

INFORMES PORTAL MAYORES

Número 52

Lecciones de Gerontología

Coordinadores: Ignacio Montorio Cerrato, Gema Pérez Rojo

II. El bienestar subjetivo en la vejez

Autor: Zamarrón Cassinello, María Dolores

Filiación: Universidad Autónoma de Madrid

Contacto: loles.zamarron@uam.es

Fecha de creación: 28-04-2006

Para citar este documento:

ZAMARRÓN CASSINELLE, María Dolores (2006). "El bienestar subjetivo en la vejez". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 52. Lecciones de Gerontología, II [Fecha de publicación: 09/06/2006].

<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.pdf> >

Una iniciativa del IMSERSO y del CSIC © 2003

ISSN: 1885-6780

Portal Mayores | <http://www.imsersomayores.csic.es>



ÍNDICE

	Pag.
Presentación del capítulo	4
Objetivos del capítulo	4
1 Introducción	4
2 Concepto y definición de bienestar	5
3 Factores que intervienen en el bienestar subjetivo	7
3.1. Personalidad y felicidad	9
4 Estabilidad del bienestar subjetivo a lo largo del ciclo vital	11
5 La paradoja de la felicidad	12
5.1. Estrategias de afrontamiento a lo largo del ciclo vital	12
5.2. Aspiraciones y logros	13
5.3. Teoría de la adaptación	13
5.4. Actividad y felicidad	14
6 Adaptación satisfactoria a la vejez	15
Conclusiones	16
Lecturas recomendadas	18

Presentación

En el presente capítulo, se lleva a cabo una revisión de los trabajos que han abordado el tema del Bienestar Subjetivo. Para ello, inicialmente se hace una delimitación del concepto del bienestar subjetivo y los factores que pueden estar asociados al mismo. Por otra parte, se analiza la evolución del bienestar subjetivo a lo largo del ciclo vital, haciendo especial hincapié en lo que acontece en el envejecimiento. En este último punto, se intenta aclarar la cuestión de la “paradoja del bienestar” que hace referencia al porqué las personas mayores, aunque, en general, estén en situaciones más difíciles y adversas que las jóvenes, manifiestan los mismos niveles de bienestar o felicidad que aquellas.

Objetivos

El objetivo fundamental de este capítulo es favorecer el conocimiento sobre el Bienestar Subjetivo y los determinantes del mismo. Así como también, dar a conocer algunas pautas para una adaptación satisfactoria a la vejez.

1. Introducción

Descubrir la llave de la felicidad ha sido el principal objetivo del ser humano y, desde que el mundo es mundo, éste no ha cesado de buscarla: todo lo que hacemos lo hacemos con la esperanza de aumentar nuestra felicidad. Sin embargo, a ello, no se ha prestado mucha atención intelectual; Existe una gran desproporción entre las pocas investigaciones científicas existentes en torno a la felicidad y el peso y la importancia que tiene en nuestra vida.

En el último siglo, la psicología se ha ocupado de estudiar, predominantemente, los procesos básicos como la atención, la memoria, la percepción y el aprendizaje, la formación de conceptos y otros procesos inferiores de pensamiento y, mucho menos, de procesos o estructuras relativas al mundo

emocional, afectivo y motivacional. Los psicólogos se han ocupado mucho más de los problemas de las personas que de sus características positivas, es decir, se han centrado en los trastornos mentales y en su prevención, más que en potenciar o estimular aquellas. En definitiva, ha habido una tendencia en la investigación psicológica a estudiar los afectos y emociones negativas o los procesos que pueden dar lugar a conflictos, que lo que lleva al buen ajuste. O, en otras palabras, la psicología se ha ocupado más del estudio de la ansiedad y la depresión que del estudio de las emociones positivas, mientras que los procesos a través de los cuales las personas consiguen sus metas ha suscitado mucho menos interés.

Es a finales del siglo pasado cuando emerge la psicología positiva de la mano de Martin Seligman (1998) quien propone potenciar las cualidades humanas para que funcionen como amortiguadores de la adversidad. El mensaje de la psicología positiva es recordarnos que la psicología no solo sirve para arreglar lo que está mal, sino que también su objetivo es encontrar las cualidades o virtudes de las personas para lograr una mejor calidad de vida y un mayor bienestar.

Desde esta perspectiva positiva, se va a abordar el tema del bienestar subjetivo o de la felicidad (los términos para muchos autores son intercambiables), los factores que están relacionados con ella. Así como, si existen cambios en los niveles de felicidad en función de la edad o si, por el contrario, las personas no varían en su percepción de felicidad o de satisfacción con la vida según envejecen.

2. Concepto y definición:

La idea de Bienestar Subjetivo o felicidad ha intrigado a pensadores durante años, aunque, como hemos comentado en el epígrafe anterior, no se ha estudiado de una manera sistemática hasta las últimas décadas. Una persona tiene un alto bienestar subjetivo cuando evalúa globalmente su vida de forma positiva, frecuentemente está contenta y rara vez está triste. Por el contrario, una persona que tiene bajo bienestar subjetivo es aquella que está insatisfecha con la vida, se divierte poco y, frecuentemente, experimenta emociones negativas como ansiedad o depresión. Comúnmente se denomina “felicidad” al bienestar subjetivo

experimentado cuando se sienten muchas emociones agradables y pocas desagradables, cuando se está comprometido en actividades interesantes y cuando se está satisfecho con la propia vida (Diener, 1999)

El bienestar subjetivo es la evaluación que una persona hace de su vida en términos cognitivos (referidos a la evaluación del sujeto sobre su vida) y emocionales (referidos al estado de ánimo del sujeto). El componente emocional es el equilibrio entre los afectos positivos y los negativos. El componente cognitivo es la evaluación de la vida de acuerdo con los estándares del propio individuo. Por tanto, el Bienestar Subjetivo está constituido por tres elementos fundamentales: Satisfacción con la vida, afecto positivo y niveles bajos de afecto negativo. Estos elementos están 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. Una persona que tenga experiencias emocionales positivas es más probable que perciba su vida satisfactoriamente. Así mismo, los sujetos que valoran positivamente su vida tendrán más emociones positivas que negativas. No obstante, necesariamente también han de diferir, ya que así como la satisfacción con la vida representa un resumen o valoración global de la vida como un todo, el balance afectivo depende más de las reacciones puntuales a eventos concretos que acontecen en el curso de la vida.

3. Factores que intervienen en el bienestar subjetivo

Salud, dinero y amor. Como decía la canción...

La salud es un aspecto importante del bienestar subjetivo; se halla estrechamente relacionada con la felicidad y está considerada como una de sus principales causas. Sin embargo, esta relación se mantiene sólo en los autoinformes de salud ya que la correlación disminuye cuando se utilizan informes médicos de salud de los sujetos. Seguramente, las medidas de salud autoinformadas reflejan no sólo el estado físico actual, sino también el nivel de ajuste emocional y la relación entre salud autoinformada y bienestar subjetivo esté incrementada por dicho componente; es decir, que ante una misma enfermedad física, las personas con problemas emocionales (depresión, ansiedad...) autoinforman más negativamente de su salud que aquellas que gozan de un equilibrio emocional.

Filósofos y escritores han hipotetizado sobre numerosas causas de felicidad. Rousseau situó la fuente de la felicidad en una buena cuenta bancaria, una buena cocina, una buena digestión; Thoreau, su discípulo, escribió que la felicidad es un producto de la actividad.

Para muchos, los ingresos económicos son una fuente de felicidad. Sin embargo, existe evidencia que indica que según aumentan los ingresos dentro de un país, la gente no se siente necesariamente más feliz. Se ha comprobado que el dinero es directamente proporcional a la felicidad, en tanto en cuanto sirve para cubrir necesidades primarias, pero deja de ser así una vez que éstas son cubiertas. El dinero es importante en la medida que se transforma en un medio para lograr fines del individuo, pero en sí no es un predictor muy seguro de la felicidad.

Estos resultados coinciden con la afirmación de Bertrand Russell a este respecto en su libro "La conquista de la felicidad":

“No niego que el dinero, hasta cierto punto, sea muy capaz de aumentar la felicidad; más allá de cierto punto, no lo creo así”

Las relaciones sociales son también una fuente fundamental de bienestar subjetivo o de felicidad, en la misma medida que están asociadas positivamente con salud mental y física. Los mayores beneficios provienen de las relaciones íntimas de confianza y de apoyo. Así tener alguien con quien compartir problemas y alegrías, es uno de los factores que intervienen positivamente en nuestro sentimiento de felicidad. Está claro que el ser humano necesita de la protección y reconocimiento que le aportan las relaciones con los demás.

Así mismo, se ha podido comprobar que las personas casadas son más felices que las solteras o viudas. Profundizando en esta afirmación, se trata de dilucidar la relación causal entre estar casado y bienestar subjetivo. Existe bastante evidencia de que las personas felices y bien equilibradas tienen mayor probabilidad de casarse (y de permanecer casadas). Según esto, no sería el hecho de estar casado lo que produce mayores niveles de felicidad, sino que las personas que se casan y, sobre todo, aquellas que permanecen casadas por largo tiempo, serían aquellas que reúnen mejores condiciones para ser felices. Otra explicación a los hallazgos positivos en la relación bienestar subjetivo y estar casado, sería que aunque el matrimonio es fuente de variados tipos de tensiones, también proporciona muchos beneficios, siendo, en muchos casos, positivo para la identidad personal y la autoestima (Crosby, 1987)

Hay una relación muy estrecha entre la satisfacción con el trabajo y con la vida en general, lo cual no es de extrañar ya que el trabajo es una parte muy importante de la vida dado que nos ocupa mucho tiempo, es una fuente de ingresos económicos, eleva la autoestima y, también, aumenta el número de relaciones sociales.

Por otra parte, para muchos, el ocio es más importante y satisfactorio que el trabajo. Es una fuente fundamental de satisfacción con la vida porque

se vuelve intrínsecamente motivador mediante el desarrollo de habilidades y su ejecución, proporciona satisfacción social, identidad y relajación y puede ser un complemento al trabajo.

Hasta aquí, hemos visto, brevemente, los factores objetivos que están relacionados con la felicidad. Sin embargo, los autores también consideran que el bienestar subjetivo depende del funcionamiento “estable” y personal del individuo. Así, se considera que la personalidad es uno de los predictores más fuertes y consistentes del bienestar subjetivo. Esto explicaría el porqué, ante una misma situación, las personas pueden experimentar muy diferentes niveles de satisfacción.

3.1 Personalidad y Bienestar subjetivo

La personalidad ejerce un importante efecto en el bienestar subjetivo.

El optimismo, el sentido del humor, la autoestima y la extraversión son rasgos de personalidad que poseen las personas “felices” en mayor medida (Argyle, 1987). Por ejemplo, se ha comprobado que existe una correlación significativa entre extraversión y bienestar subjetivo. (Diener y col, 1992). Profundizando más, se ha visto que el afecto (positivo y negativo), está relacionado con los dos rasgos de personalidad extraversión y neuroticismo respectivamente. Los extravertidos experimentan mayores niveles de afecto positivo y los neuróticos, por su parte, experimentan más afecto negativo. (Costa, 1980).

Estar satisfecho con uno mismo está significativamente relacionado con la satisfacción con la vida (Anderson, 1977; Wilson, 1960). La autoestima es uno de los predictores de mayor fuerza del bienestar subjetivo.

Otro rasgo de personalidad que se ha relacionado frecuentemente con la felicidad es la internalidad, definida como una tendencia a atribuir resultados a sí mismo más que a causas externas. Las personas que piensan que tienen control interno sobre los acontecimientos que les suceden y no que las cosas suceden fuera de su control son más felices.

El optimismo es un rasgo disposicional que parece mediar entre los eventos externos y su interpretación personal. Es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables. En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener mejor humor, a ser más perseverantes y exitosos e incluso a tener mejor estado de salud física (Seligman, 2003). Si uno espera resultados positivos, trabajará por las metas que ha elegido, mientras que si uno espera fallar, se desmoralizará ante las metas seleccionadas. Los estados de ánimo positivos provocan pensamientos positivos, un mayor recuerdo de acontecimientos felices, más creatividad y mayor solución de problemas, más conducta servicial y una evaluación más positiva de los demás (Avia, 1998).

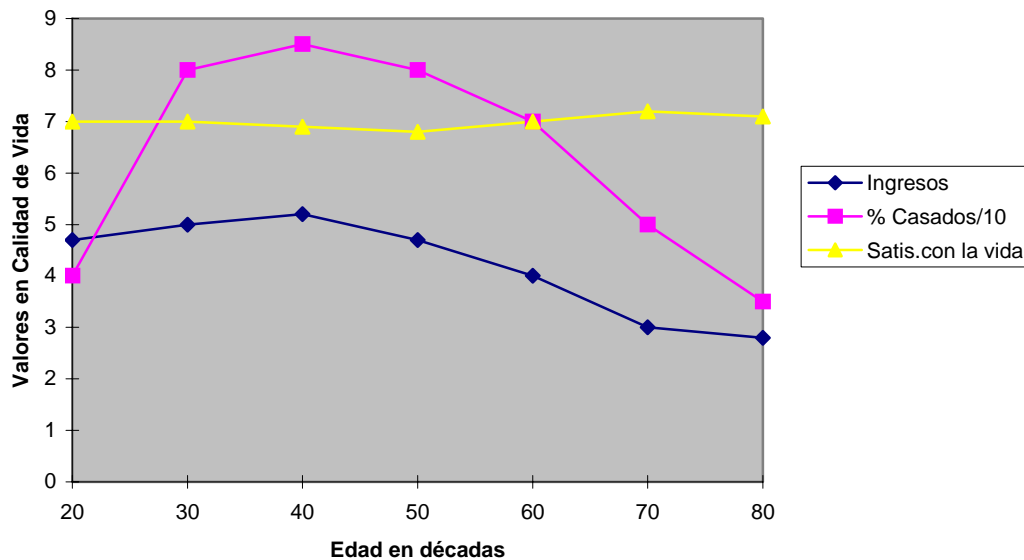
El humor sirve para liberar tensiones, disipar preocupaciones y relajarnos nos ayuda a suavizar las "tragedias" de la vida y verlas como algo mucho menos trágico. La risa provoca una tremenda liberación de endorfinas conocidas como las hormonas de la felicidad. Además liberamos serotonina, dopamina y adrenalina. La carcajada aporta vitalidad, energía e incrementa la actividad cerebral. Cuando nos reímos, muchos músculos de nuestro cuerpo que permanecían inactivos se ponen en funcionamiento. Pero la risa no sólo nos proporciona una estimulación fisiológica sino también nos proporciona una experiencia emocional satisfactoria. Si una persona está deprimida o enfadada y alguien la hace reír con algún comentario gracioso, su estado de ánimo cambia inmediatamente y la ira o depresión se desvanecen, al menos momentáneamente. Por eso el sentido del humor es una poderosa arma para utilizar en los momentos difíciles de nuestras vidas. El humor es también una experiencia social, nos ayuda a sentirnos más relajados con los demás, fomenta la sensación de unidad y pertenencia al grupo y reduce los sentimientos de soledad o aislamiento. Cuando te ríes con otra persona te sientes más unida a ella.

4. Estabilidad de la felicidad a lo largo del ciclo vital

Muchos expertos coinciden en afirmar que los principales rasgos de personalidad no cambian con el tiempo. La personalidad permanece notoriamente estable durante la vida adulta (Costa, 1987). Para muchos autores, la felicidad es un aspecto perdurable de nuestra personalidad, que es una cualidad relativamente

inmune a las vicisitudes de la vida. Los individuos jóvenes felices tienden a ser dichosos y a sentirse realizados en la vejez. El individuo que se convierte en un anciano miserable, el estereotipado maniático, probablemente era una persona neurótica e insatisfecha en su juventud. La figura 1 muestra los niveles medios de satisfacción con la vida a través del ciclo vital, así como las disminuciones que se producen en ingresos económicos y en porcentaje de casados en las edades más avanzadas. La satisfacción con la vida es estable a través de los grupos de edad. No siendo así las variables objetivas como ingresos y matrimonio (Diener, 1999).

Figura 1. Distintos ingredientes de la Calidad de Vida a través del Ciclo Vital (Diener, 1999)



Pero esto no implica que no cambiemos nada en absoluto. Y aunque existan investigaciones que sugieren que podemos comprobar muchas características del futuro anciano de 70 años en el joven de 25, la claridad de nuestra bola de cristal varía también considerablemente de un individuo a otro. Existen algunos individuos que cambian mucho a medida que cambian los años. Además, hay características de personalidad que sí cambian con la edad como son la forma que tenemos de afrontar los acontecimientos adversos.

5. La paradoja de la felicidad

Es frecuente anhelar lo que nos puede producir la felicidad. Pensamos que si fuéramos más ricos, más atractivos, más sanos físicamente, nos sentiríamos absolutamente dichosos. No obstante, si en realidad la salud, el bienestar y la belleza son las claves de la felicidad, ¿por qué el grupo con una mayor deficiencia en estos atributos, los individuos de edad avanzada, aparentemente no parecen menos dichosos que los adultos más jóvenes? ¿Por qué las ventajas objetivas, desde la posición socioeconómica hasta el contacto con la familia, e incluso la salud, no se correlacionan de forma destacada con el estado de ánimo de los individuos de edad avanzada?

5.1 Estrategias de afrontamiento a lo largo del ciclo vital

Una de las teorías que explican el porqué las personas mayores manifiestan los mismos niveles de felicidad que las jóvenes, aunque con la edad las personas se enfrentan a más problemas y situaciones adversas, sería la forma diferencial con que se afrontan los problemas según se envejece. Generalmente, los jóvenes ante un problema reaccionan con un tipo de afrontamiento centrado en la acción. Es decir, pretendiendo cambiar la situación o el problema. De forma que en muchas ocasiones no se consigue el objetivo. Sin embargo, conforme se van cumpliendo años, las personas aprendemos a utilizar estrategias más centradas en la emoción (Brandtsadter y Renner, 1990), intentamos dar distinto significado al problema y entenderlo de forma más positiva para que no nos perturbe. Es decir, las personas mayores se acomodan más a las circunstancias que les rodean; estrategia ésta mucho más fácil de conseguir que la elegida por los jóvenes que, muchas veces, pretenden cambiar las circunstancias que les ofrece la vida a sus preferencias personales. Esto explicaría el porqué, aunque las personas mayores tienen que manejar situaciones mucho más difíciles que los jóvenes como muerte de un ser querido, una enfermedad crónica, la jubilación, problemas económicos, etc. La forma que tienen de afrontar los problemas les ayuda a superarlos satisfactoriamente.

5.2. Aspiraciones y logros

Según los filósofos hedonistas, la felicidad se logra cuando se alcanzan los objetivos deseados. Los individuos más jóvenes suelen proponerse metas muy elevadas y muy difíciles de alcanzar, produciendo sentimientos de frustración; sin embargo, conforme el individuo se va haciendo mayor, aprende a plantearse metas más realistas y más fáciles de lograr. Las aspiraciones demasiado altas son una amenaza para la felicidad y son una característica propia de la juventud. En las personas mayores se da una menor discrepancia entre las aspiraciones y los logros. (Campbell y col., 1976)

5.3. Teoría de la adaptación

Según esta teoría, existe un mecanismo de adaptación por el cual las personas se acostumbran a todo. Cuando ocurre un acontecimiento, puede producir felicidad o infelicidad en el individuo, dependiendo si es bueno o malo. Sin embargo, cuando pasa el tiempo, los acontecimientos pierden su poder de evocar emociones.

Las personas vuelven a una línea base de bienestar subjetivo tras la ocurrencia de eventos positivos y negativos. Los acontecimientos vitales pueden mover a las personas positiva o negativamente desde esta línea base, pero todos tendemos a volver a la misma.

Una de las pruebas principales que se mencionan para apoyar esta teoría es que los pacientes tetraplégicos son tan felices como otras personas una vez que pasa el período de adaptación. Otra prueba que apoya esta teoría es el descubrimiento de que quienes han ganado grandes sumas de dinero en las quinielas o en la lotería, no están más satisfechos que otras personas cuando ha transcurrido un tiempo de adaptación.

La estabilidad de la satisfacción con la vida en las personas mayores sugiere una habilidad de las mismas a adaptarse a las situaciones.

5.4. Actividad y felicidad

La felicidad es producto de la actividad. Estar inmerso en una actividad es lo que hace felices a los individuos. Según esta teoría, la actividad de escalar una montaña debería proporcionar mayor felicidad que alcanzar la meta.

Estar activo durante la vejez, es uno de los factores que mejor explica el bienestar subjetivo, porque además de ejercer un efecto directo sobre la satisfacción con la vida, el realizar actividades es positivo para la salud física, la salud mental, la percepción del envejecimiento y las relaciones sociales; variables todas ellas, fundamentales para mejorar el sentimiento de felicidad (Zamarrón y col, 2000) .

Actualmente las personas mayores están comprometidas con más actividades que las generaciones que las precedieron.

Cuando hablamos de realizar actividades, nos referimos tanto a actividades productivas como de ocio. Las actividades productivas son muy positivas para el individuo ya que, además de la satisfacción que produce ayudar a los demás, hacen a las personas sentirse útiles y este hecho aumenta la autoestima del individuo que es uno de los factores que más efecto ejercen en el bienestar. Las personas mayores que hacen actividades por los demás como cuidar nietos, cuidar enfermos, trabajar en ONGs... están más satisfechas con sus vidas.

Sin duda, una de las actividades a partir de la cual se obtienen mayores beneficios, tanto en el grupo de personas mayores como en otros, ha sido el ejercicio físico. Como se sabe, un estilo de vida sedentario acelera el proceso de envejecimiento. Frente a esto, la práctica de ejercicio físico incrementa, por ejemplo, la flexibilidad articular, la fuerza muscular, la respuesta cardíaca y la capacidad pulmonar. Asimismo, favorece las funciones fisiológicas y permite frenar el declive físico motivado por la edad, mostrando igualmente su repercusión positiva sobre el funcionamiento cognitivo y el estado de ánimo.

Nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio, ya que las secuelas de los hábitos inactivos pueden corregirse con un programa de entrenamiento adecuado. Estas prácticas, no cabe la menor duda, se traducen en una menor mortandad y una mayor esperanza de vida. Los efectos del ejercicio no sólo se dejan sentir sobre variables físicas, también se ha comprobado su repercusión sobre la depresión, la soledad o las facultades cognitivas

6. Adaptación satisfactoria a la vejez

El modelo "SOC" de envejecimiento con éxito (Baltes, 1990) explica cómo las personas se adaptan satisfactoriamente a la vejez. Según este modelo, existen tres mecanismos adaptativos que son los responsables de que el individuo envejezca satisfactoriamente. Estos mecanismos son: selección, optimización y compensación.

Selección: elegimos pareja, profesión, amigos, actividades de ocio, etc. Este mecanismo que rige a lo largo de la vida seguirá en la vejez de forma que también en esta etapa los individuos elegirán aquellas actividades de acuerdo con sus facultades, salud y entorno.

Optimización: Tratar de mantener un nivel máximo en nuestras actividades es un objetivo a lo largo de toda nuestra vida y por supuesto también en la vejez. Hacer gimnasia, ir a conferencias, hacer trabajos de voluntariado, ayudar a los demás. Son formas de mejorar como ser humano.

Compensación: Si la persona sufre algún déficit y ve disminuida su capacidad para realizar una actividad, debe compensarlo. Usar gafas, bastón, escribir en un post it para recordar algo, etc... son formas de compensar los déficits.

El famoso pianista Rubinstein en una entrevista televisiva en la que le preguntaron qué hacía para vencer a la edad y seguir siendo el concertista de piano nº 1 a los 90 años , respondió de forma que ilustra perfectamente este modelo: Su respuesta fué:

En primer lugar de todo el repertorio musical he elegido las piezas que más me gustan y con las que me siento más cómodo (selección).

En segundo lugar, practico todos los días las mismas horas, pero como ensayo menos piezas, dedico más tiempo a cada una (optimización).

Por último, cuando tengo que interpretar movimientos que requieren de más velocidad en mis dedos de la que puedo conseguir, hago más lentos los movimientos previos a los más rápidos para dar sensación de mayor velocidad en éstos (compensación).

La experiencia adquirida a lo largo de la vida facilita que las personas mayores conozcan cómo actuar optimizando, seleccionando y utilizando estrategias que compensen posibles déficits o elevadas demandas ambientales. Esto es una actitud que tradicionalmente ha sido llamada “sabiduría”.

Conclusiones

A lo largo de este capítulo hemos hecho una revisión teórica sobre el bienestar subjetivo en la vejez. Hemos visto que la salud, las actividades, las relaciones sociales, necesidades económicas cubiertas, y factores de personalidad como la extroversión, el optimismo, el control interno, la alta autoestima, el sentido del humor o niveles bajos de neuroticismo, serían los principales ingredientes para alcanzar la felicidad. También se ha visto como, las personas mayores, aunque con mayor probabilidad están sometidas a acontecimientos adversos como la muerte de seres queridos, enfermedades, jubilación, problemas económicos, soledad, etc, manifiestan tener los mismos sentimientos de felicidad que las jóvenes. ¿por qué ocurre esto? A este hecho se le ha llamado la paradoja de la felicidad. Se han analizado distintas teorías que podrían explicar esta paradoja. Hemos visto que las personas tendemos a mantener un cierto nivel de felicidad y, aunque los acontecimientos positivos o negativos nos hacen fluctuar ese nivel positiva o negativamente, el ser humano tiende a volver al mismo. Eso no quiere decir que todo esté hecho y que no podamos hacer nada para ser más felices. Por el contrario, con la edad, se aprende a afrontar los acontecimientos adversos de una manera

más exitosa que cuando se es joven y a plantearse metas más fáciles de lograr; de forma que aprendes a ser feliz con las pequeñas cosas y a compensar de alguna manera los acontecimientos negativos a los que las personas mayores están, por regla general, más expuestas. Por último, la teoría de la actividad asume que la felicidad se alcanza al estar comprometido en una actividad. Esto es muy aplicable a los mayores; ya que en la vejez, las personas tienen menos actividades que realizar debido a que llega el momento de la jubilación, se van los hijos del hogar y el ama de casa también tiene menos trabajo, se pierden relaciones sociales, etc. Las personas mayores que envejecen satisfactoriamente, son aquellas que realizan actividades que les resultan interesantes, tanto productivas como de ocio o de ejercicio físico. La actividad produce satisfacción en sí misma, pero, además, proporciona oportunidades para hacer nuevas amistades y mejora nuestra autoestima.

Lecturas recomendadas

Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Alianza Editorial, Madrid

Avia, M.D. (1998). *Optimismo inteligente*. Alianza Editorial, Madrid

Russel, B. (1978) *La conquista de la felicidad*. Espasa Calpe. Madrid

Referencias

Anderson, M.R. (1977). A study of the relationship between life satisfaction and self-concept, locus of control, satisfaction with primary relationships, and work satisfaction (Doctoral Dissertation, Michigan State University). *Dissertation Abstracts Internationa*, 38, 2638 9^a. (University microfilms No. 77. 25,214).

Baltes, M. M. y Baltes, P.B. (1990) "Psychological Perspectives on Successful Aging: The model of Selective Optimization and Compensation," in P.B. Baltes and M.M. Baltes, *Successful Aging: perspectives from the Behavioral Sciences*, New York: Cambridge University Press, pp. 1-34.

Brandtstadter, J., & Renner, G (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilation and accommodation strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.

Campbell, A.; Converse, P.E., y Rodgers, W.L.: (1976) *The Quality of American Life*, Russell Sage Foundation, Nueva York.

Carstensen, L.L. (1991): Selectivity theory: Social activity in life-span context. *Annual Review of gerontology and Geriatrics*, 11, 195-217.

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

Costa, P.T., Zonderman, A.B., McCrae, R.R., Cornoni-Huntley, J., Locke, B.Z., & Barabano, H.E. (1987). Longitudinal analysis of psychological well-being in a national sample: Stability of mean levels. *Journal of Gerontology*, 42, 50-55.

Crosby, S. J. (ED). (1987). *Spouse, parent, worker: On gender and multiple roles*. New Haven, CT: Yale University Press.

Diener, E.; Suh, E.M.; Lucas, R.E.; Smith, H.L. (1999). Subjective Well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*. Vol. 125, Nº 2, 276-302.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Andgriffin, S. (1985). The Satisfaction with life Scale. *Journal of Personality Assessment* 49: 71-75. En: Oishi, S. 2000).

Kozma, A., & Stones, M.J. (1978). Some research issues and findings in the study of psychological well-being in the ages. *Canadian Psychological Review*, 19, 241-249.

Seligman, M (2003) *No existen atajos para conseguir la felicidad*. Entrevista Martin Seligman. Por Edudardo Salvador

Wilson, W.R. (1960). An attempt to determine some correlates and dimensions of hedonic tone (Doctoral dissertation, Northwestern University, 1960). Dissertation Abstracts, 22, 2814 (University Microfilms No. 60-6588).

Zamarron, M.D.; Fernández-Ballesteros, R (2000). Satisfacción con la vida en personas mayores que viven en sus domicilios y en residencias. Factores determinantes. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*; 35: 17-29.