environment, and experiences of well-being in daily activities. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2017;72:279-89.
7. Zhang Z, Chen W. A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. J Happiness Stud. 2019;20:1305-22.
8. Sheldon KM. Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change. Elsevier; 2014.
9. Dubner D. The psychology and science of happiness: What does the research say? Counseling & Wellness: A Professional Counseling Journal. 2013;4:92-107.
10. Bekhet AK, Zauszniewski JA, Nakhla WE. Happiness: theoretical and empirical considerations. Nurs Forum. 2008;43:12-23.

11. Easterlin RA, Sawangfa O. Happiness and domain satisfaction: Theory and evidence. IZA Discussion Paper No. 2584, USC CLEO Research Paper No. C07-2, IEPR Working Paper No. 07.5; 2007.
12. Moor N, De Graaf PM. Temporary and long-term consequences of bereavement on happiness. *J Happiness Stud.* 2016;17:913-36.
13. Kumar A, Dixit V. Altruism, Happiness and Health among Elderly People. *Indian Journal of Gerontology.* 2017;31:480-96.
14. Turner J, Greenawalt K, Goodwin S, Rathie E, Orsega-Smith E. The development and implementation of the Art of Happiness intervention for community-dwelling older adults. *Educ Gerontol.* 2017;43:1-11.
15. Bar-Tur L. Fostering well-being in the elderly: Translating theories on Positive Aging to practical approaches. *Front Med (Lausanne).* 2021;8:517226.
16. Bowling A. Ageing well: Quality of life in old age. UK: McGraw-Hill education; 2005.
17. Wadensten B. An analysis of psychosocial theories of ageing and their relevance to practical gerontological nursing in Sweden. *Scand J Caring Sci.* 2006;20:347-54.
18. Tanzer JR. Feeling Good: Happiness and Health in Dutch Older Adults. PhD Thesis. University of Rhode Island; 2021.
19. Adams RG, Taylor EM. Friendship and Happiness in the Third Age. En: Demir M, editor. *Friendship and Happiness: Across the Life-Span and in Different Cultures.* Dordrecht: Springer; 2015. p. 155-69.
20. Derckx P, Bos P, Laceulle H, Machiels A. Meaning in life and the experience of older people. *Int J Ageing Later Life.* 2020;14:37-66.
21. Hillerås PK, Agüero-Torres H, Winblad B. Factors influencing well-being in the elderly. *Curr Opin Psychiatry.* 2001;14:361-5.
22. Gana K, Bailly N, Saada Y, Joulain M, Alaphilippe D. Does life satisfaction change in old age: results from an 8-year longitudinal study. *J Gerontol B Psychol Sc Soc Sci.* 2013;68:540-52.
23. Massey B, Edwards AV, Musikanski L. Life satisfaction, affect, and belonging in older adults. *Applied Research in Quality of Life.* 2021;16:1205-19.
24. Ramia I, Voicu M. Life satisfaction and happiness among older Europeans: The role of active ageing. *Social Indicators Research.* 2022;160:667-87.