

# Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio

Feliciano Villar  
Carme Triadó  
Carme Solé Resano  
M<sup>a</sup> José Osuna

Asociación  
Multidisciplinar  
de Gerontología

## Resumen

El presente artículo tiene por objeto examinar las diferentes concepciones científicas del bienestar y su evolución en relación con el proceso de envejecimiento. Se comenta la diferencia entre bienestar subjetivo y bienestar psicológico y sus diferentes trayectorias evolutivas (la una marcada por la estabilidad, la otra por el decrecimiento). Se enfatiza como en ambos casos los esfuerzos adaptativos de la persona para hacer frente al proceso de envejecimiento y a las pérdidas y amenazas que supone puede explicar el patrón de resultados observado en el bienestar en la vejez y ser un componente importante del envejecimiento con éxito. En la descripción de estos esfuerzos adaptativos, se subraya la importancia de diversos enfoques evolutivos del ciclo vital.

**Palabras clave:** Bienestar subjetivo. Bienestar Psicológico. Adaptación. Envejecimiento con éxito. Teorías del ciclo vital.

## Summary

This paper is aimed at examining different scientific conception of well-being and their evolution linked to the aging process. We take into account the difference between subjective well-being and psychological well-being and their developmental paths: the first one showing stability, the other one showing decline. It is emphasized how in both cases adaptative efforts to cope with the aging process and their associated losses and threats could be a key element to explain the evolution of well-being in the second half of life. Also, adaptative efforts could be a main component of successful aging. Life span developmental models are underlined in our description of such adaptative mechanisms,

**Key words:** Subjective well-being. Psychological well-being. Adaptation. Successful aging. Life span theories.

## Introducción

Tradicionalmente, la psicología se ha ocupado más de los estados y procesos patológicos o problemáticos, aquellos que causan dolor e insatisfacción en el

ser humano, que de aquellos otros relacionados con el funcionamiento psicológico positivo. Aunque esta tendencia puede ser comprensible si tenemos en cuenta que es precisamente ese funcionamiento problemático lo que quizás resulta más urgente atajar, no es menos cierto que resulta muy limitado aludir a la mera ausencia de enfermedad o patología para entender los estados de bienestar de la persona.

En este contexto, el estudio de la felicidad o bienestar psicológico adquiere una gran relevancia. Esta relevancia, nos atreveríamos a decir, es especialmente acusada en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la vida se sabe limitada en un sentido cuantitativo, en el que las probabilidades de enfermedad y disfunciones aumentan, y en el que, por ello, la calidad de los años de vida que quedan por vivir y su promoción es fundamental. Por otra parte, y desde un punto de vista teórico, las amenazas que puede comportar el envejecimiento y que convierten las últimas décadas de la vida en un contexto vital en ciertos sentidos más desfavorable que las primeras ofrecen una interesante oportunidad de observar cómo afectan esos cambios al bienestar de la persona.

El objeto del presente trabajo se centra precisamente en ofrecer una perspectiva actual del bienestar y cómo evoluciona a lo largo del proceso de envejecimiento. En un segundo apartado del trabajo relacionaremos esta evolución de bienestar con los procesos adaptativos que la persona pone en marcha para sostener ese bienestar en términos positivos y que a nuestro juicio son un importante componente de lo que se ha dado en llamar envejecimiento con éxito.

## Bienestar personal y envejecimiento

A pesar de que su estudio científico es relativamente reciente, el bienestar o la felicidad como tema de reflexión filosófica se remonta, al menos, hasta los

Correspondencia:  
Carme Triadó  
Asociación Multidisciplinar  
de Gerontología  
Sant Joan de la Salle, 42  
08022 Barcelona  
E-mail: mtriado@psi.ub.es

grandes filósofos griegos. Ya en ellos (especialmente en Aristóteles) arranca una doble visión del bienestar, dualidad que se mantiene en la actual investigación en este ámbito (ver, por ejemplo, Ryan y Deci<sup>1</sup>; p. 143). En concreto, los dos puntos de vista desde los que el bienestar personal puede ser contemplado son los siguientes:

- 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 y a la realización de aquello que podemos ser.

Esta dualidad implica diferentes tradiciones dentro del estudio del bienestar personal, quizás también implicaciones diversas en relación con su trayectoria evolutiva, y, en especial, sobre su trayectoria en las últimas décadas de la vida. Por ello, quizás es conveniente profundizar algo más estos dos tipos de bienestar.

### **Concepción hedonista del bienestar y envejecimiento**

La visión que tiene más tradición dentro del estudio científico del bienestar es la perspectiva que hemos denominado hedonista. Desde este punto de vista, se asocia bienestar a la experiencia subjetiva de felicidad que surge como resultado de un balance global entre las situaciones de placer y de displeasure, entre los buenos y los malos elementos de nuestra vida.

A lo largo de los años esta visión hedonista del bienestar ha sido estudiada a partir de conceptos como felicidad, moral o satisfacción vital. Stock, Okun y Benin<sup>2</sup> definen la felicidad como el resultado de comparar los estados afectivos positivos y negativos en un momento determinado. En contraste, moral se referiría al grado de optimismo (o de pesimismo) que una persona mantiene respecto a su futuro, mientras que satisfacción vital se referiría a la manera en la que la persona valora su trayectoria vital hasta el momento presente. Actualmente, todos estos conceptos se engloban en uno más amplio, el *bienestar subjetivo*, un concepto que incluiría el estado emocional en determinado momento, la satisfacción respecto a cada dominio de la vida o una valoración global respecto a la propia vida.

Los primeros estudios sobre bienestar subjetivo, más que abordarlo como un objeto prioritario de investigación en sí mismo, lo recogían como un indicador incluido en investigaciones que tenían otros propósi-

tos. En concreto, y como señala Ryff<sup>3</sup>, el bienestar subjetivo comenzó a usarse como un indicador del efecto de ciertas diferencias y cambios sociales o de la efectividad de programas de diversa naturaleza aplicados en ciertas comunidades. Así, se ha utilizado en investigaciones que intentan determinar, entre otras cosas, el grado en el que ciertas desventajas socioeconómicas (pobreza, desigualdades políticas, falta de recursos educativos, etc.) pueden afectar a la calidad de vida de la persona, si ciertas pérdidas ocurridas en la vida de las personas (muerte de la pareja, jubilación, divorcio, accidentes, etc.) afectan y en qué medida a su bienestar subjetivo o, por ejemplo, si algunos programas destinados a paliar situaciones desventajosas tienen efecto positivo en el bienestar subjetivo de la persona.

Quizá por este nacimiento del concepto ligado a su uso en estudios de corte aplicado, generalmente medido a partir de indicadores no demasiado elaborados (en muchas ocasiones uno o unos pocos ítems), el concepto de bienestar subjetivo ha sido acusado de estar poco elaborado teóricamente. En general, este soporte teórico suele apuntar a las denominadas “teorías de la discrepancia”<sup>4</sup>, que contemplan los juicios de bienestar como el resultado de comparar la situación actual en la que está la persona con ciertos estándares, entre los que estarían la comparación con otras personas de referencia, nuestros propios estados en el pasado y nuestros ideales, necesidades o aspiraciones de satisfacción, etc.

En las últimas décadas también han comenzado a aparecer estudios que se dirigen a determinar cuáles serían los componentes o dimensiones que incluiría y en qué medida esos componentes tienen un soporte empírico. La conclusión a la que muchos de los investigadores han llegado es que podemos hablar de dos grandes componentes del bienestar subjetivo:

- Un componente emocional o afectivo, relacionado con los sentimientos de placer y displeasure que experimenta la persona, y que comprendería el concepto de felicidad antes mencionado. Este sería un componente sujeto a cambios a corto y medio plazo (semanas, incluso días).
- Un componente de carácter más 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.

Empíricamente se ha comprobado que estos dos factores aparecen como claramente separados en el análisis de cuestionarios de bienestar subjetivo<sup>5</sup>, y que el factor afectivo puede ser descrito mejor como dos factores separados e independientes: uno de afecto

to negativo y otro de afecto positivo<sup>6</sup>. Aunque relacionados, ambos tipos de afecto parecen ser independientes, ya que ni las respuestas a indicadores de una dimensión predicen de manera fiable las respuestas a indicadores de la otra, ni ambas dimensiones presentan el mismo patrón de correlatos<sup>7,8</sup>.

Con respecto al efecto de la edad y a la trayectoria que puede seguir este tipo de bienestar en la segunda mitad de la vida, ya desde los primeros estudios se ha comprobado que, en general, el bienestar subjetivo como medida global parece no experimentar cambios significativos asociados a la edad, ni en estudios de tipo transversal ni en estudios longitudinales<sup>9,10</sup>.

Investigaciones más recientes, utilizando medidas de bienestar subjetivo que incluyen diferentes componentes, sí han logrado encontrar algunos cambios asociados a la edad en ciertas dimensiones del bienestar subjetivo, si bien estos cambios son relativamente poco importantes. En concreto, la dimensión de satisfacción con la vida es la más estable.

El afecto negativo, cuando cambia, parece disminuir a medida que nos hacemos mayores, tanto en estudios transversales como en longitudinales<sup>11,12</sup>. Sin embargo, respecto al afecto positivo, los resultados parecen ser más contradictorios. Por ejemplo, mientras en el estudio de Mroczek y Kolarz<sup>11</sup> el afecto positivo parecía crecer algo con la edad, otros estudios, como el de Diener y Lucas<sup>13</sup> encuentran que el afecto o las emociones positivas tienden a declinar ligeramente con la edad, mientras que el afecto o las emociones negativas por una parte, y la satisfacción con la vida por otra tienden a permanecer estables a lo largo del ciclo vital. Estos autores atribuyen los ligeros declives en los estados afectivos positivos a que los estados de gran activación y excitación podrían ser algo menos frecuentes o, sobre todo, menos intensos a medida que pasan los años. Otros autores, como Ferring y Filipp<sup>14</sup>, obtienen este cierto declive de las emociones positivas sólo cuando comparan personas mayores jóvenes y personas mayores viejas, pero no cuando comparan jóvenes y mayores.

Por último, aquellos estudios en forma de sondeos de opinión que utilizan grandes muestras representativas de población (de miles o decenas de miles de personas) en ocasiones incluyen alguna pregunta genérica sobre sentimientos de felicidad, normalmente a partir de un solo ítem (¿Se siente usted feliz?). En algunos de estos estudios, la respuesta "muy feliz" tiende a ser ligeramente más frecuente en las personas de mayor edad, aunque en un examen de este tipo de sondeos recogidos en varios países de Europa y América, Inglehart<sup>15</sup> llegó a la conclusión

que la independencia entre porcentaje de felicidad manifestada y edad es la nota dominante (Figura 1).

Como veremos, esta aparente estabilidad del bienestar subjetivo puede esconder, sin embargo, profundos cambios evolutivos en algunos aspectos que la determinan.

### **Concepción eudaimonista del bienestar y envejecimiento**

Frente a esta concepción del bienestar como bienestar subjetivo ligado a los conceptos de felicidad y satisfacción vital, en las últimas dos décadas se ha alzado una concepción alternativa. Desde este punto de vista, al que se ha denominado de la eudaimonía (recuperando las ideas de Aristóteles, para quién la felicidad consistía en la realización del *daimon* o verdadera naturaleza de cada uno), no todos los deseos y los resultados que una persona puede valorar conducen al bienestar una vez conseguidos, incluso aunque puedan aportar placer subjetivo. Así, esta concepción del bienestar, a la que denominaremos siguiendo a Ryan y Deci<sup>1</sup> "bienestar psicológico" (y no bienestar subjetivo, como el anterior), sitúa el bienestar 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.

Waterman<sup>16</sup> es uno de los primeros autores en caracterizar este tipo de bienestar psicológico y diferenciarlo del bienestar subjetivo tradicional. Este autor vincula la concepción eudaimónica del bienestar a lo que él denomina sentimientos de "expresividad personal". Este tipo de estados los vincula a experiencias de gran implicación con las actividades que la persona realiza, de sentirse vivo y realizado, de ver la actividad que se realiza como algo que nos llena, de una impresión de que lo que hacemos tiene sentido.

Desde una perspectiva quizá más amplia, Ryff<sup>17</sup> (p. 100) comenta que *"una caracterización más ajustada de más alto de los bienes humanos es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial"*. Así, el bienestar psicológico (la concepción eudaimónica del bienestar) tendría que ver 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 sentimientos de relajación, de ausencia de problemas y de presencia de sensaciones positivas. Por poner un ejemplo extremo, una persona que esté experimentando sufrimiento y dolor (es decir, un bajo bienestar

subjetivo) podría al mismo tiempo experimentar un gran bienestar psicológico (“*eudaimónico*”) si contempla ese sufrimiento como algo con significado desde su perspectiva que le hace convertirse en mejor persona. En resumen, y como comenta George<sup>18</sup> (p. 6), “*la perspectiva del bienestar psicológico enfatiza el funcionamiento positivo más que los sentimientos positivos*”.

La visión del bienestar psicológico intenta encontrar criterios y cualidades concretas y estables que permitan hablar de bienestar y medirá 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. Esta definición más clara de lo que implica un funcionamiento psicológico positivo puede, desde otro punto de vista, ser un inconveniente. Algunos autores<sup>18, 19</sup> han señalado que supone que el investigador se arroga de un supuesto conocimiento “experto” sobre lo que es el bienestar, definiendo unos criterios que están por encima de la propia opinión de los sujetos, y midiendo precisamente el ajuste de esos sujetos a esos estándares preestablecidos de bienestar. Pero, argumentan estos investigadores, esos criterios supuestamente estables de bienestar están anclados en una determinada cultura de la que se extraen y, en último término, en la propia perspectiva del investigador. Este problema puede ser especialmente acusado, como veremos, en el caso de que para ciertos grupos de personas la versión “estándar” de bienestar psicológico pueda no ser adecuada o ser incluso injusta, provocando una visión distorsionada de ese bienestar en esos grupos. En concreto, y con la variable edad, que es la que nos interesa especialmente, nos podríamos preguntar si algunos componentes del bienestar psicológico (por ejemplo, el propósito en la vida) significan lo mismo en el caso de los jóvenes que en el caso de las personas mayores.

Carol Ryff es quizá la autora que más ha avanzado en la definición y medida de esta visión alternativa del bienestar. Las dimensiones que Ryff identifica en su versión de bienestar personal son seis:

- *Autoaceptación*, definida como el mantenimiento de una actitud positiva hacia sí mismo.
- *Relaciones positivas con otros*, definida como la capacidad de mantener unas relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y empatía.
- *Autonomía*, que se relaciona con las cualidades de autodeterminación y la capacidad para resistir la presión social y evaluarse a sí mismo y las situaciones en las que se está en función de criterios personales.

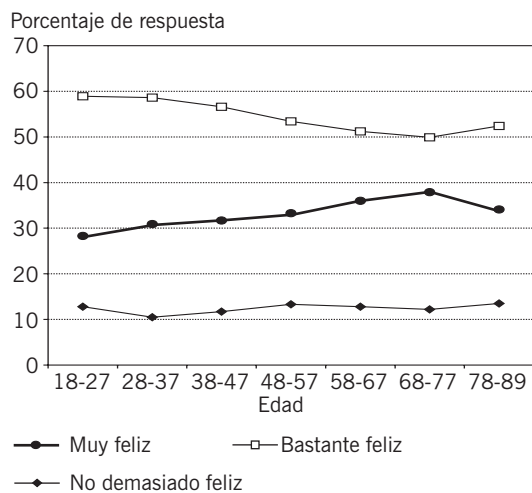


Figura 1. Porcentajes de diferentes niveles de felicidad por década vital (datos del National Opinion Research Center de Estados Unidos, recogidos por Mroczek y Kolarz, 1998;1335)

- *Competencia ambiental*, o la existencia de un sentido de dominio y control en el manejo de los entornos en los que se está implicado.
- *Propósito en la vida*, definido como el sentido de que la vida tiene significado, y que este significado es capaz de integrar las experiencias pasadas con el presente y lo que traerá el futuro. Incluye la presencia de objetivos vitales definidos.
- *Crecimiento personal*, que haría referencia a la visión de uno mismo como abierto a nuevas experiencias que nos enriquezcan y permitan realizar todo nuestro potencial.

A partir de esta definición de lo que implica el bienestar, la propia Ryff elaborará un cuestionario multidimensional que sea capaz de reflejar el concepto. De las investigaciones llevadas a cabo con este instrumento, nos interesan especialmente dos aspectos: la relación que puede tener esta definición de bienestar con la anterior que hemos expuesto de bienestar subjetivo y, obviamente, la trayectoria evolutiva del bienestar psicológico, especialmente por lo que respecta a las últimas décadas de la vida.

Respecto a la primera de las cuestiones, los datos de los que disponemos hasta el momento parecen indicar que el bienestar psicológico tal y como es medido por Ryff es un concepto relacionado, aunque distinto, del bienestar subjetivo. Por ejemplo, en un estudio cualitativo con personas mayores y de mediana edad, Ryff<sup>20</sup> comprobó cómo muchos de los participantes mencionaban la importancia tanto de la felicidad como de los desafíos en su definición ingenua de lo que es el bienestar. Desde un enfoque cuantitativo, Ryff y Keyes<sup>21</sup> indican que algunas dimensiones del bienestar psicológico (en concreto, la

autoaceptación y la competencia ambiental) parecen estar relacionadas con medidas de felicidad y satisfacción con la vida (es decir, con medidas de bienestar subjetivo), mientras que las dimensiones que quizá representan de manera más genuina el sentido del bienestar psicológico (propósito en la vida y el crecimiento personal) no mostraban apenas relación con las medidas de bienestar subjetivo.

En una investigación más reciente<sup>22</sup> el modelo que más se ajustaba a los datos presentaba las siguientes características (Figura 2):

- Ambos constructos (bienestar subjetivo y bienestar psicológico) estaban relacionados de una manera global.
- Pese a ello, ambos poseían dimensiones únicas que no compartía el otro. En el caso del bienestar psicológico, estas dimensiones únicas incluían el propósito en la vida y el crecimiento personal.
- Existían áreas de solapamiento entre los dos constructos, áreas que incluían las dimensiones de autoaceptación y competencia ambiental, que parecían estar relacionadas tanto con el bienestar psicológico como con el subjetivo.

Respecto a la trayectoria evolutiva de las medidas de bienestar psicológico, algunas dimensiones muestran claros efectos de la edad, mientras otras permanecen estables. En concreto, y dentro de las dimensiones que permanecen relativamente estables, encontramos la "autoaceptación", precisamente una de las dimensiones más relacionadas con el bienestar subjetivo. Junto con ella, en la dimensión "relaciones positivas con los otros" tampoco se aprecian diferencias entre grupos de edades diferentes. Por lo

que respecta a la dimensión "competencia ambiental" (la otra que parece estar más relacionada con el bienestar subjetivo), tiende a ser mayor en las personas mayores y de mediana edad que en los jóvenes, pero permanece estable de la mediana edad a la vejez. Un patrón similar sigue la dimensión "autonomía", aunque en este caso el crecimiento de la juventud a la mediana edad es menos acusado. Por último, las restantes dos dimensiones ("propósito en la vida" y "crecimiento personal") muestran un decrecimiento a lo largo de los diferentes momentos vitales estudiados, siendo este decrecimiento especialmente acusado al comparar personas de mediana edad y personas mayores<sup>3</sup>.

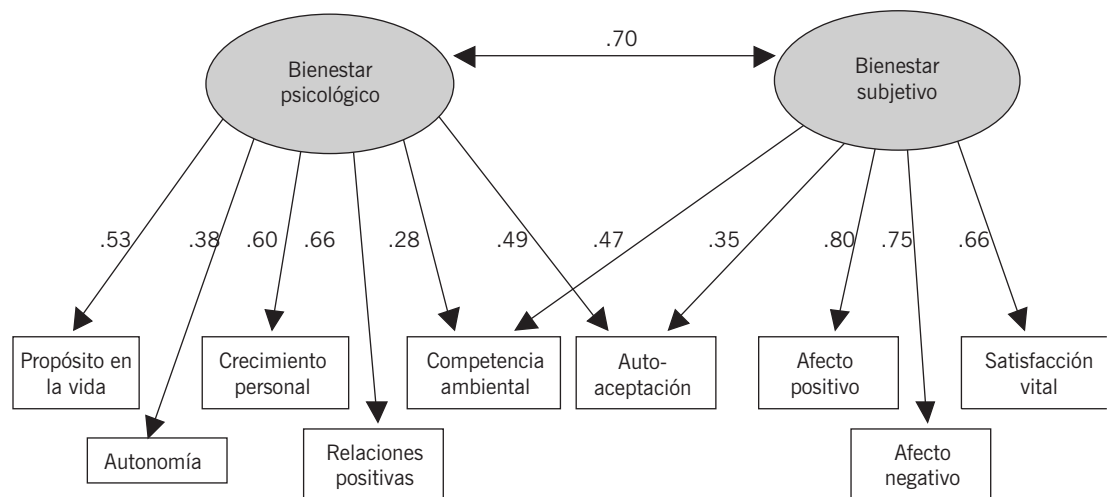
Este último hallazgo es especialmente relevante si tenemos en cuenta que son estas dos dimensiones ("propósito en la vida" y "crecimiento personal") las más características de la definición de bienestar psicológico y las que más se apartan de las tradicionales medidas de bienestar subjetivo.

Así, y a diferencia del bienestar subjetivo, las medidas de bienestar psicológico sí parecen sensibles a cambios objetivos en las condiciones de vida, cambios no referidos únicamente a la edad, sino también por otras variables de tipo sociodemográfico, como el nivel de estudios, el nivel de ingresos o ciertos indicadores del estado de salud objetivo<sup>23</sup>.

Aunque por el momento todavía no disponemos de investigaciones longitudinales que puedan arrojar más luz sobre las razones que pudieran explicar estas diferencias, en principio son posibles dos hipótesis<sup>24</sup>:

- Estos descensos podrían reflejar un contexto que en el caso de las personas mayores limita sus

Figura 2. Modelo de máximo ajuste para representar las relaciones entre el bienestar psicológico y bienestar subjetivo (entre paréntesis, la magnitud de la relación). Adaptado de Keyes, Shmotkin y Ryff (2002; 1013)



oportunidades para seguir experimentando un crecimiento personal continuo y que limita la posibilidad de que las personas mayores dispongan de experiencias significativas.

- Los descensos en crecimiento personal y propósito en la vida podrían ser debidos a que estos aspectos adquieren un significado diferente a medida que nos hacemos mayores, en especial en comparación con el significado que adquieren en la juventud. De esta manera, a medida que envejecemos, estos aspectos serían menos centrales en nuestra experiencia personal.

Esta última hipótesis, en nuestra opinión, podría estar expresando la dinámica adaptativa en la que nos implicamos a medida que envejecemos. Es decir, la bajada en esas dimensiones podría, más que ser un reflejo de teorías de declive o una expresión psicológica de una cierta desimplicación de la persona mayor, estar indicando un movimiento adaptativo y positivo por el que la persona se ajusta a unas condiciones cambiantes. Paradójicamente, el descenso evolutivo en los deseos de crecer y en tener un propósito vital, componentes del bienestar psicológico, estaría expresando en realidad un funcionamiento óptimo de la persona.

Esta línea de argumentación también nos puede aclarar en que medida la aparente estabilidad evolutiva de las medidas de bienestar subjetivo puede estar escondiendo en realidad ciertos cambios evolutivos profundos de similar naturaleza a los que dan lugar al descenso en esas dimensiones del bienestar psicológico.

## Bienestar personal en la vejez: el papel de la adaptación

Como acabamos de comentar, los esfuerzos adaptativos de la persona pueden desempeñar un importante papel en la explicación de las tendencias evolutivas (ya sean de estabilidad, ya de cambio) que aparecen en diferentes medidas de bienestar. En este apartado examinaremos con algo más de detalle esta relación.

Para ello, en primer lugar analizaremos en qué medida la adaptación puede estar tras los datos de bienestar subjetivo, para luego comentar algunas de las teorías fundamentadas en la adaptación que permiten explicar su dinámica en relación al envejecimiento. Aprovecharemos entonces para explicar en qué medida la adaptación también puede explicar los cambios observados en el bienestar psicológico.

## La paradoja del envejecimiento

Como ya hemos comentado, el bienestar subjetivo (concretado en conceptos como felicidad o satisfacción con la vida) parece presentar una gran estabilidad con el paso de los años. Esta tendencia aparece también si comparamos grupos con diferentes condiciones sociodemográficas, algunas de las cuales pueden en principio hacernos pensar que podrían afectar al bienestar subjetivo. Por ejemplo, grupos con diferente estatus marital, ingresos económicos dispares, condiciones objetivas de vida muy distintas, etc. muestran, por lo general, niveles muy similares de bienestar subjetivo. Este fenómeno ha sido denominado por algunos como la paradoja del bienestar, que Mroczek y Kolarz<sup>11</sup> (p. 1333) definen como *“la presencia de niveles elevados de bienestar ante dificultades objetivas o factores de riesgo contextual o sociodemográfico que intuitivamente deberían predecir infelicidad”*.

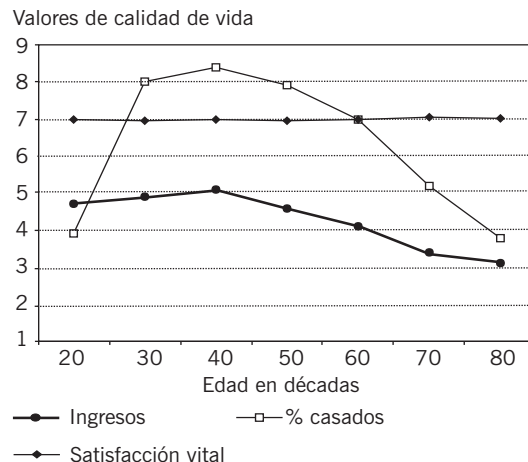
En el caso del envejecimiento, prácticamente todos los investigadores coinciden en que, a pesar de que pueda conllevar ganancias en ciertos ámbitos vitales, durante cierto tiempo o para ciertas personas, es un proceso que implica ciertas pérdidas y cambios amenazantes, cambios que tienen un especial carácter irreversible e incontrolable en dos ámbitos: el físico y el psicosocial. En cuanto al ámbito físico-biológico, la pérdida de capacidades físicas y la mayor vulnerabilidad a enfermedades y problemas crónicos de salud son características cada vez más acentuadas a medida que pasan los años. Incluso aquellos investigadores más optimistas<sup>25</sup> no niegan la ocurrencia de estas pérdidas ni el descenso de los recursos biológicos de reserva asociados a la edad, no sólo referidos al rendimiento físico de la persona, sino también a su rendimiento cognitivo. En el ámbito psicosocial, envejecer conlleva una serie de pérdidas también en gran medida irreversibles. La jubilación o la independización de los hijos en algunos casos y, sobre todo, la muerte de personas cercanas, son algunos de estos cambios.

De acuerdo con algunas investigaciones sobre los acontecimientos que experimentamos a medida que envejecemos, el cambio fundamental estriba en la naturaleza de esos acontecimientos que la persona experimenta en las diferentes etapas de su vida. En este sentido, el equipo de investigación de McCrae y Costa<sup>26</sup> encontraron que mientras los acontecimientos vitales evaluados positivamente eran más numerosos en las personas jóvenes y tendían a disminuir con la edad, a mayor edad aparecía una mayor mención de pérdidas y especialmente de acontecimientos vividos como amenazas.

Este aumento relativo de pérdidas a medida que la persona envejece es paralelo a la propia percepción que tenemos las personas del propio proceso de envejecer. Por ejemplo, Heckhausen, Dixon y Baltes<sup>27</sup> destacan que el envejecimiento se percibe como una concurrencia de pérdidas y ganancias, aunque el balance entre ellas cambia con la edad. Aunque incluso en edades muy avanzadas queda algo de espacio para la ganancia, envejecer se percibe como un progresivo aumento de pérdidas y disminución de ganancias a medida que pasan los años. Además, el envejecimiento se percibe como un proceso que conlleva una restricción del potencial de crecimiento, una barrera a las oportunidades para mejorar<sup>28</sup>. Esta percepción de pérdidas con el paso del tiempo se hace aun más evidente si, en lugar de utilizar cuestionarios, dejamos a las personas manifestar sus creencias espontáneas sobre lo que significa para ellos el envejecimiento<sup>29,30</sup>.

Sin embargo, aunque todos estos cambios objetivos y subjetivos que suceden a medida que nos hacemos mayores podrían hacernos pensar que nuestro bienestar subjetivo podría verse afectado, como hemos visto ya en apartados anteriores la investigación nos dice que este aspecto muestra una marcada estabilidad con el paso de los años, siendo los niveles alcanzados por las personas mayores similares a los que muestran personas en décadas anteriores de la vida. Esta estabilidad contrasta, como podemos ver en la Figura 3, con el declive de otros indicadores, de carácter más objetivo, que generalmente se han incluido en el amplio concepto de calidad de vida<sup>31</sup>. En concreto, la figura muestra como mientras los recursos económicos menguan a partir de la mediana edad, así como también son menos las personas mayores que cuentan con el apoyo de una pareja, la satisfacción vital permanece pese a todo estable.

Figura 3. Trayectoria de la satisfacción vital y otros recursos durante la adultez (adaptado de Diener, Suh, Lucas y Smith, 1999;292)



Esta estabilidad del bienestar subjetivo se extiende también a otras medidas subjetivas similares, como por ejemplo la autoestima<sup>32</sup> o el sentido de control personal sobre la propia vida<sup>33</sup>, aspectos que también parecen permanecer estable a lo largo de la vida

En resumen, parece que el envejecimiento no sólo conlleva amenazas y las pérdidas reales, sino que la propia persona percibe el envejecimiento como un proceso de pérdida. Sin embargo, a pesar de ello, y quizá sorprendentemente, este proceso no afecta de manera significativa al bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de las personas mayores, que se mantiene en unos niveles semejantes a los encontrados en personas jóvenes y de mediana edad. Una de las razones que podría conciliar estos resultados que a primera vista parecen contradictorios es que las personas ponemos en marcha una serie de procesos adaptativos que, en la mayoría de los casos, nos permiten afrontar con éxito los cambios de carácter negativo asociados al envejecimiento. Veamos ahora cuáles son algunos de estos procesos.

### Envejecimiento y adaptación

Como hemos visto en los anteriores apartados, el bienestar, tomado desde la perspectiva en la que lo observemos, parece experimentar cambios evolutivos a lo largo de la segunda mitad de la vida:

- Por una parte, el bienestar como bienestar subjetivo (es decir, como sentimientos de felicidad y satisfacción vital) permanece estable a lo largo de los años, si bien esta estabilidad podría reflejar ciertos esfuerzos de la persona por adaptarse a ciertos cambios evolutivos ligados al envejecimiento.
- Por otra parte, la noción de bienestar como bienestar psicológico (es decir, como el esfuerzo para llevar a cabo el propio potencial) sí cambia, observándose menores preocupaciones por el crecimiento personal y el propósito en la vida en las personas más mayores.

A nuestro juicio, tras ambos tipos de cambios late un mismo concepto (el concepto de adaptación, adaptación que conduce a lo que podríamos denominar un "envejecimiento con éxito") y, al menos en parte, pueden ser explicados por ciertos mecanismos comunes, en concreto por el ajuste de los objetivos y metas evolutivas a medida que vamos haciéndonos mayores.

El envejecimiento sitúa a las personas, como hemos argumentado, frente a un escenario caracterizado, al menos en parte, por cambios que suponen situaciones desventajosas o amenazantes para la perso-

na. A pesar de ello, como también hemos visto, algunas dimensiones subjetivas de la persona ligadas al concepto de bienestar, aparentemente no cambian o lo hacen de forma relativa. Bajo este fenómeno existe el convencimiento de que existe un esfuerzo, automático o conscientemente dirigido, para ajustarse a las nuevas realidades que implica el hecho de envejecer, ante las que la persona no puede permanecer pasiva. Este proceso es la adaptación.

La adaptación es sin duda un criterio que hemos de encuadrar dentro del concepto de envejecimiento con éxito. Sin embargo, a diferencia de otros criterios de tipo objetivo vinculados a la realización de ciertas actividades (entre los que se encuentra la conservación de unos buenos niveles de capacidad funcional y el mantenimiento de ciertas actividades productivas y sociales<sup>34</sup>) o de criterios subjetivos relacionados con el bienestar en sus diversas formas, la adaptación no especifica la consecución de determinados contenidos vitales o metas concretas establecidos a priori, sino que más bien se centra en el funcionamiento y la eficacia de la persona para cambiar de manera que se logren esos criterios. Es decir, más que referirse a qué criterios ha de cumplir la persona para envejecer con éxito, es el proceso que en buena medida subyace a ellos y posibilita que lleguen a mostrarse.

Las teorías del ciclo vital proporcionan, a nuestro juicio, una forma especialmente valiosa de concebir estos procesos adaptativos como un ingrediente del envejecimiento con éxito desde un punto de vista evolutivo. Dentro de este tipo de teorías (y en concreto, dentro del enfoque de Baltes, quizá el más conocido de entre ellas), la adaptación aparece ligada al concepto de plasticidad. Desde este punto de vista<sup>35</sup> no existiría una trayectoria de desarrollo fijada de antemano para los individuos, sino que cada uno de nosotros dispone de un cierto rango de maniobra, de un potencial de flexibilidad que se concreta en cierta trayectoria y ciertas elecciones y transformaciones, pero que en determinado momento puede ser modificada hasta cierto punto. En cualquier momento de la vida podemos cambiar, y nuestra composición biológica, nuestra cultura o nuestras elecciones pasadas sólo hacen más fácil o probable, pero no determinan de manera estricta, nuestra evolución futura.

Esta capacidad plástica se concreta en lo que Baltes y sus colegas proponen para describir el devenir evolutivo de la persona a lo largo del ciclo vital. Este modelo, denominado Modelo de Optimización Selectiva con Compensación, está vinculado con el concepto de envejecimiento satisfactorio (*successful aging*). En concreto, es a partir de la consideración de qué es envejecer con éxito<sup>36</sup> cuando podemos

hablar de la compensación, la optimización y la selección como procesos esenciales en el desarrollo humano, tratando de definir estos procesos y de interrelacionarlos en un modelo de desarrollo aplicable a todos los momentos del ciclo vital, un modelo que recoge la idea básica del desarrollo como un proceso de adaptación.

Como podemos deducir del nombre dado al modelo, tres son los principales componentes que Baltes y su equipo consideran que toman parte en el ciclo vital entendido como proceso de adaptación:

- La *selección*, referido a la elección, consciente o no, de determinadas metas o dominios de comportamiento como espacio de desarrollo, escogiendo determinadas metas de desarrollo y dejando de lado otras alternativas<sup>37</sup>. La selección centra el desarrollo en ciertas áreas y hace más manejable el número de desafíos, amenazas y demandas con los que se va a encontrar la persona.
- La *optimización*, que impulsa a regular el desarrollo de manera que se puedan alcanzar los niveles más deseables de funcionamiento. Si la clave de la selección estaba en las metas, la clave de la optimización está en los medios y recursos para alcanzar esas metas de la manera lo más eficiente posible. Así, una vez hemos escogido ciertas trayectorias/dominios evolutivos, hemos de explotar los recursos a nuestro alcance (biológicos, psicológicos, socioculturales) para maximizar nuestro funcionamiento en ellas.
- La *compensación*, relacionada con la respuesta a una ausencia, limitación o pérdida de un recurso que es relevante para la consecución de nuestras metas evolutivas. Implica procesos y estrategias que intentan lograr nuevos medios (o reconstruir los antiguos) que sustituyan los que se han perdido o faltan, con el fin de conseguir una meta evolutiva o bien, incluso, cambiar las propias metas del desarrollo como respuesta a esa carencia de medios, para facilitar la consecución de las nuevas metas con los medios todavía disponibles.

Es a partir de la integración de los tres mecanismos como la persona puede conseguir regular las pérdidas, mantener el nivel de funcionamiento e, incluso, obtener nuevos espacios de crecimiento o mejora en esos niveles de funcionamiento. Es en este sentido en el que podemos hablar de “envejecimiento con éxito”.

Otro punto de vista que a nuestro juicio es especialmente valioso para entender los procesos de adaptación (y, especialmente, los que tienen lugar en relación al envejecimiento) y que resulta, al menos en parte, una concreción de estos grandes principios de

selección, compensación y optimización, es el propuesto por Brandtstädter<sup>38,39</sup>.

De acuerdo con esta propuesta, la clave para entender la dinámica adaptativa reside en el concepto de meta. Se entiende por metas los estados que deseamos alcanzar en un futuro (metas deseadas) o aquellos en los que no nos gustaría vernos o llegar a caer (metas no deseadas). Las metas son importantes porque actúan como elemento motivador, es decir, como elemento que otorga una dirección a nuestro comportamiento y lo orienta hacia la consecución de unas metas y la evitación de otras. Además, constituyen también el contexto que nos permite evaluar, positiva o negativamente, nuestro estado presente. Si la distancia entre este estado presente y las metas deseadas es excesiva, probablemente nuestro bienestar se resentirá, al igual que si la distancia entre nuestro estado actual y aquellos estados no deseados es excesivamente corta.

Dado que el envejecimiento es un proceso que, como hemos argumentado, puede restringir las probabilidades de alcanzar nuestras metas y, además, aumentar el riesgo de caer en estados no deseados, el mantenimiento dinámico de estas distancias óptimas entre nuestro estado actual y nuestras metas puede ser fundamental para dar cuenta de la estabilidad de los sentimientos de bienestar subjetivo y felicidad. Así, Brandtstädter propone dos tipos de movimientos adaptativos que las personas ponemos en marcha cuando percibimos que esas distancias entre nuestro estado actual y nuestras metas son excesivas (o demasiado cortas, en el caso de las metas no deseadas).

El primero de ellos, al que denomina asimilación, consistiría en iniciar cursos de acción para intentar conseguir las metas deseadas (o alejarse de las no deseadas). Así, la puesta en marcha de acciones para prevenir posibles pérdidas, la selección o modificación de los contextos en los que vivimos para facilitar la consecución o mantenimiento de nuestros objetivos o la compensación de pérdidas mediante instrumentos o cursos de acción alternativos a los que ya no están disponibles podrían contemplarse como esfuerzos de este tipo.

El segundo, al que denomina acomodación, consiste en reducir la distancia entre nuestro estado actual y nuestras metas a partir de una reorganización de estas metas (generalmente, de manera menos ambiciosa o más cercana a nuestro estado presente) o de la sustitución de unas metas por otras más fáciles de conseguir. Así, el cambio de prioridades vitales que experimentamos a medida que nos hacemos mayores o la reformulación de nuevos objetivos en lo

que lo importante, más que querer ganar y crecer, es más bien mantenerse o no perder, formarían parte de los esfuerzos adaptativos de este tipo.

Tanto los procesos de un tipo como los de otro parecen tener que ver muy directamente con el bienestar y su evolución a medida que nos hacemos mayores. Por una parte, el mantenimiento de ciertos objetivos y perspectivas de futuro y la existencia de esfuerzos para lograrlos es algo que no sólo se mantiene a medida que envejecemos, sino que parece ser un determinante importante del bienestar en la vejez<sup>40,41</sup>. Por otra parte, indudablemente esos objetivos y metas cambian a medida que nos hacemos mayores<sup>42</sup>. Todas estas cuestiones sobre la reevaluación y el cambio de metas y estados ideales también subyacen, desde este punto de vista, a los patrones de cambio y estabilidad del bienestar tal y como los describimos en apartados anteriores.

Respecto al bienestar subjetivo, la relación es obvia, ya que es concebido, al menos en parte, como el resultado de la distancia que el individuo percibe que existe entre sus condiciones actuales y ciertos estándares ideales, ciertas metas, a las que le gustaría llegar. Así, desde este punto de vista, el progreso hacia las metas predice un aumento en el bienestar subjetivo, pero también la reevaluación de las metas para acercarlas a las condiciones actuales lo predice de igual manera. De esta manera, la reevaluación, el cambio o el reescalamiento de metas observado en la vejez puede ser un mecanismo de mantenimiento de bienestar subjetivo que explique en parte porqué este permanece constante a lo largo de los años, incluso cuando las condiciones vitales se tornan cada vez más amenazantes y las pérdidas superan a las ganancias.

Por lo que hace referencia al bienestar psicológico, los declives en las dimensiones más genuinamente asociados a él de acuerdo con el modelo de Ryff (recordemos que eran las de "crecimiento personal" y "propósito en la vida") pueden implicar, más que declives en el bienestar, simplemente un proceso de progresivo reescalamiento de metas como el que hemos comentado. En un contexto en el que la perspectiva temporal se acorta, parece razonable que estos dos criterios, que implican más un sentido de objetivos y de metas futuras, sean precisamente los que se reajusten a medida que nos hacemos mayores, en un proceso como el descrito en párrafos anteriores, explicación que la misma Ryff<sup>43</sup> comparte. De esta manera, el decremento en estas dimensiones, más que un declive, parece querer decirnos que su significado y relevancia para los mayores es muy diferente del que puede tener para los jóvenes. Es decir, las personas mayores, en este sentido, pueden tener que extraer signifi-

cado a la vida de fuentes muy diferentes a las que son importantes para los jóvenes, Aspectos como la valoración del estado presente, de lo que todavía se es y posee, así como de aspectos relacionados con lo que se ha conseguido y se ha sido a lo largo de la trayectoria vital que conduce al estado presente, podrían ser especialmente relevantes para el bienestar psicológico de la persona mayor.

## Conclusiones

En nuestro trabajo hemos querido mostrar como esos conceptos que muchas veces se manejan de manera indistinta en el discurso cotidiano (bienestar, satisfacción, felicidad, autoestima, etc.) tienen implicaciones diferentes desde el punto de vista de la psicología científica, pueden hacer referencia a distintas esferas de la persona e incluso, como hemos argumentado, pueden presentar sensibilidades muy diferentes al cambio en las circunstancias vitales objetivas. Hemos visto, por ejemplo, como mientras las medidas asociadas al bienestar subjetivo (las más frecuentemente utilizadas) parecen relativamente inmunes al envejecimiento, las asociadas al bienestar psicológico presentan claras tendencias evolutivas. En este sentido, el uso de unas medidas u otras en estudios que pretendan abordar el bienestar en la vejez probablemente van a producir resultados muy diferentes.

Por otra parte también hemos enfatizado como la apariencia de estabilidad que presentan algunas medidas de bienestar puede resultar engañosa. Engañosa porque nos oculta los procesos subyacentes que permiten que se mantenga con el paso de los años, procesos que, por otra parte, presentan claras tendencias evolutivas que, además, están posibilitando esa estabilidad superficial de los sentimientos de bienestar.

La perspectiva que hemos bosquejado en el presente trabajo es valiosa no sólo porque permite contemplar como las personas somos capaces de cambiar las situaciones que nos rodean y cambiarnos a nosotros mismos a medida que envejecemos y con el fin de ver nuestra vida en términos optimistas, sino también porque, dentro de una línea de psicología positiva, el examen de esos procesos adaptativos que llevan a cabo las personas mayores que demuestran un buen envejecimiento (y el bienestar, en sus diversas formas, puede ser uno de sus indicadores) pueden ser extremadamente relevantes para proponer soluciones que favorezcan o faciliten ese buen envejecer

A nuestro juicio, esta perspectiva, por otra parte, es tanto más atractiva cuanto más avanzamos en el proceso de envejecimiento. Así, en la vejez extrema

(para lo que algunos autores han denominado “los viejos-viejos”), donde las condiciones son especialmente adversas y las amenazas de pérdida, así como las pérdidas efectivas, son indiscutibles, el valor de implicarse en procesos de adaptación que permitan mantener nuestro bienestar a pesar de todo resulta fundamental, y su estudio nos puede ofrecer valiosas claves para comprender el proceso de envejecimiento con éxito.

En conclusión, nuestro trabajo subraya como en esta definición de envejecimiento con éxito, hemos de tener en cuenta además de medidas de funcionamiento objetivo (estado de salud y estado funcional, naturaleza de las actividades que lleva a cabo la persona mayor, etc.) y de funcionamiento subjetivo (los diferentes aspectos del bienestar que hemos reseñado), los procesos adaptativos encargados de orquestar y coordinar recursos de diverso tipo con los que cuenta la persona y sus esfuerzos para intentar mantener ambos tipos de funcionamiento en términos aceptables para la persona.

## Bibliografía

1. Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol* 2001;52:141-66.
2. Stock WA, Okun MA, Benin M. The structure of subjective well-being among the elderly. *Psychol and Aging* 1986;1:91-02.
3. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *J of Pers and Social Psychol* 1989;57:1069-81.
4. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL. Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychol Bull* 1999;125:276-302.
5. Andrews FM, Withey SB. *Social indicators of well-being: Americans perceptions of life quality*. New York: Plenum, 1976.
6. Bradburn NM. *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine, 1969.
7. Diener E, Smith H, Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and a idiographic approach. *J of Pers and Social Psychol* 1995;68:926-35.
8. Lucas RE, Diener E, Suh E. Discriminant validity of well-being measures. *J Pers and Social Psychol* 1996; 71:616-28.
9. Okun MA, Stock WA. Correlates and components of subjective well-being among the elderly. *J Appl Gerontol* 1987;6:95-112.
10. Morganti JB, Nehrke MF, Hulicka IM, Cataldo JF. Life-span differences in life satisfaction, self-concept, and

- locus of control. *Int J Aging Hum Dev* 1988;26:45-56.
11. Mroczek DK, Kolarz CM. The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *J Pers Soc Psychol* 1998;75:1333-49.
  12. Charles ST, Reynolds, CA, Gatz M. Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *J Pers Soc Psychol* 2001;80:136-51.
  13. Diener E, Lucas RE. Subjective emotional well-being. En: Lewis M, Haviland JM, editores. *Handbook of emotions* 2nd. Ed. Nueva York: Guilford, 2000;325-37.
  14. Ferring D, Filipp, S-H. The structure of subjective well-being in the elderly: A test of different models by structural equation modeling. *Eur J Psychol Assess* 1995;11:32.
  15. Inglehart R. *Culture shift in advanced industrial society*. Princeton: Princeton University Press, 1990.
  16. Waterman AS. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *J Pers Soc Psychol* 1993;64:678-91.
  17. Ryff CD. Psychological well-being in adult life. *Curr Dir Psychol Sci* 1995;4:99-104.
  18. George LK. Well-being and sense of self: What we know and what we need to know. En: Schaie KW, Hendricks J, editores. *The evolution of the aging self*. Nueva York: Springer, 2000;1-35.
  19. Diener E, Sapyta JJ, Suh E. Subjective well-being is essential to well-being. *Psychol Inq* 1996;9:33-7.
  20. Ryff CD. In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychol Aging* 1989;4:195-210.
  21. Ryff CD, Keyes CLM. The structure of psychological well-being revisited. *J Pers Soc Psychol* 1995;69:719-27.
  22. Keyes CLM, Shmotkin D, Ryff CD. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *J Pers Soc Psychol* 2002;82:1007-22.
  23. Villar F, Triadó C, Solé C, Osuna MJ. *Hacia una concreción del envejecimiento con éxito: satisfacción personal y actividades cotidianas en la vejez*. Informe para el IMSERSO no publicado, 2003.
  24. Ryff CD. Psychological well-being in adult life. *Curr Dir Psychol Sci* 1995;4:99-104.
  25. Baltes PB. On the incomplete architecture of human ontogeny. *Am Psychol* 1997;52:366-380.
  26. Costa PT, Zonderman AB, McCrae, RR. Personality, defense, coping, and adaptation in older adulthood. En: Cummings EM, Greene AL, Karraker KH, editores. *Life-Span Developmental Psychology: Perspectives on stress and coping*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1991.
  27. Heckhausen J, Dixon RA, Baltes PB. Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different age groups. *Dev Psychol* 1989;25:109-21.
  28. Krueger J, Heckhausen J. Personality development across the adult life span: subjective conceptions vs cross-sectional contrasts. *J Gerontol* 1993;48:100-8.
  29. Triadó C, Villar F. Teorías implícitas del cambio evolutivo en diferentes cohortes: representación de pérdidas y ganancias en la adultez. *Infancia Aprend* 1999; 86:73-90.
  30. Villar F. *Representación social del envejecimiento a lo largo del ciclo vital*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona, 1998.
  31. Fernández-Ballesteros R. *Calidad de vida en la vejez en diferentes contextos*. Madrid: IMSERSO; 1996.
  32. Brandtstädter J, Wentura D, Greve W. Adaptive resources of the aging self: Outlines of an emergent perspective. *Int J Behav Dev* 1993;16:323-49.
  33. Gatz M, Karel MJ. Individual change in perceived control over 20 years. *Int J Behav Dev* 1993;16:305-22.
  34. Rowe JW, Kahn RL. Successful aging. *Gerontol* 1997; 37:433-40.
  35. Baltes PB, Lindenberger U, Staudinger UM. Life-span theory in developmental psychology. En: Damon W, Lerner RM, editores. *Handbook of child psychology* 5th edition: Vol. 1. Theoretical models of human development. Nueva York: Wiley, 1998;1029-143.
  36. Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En: Baltes PB, Baltes MM, editores. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Nueva York: Cambridge University Press, 1990.
  37. Marsiske M, Lang FR, Baltes MM, Baltes PB. Selective optimization with compensation: Life-span perspectives on successful human development. En: Dixon RA, Bäckman L, editores. *Compensation for psychological defects and declines: Managing losses and promoting gains*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, 1995;35-79.
  38. Brandtstädter J. The self in action and development. En: Brandtstädter J, Lerner RM, editores. *Action and self-development. Theory and research through the life span*. Thousand Oaks: Sage, 1999;37-65.
  39. Brandtstädter J, Rothermund K. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Dev Rev* 2002;22:117-50.
  40. Fisher BJ. Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *Int J of Aging and Hum Dev* 1995;41:239-50.
  41. Lapierre S, Bouffard L, Bastin E. Personal goals and subjective well-being in later life. *Int J Aging Hum Dev* 1997;45:287-303.
  42. Cross S, Markus H. Possible selves across life span. *Hum Dev* 1991;34:230-55.
  43. Ryff CD. Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychol Aging* 1991;2:286-95.