



172 Carmen María Sarabia Cobo  
DUE, CS El Alisal, Santander, Cantabria. Profesora asociada del Área de Enfermería Geriátrica y Gerontológica, y Psicogeriatría. EUE Casa de Salud Valdecilla, Universidad de Cantabria. Licenciada en Psicología. Licenciada en Antropología Social y Cultural.

**Correspondencia:**

Cajo 31, 2º dcha. 39011-Santander (Cantabria)  
E-mail: sarabiac@unican.es

## Envejecimiento exitoso y calidad de vida. Su papel en las teorías del envejecimiento

205

### *Successful aging and quality of life, its role in the theories of the aging*

**RESUMEN**

El envejecimiento es en sí mismo un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma como la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital. La satisfacción de las necesidades de la especie humana es lo que condiciona la llamada "calidad de vida" y ésta es, a su vez, el fundamento concreto de bienestar social. Desde hace años, dentro de la corriente de investigación en teorías del envejecimiento, se están perfilando nuevos conceptos teóricos que aporten un mejor entendimiento del proceso del envejecimiento. Uno de esos conceptos es el de "bienestar subjetivo", entendido éste como el grado de satisfacción que experimentan las personas cuando hacen una valoración o juicio global sobre sus vidas.

**PALABRAS CLAVE**

Envejecimiento, calidad de vida, bienestar personal.

**SUMMARY**

*Aging itself is a process whose quality is directly related to how the person meets their needs throughout their life cycle. Meeting the needs of the human species, is what determines the "quality of life" and this is in turn the basis of specific social welfare. For years within the current research into theories of aging are shaping new theoretical concepts that provide a better understanding of the process of aging. One of these concepts is that of subjective well-being, understood as the degree of satisfaction experienced by people when they make an overall assessment or valuation over their lives.*

**KEY WORDS**

*Aging, quality of life, personal well-being.*

Muchas personas asocian el proceso de envejecer a una fase vital en la que progresivamente el individuo pasa de la plenitud física, social y mental a la más absoluta decrepitud. Sin embargo, en las últimas décadas, esa imagen negativa de las personas de mayor edad ha ido desapareciendo. Diversos estudios, sobre todo los de carácter longitudinal, están aportando claridad al entendimiento de esta etapa de la vida. El principal proceso en el que se basan es en los cambios que conlleva envejecer y que afectan a todas las áreas de la vida. Importantes trabajos como el Estudio Berlín de Mayer y Baltes (1, 2) que analiza el transcurso de los recursos cognitivos, emocionales, mentales, corporales y sociales a los 70 años, permiten vislumbrar qué cambios se viven en este proceso de la vida, sin dejar de atender que la población anciana es un grupo poco homogéneo y muy diverso. Schaie (3), a su vez, dirige desde 1956, con un mismo propósito, el *Seattle Longitudinal Study* (SLS) sobre la interacción de los cambios en el rendimiento intelectual y los estilos conductuales en la edad adulta. A la hora de equiparar muestras y dadas las grandes diferencias en la manera de envejecer, se intenta

buscar y definir propiedades comunes en grupos de la misma edad. Ante todo, se suelen estudiar los aspectos funcionales del bienestar (1).

Analizando los distintos conceptos que de envejecimiento se extraen de las teorías encontramos que el concepto del *envejecimiento normal* se orienta por la norma típica, como puede ser el envejecimiento sin enfermedades crónicas, que sería lo contrario del *envejecimiento patológico*. El *envejecimiento exitoso* ocurre cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida (4). Esto no deja de ser un criterio subjetivo, sometido a la comparación entre las necesidades individuales y el contexto concreto del desarrollo presente (5). Esta definición se aplica también a la relación entre un cierto grado de salud objetiva y la satisfacción subjetiva del adulto con la vida que lleva. El término "envejecimiento exitoso" es demasiado impreciso, porque definir el "éxito" depende de una situación individual concreta, de unas metas deseadas o de una circunstancia personal, como una enfermedad o la pérdida de un ser querido. Esta definición puede ser, además, mal interpretada, aún

contando con criterios objetivos, como las expectativas de vida que la persona adulta no siempre experimenta de manera positiva (6).

La búsqueda de medidas que permitan equiparar tal diversidad de conceptos ha llevado al desarrollo de teorías que expliquen de forma amplia y adecuada en qué consiste envejecer y qué cambios conlleva dicho proceso. En términos generales podría decirse, desde la psicología de la vejez, que la evolución normal que lleva aparejada la edad está causada por la conjunción de cuatro factores (7):

- El deterioro progresivo de las propias **funciones físicas**.
- La declinación progresiva de las facultades y de las funciones mentales.
- La transformación del medio familiar y de la vida profesional.
- Las reacciones del sujeto ante estos diversos factores.

Los tres primeros factores ejercen sobre la psiquis humana efectos directos procedentes del deterioro o de las transformaciones sufridas, y efectos indirectos sobre el **comportamiento** (así, la presbicia comporta la disminución de la agudeza visual de cerca, pero también crea la costumbre de mirar las cosas de lejos). El último factor provoca diversas reacciones tanto en el plano de las actitudes expresadas como en el de la vida interior. Finalmente, estos diferentes factores y sus efectos evolucionan progresivamente, pero en formas de etapas sucesivas. Se comprende en estas condiciones la complejidad del problema y la dificultad de exponer claramente la **evolución** psicológica de las personas de edad.

El envejecimiento exitoso se basa en el concepto, entre otros, de “bienestar subjetivo”, entendido éste como el grado de satisfacción que experimentan las personas cuando hacen una valoración o juicio global de sus vidas (8). Los estudios gerontológicos sobre este tema ofrecen datos contradictorios sobre la incidencia de la edad en el bienestar, aunque los estudios transversales indican una relación positiva entre la edad y el bienestar subjetivo. Se han desarrollado distintas teorías para explicar esta temática, apoyándose la inmensa mayoría en factores como la felicidad, la satisfacción vital, las pérdidas y ganancias, etc. Siguiendo a Brandtsädtter y Rothermund (1998), las principales dificultades en la vejez son los problemas de salud, las pérdidas sociales y una mayor discrepancia entre las metas y las posibilidades de alcanzarlas. Contrariamente a la creencia general de que en la vejez se alcanza mayor felicidad, distintos estudios (10) avalan lo contrario, hecho conocido como paradoja de la felicidad en la vejez.

Estas teorías intentan describir los caminos que deben seguir las personas mayores para cumplir con las exigencias de su edad y llegar a un alto grado de satisfacción en su vida. La satisfacción vital, en relación con otro importante concepto como es la calidad de vida, se convierte así en el *constructo* psicológico central (10). Baltes y Baltes (11), siguiendo la línea conceptual del envejecimiento exitoso, han conseguido un modelo propio del

desarrollo de la edad adulta que ha dado pie hasta el momento presente a numerosas investigaciones empíricas. El trasfondo de este modelo lo constituye el concepto del ciclo vital con sus ganancias, estabilidad y pérdidas en la edad madura. Según estos autores, se puede conseguir un nivel funcional estable, una autoimagen positiva y un estado satisfactorio por medio de tres procesos de adaptación fundamentales: la selección, la optimización y la compensación (12).

Aunque existen otros aspectos que engloban el concepto de “envejecimiento exitoso”. Entre ellos se encuentran los estudios centrados en la calidad de vida en los ancianos.

La calidad de vida es la interacción entre la satisfacción de vida y las condiciones objetivas de vida. Estas últimas engloban la salud, el cuidado familiar, las actividades laborales o recreativas, las prestaciones estatales y la satisfacción de las necesidades de relación social (13, 14). La calidad de vida es un concepto multidimensional que integra una serie de áreas y es necesario circunscribirlo a ciertas variables personales y contextuales (15). Diversos estudios gerontológicos se han centrado en el análisis de la calidad de vida y su repercusión en el “envejecimiento satisfactorio”. Es por ello que la calidad de vida se conceptualiza de acuerdo con un sistema de valores, estándares o perspectivas que varían de persona a persona, de grupo a grupo y de lugar a lugar; así, la calidad de vida consiste en la sensación de bienestar que puede ser experimentada por las personas y que representa la suma de sensaciones subjetivas y personales de “sentirse bien” (16).

Se están llevando a cabo muchos estudios para evaluar la calidad de vida en la población mayor. Y suelen arrojar datos que indican que las personas de más edad (respecto de las más jóvenes), las mujeres (respecto de los hombres) y las personas que pertenecen a posiciones sociales medio baja y baja presentan una puntuación significativamente más baja en la satisfacción con la vida, y también consideran que a medida que se van teniendo más años, se vive peor (16).

Todo lo visto hasta ahora invita a reflexionar sobre la evolución constante y dinámica respecto a la conceptualización sobre el envejecimiento. Todo apunta a una mayor condensación de conceptos, y no limitarse al enunciado de teorías reduccionistas basadas exclusivamente en los aspectos biológicos o psicológicos.

Conceptos tales como calidad de vida o envejecimiento exitoso abogan por una mayor amplitud a la hora de abordar el envejecimiento y lo que éste supone. Son conceptos más amplios y que abarcan más facetas de la vida de la persona mayor, con un mayor discernimiento, por tanto, del proceso del envejecimiento. De esta manera, las estrategias que se puedan poner en marcha desde cualquier ámbito serán más holísticas y encaminadas a favorecer ese envejecimiento exitoso que se fija como una meta cada vez más realista.



174 **BIBLIOGRAFÍA**

1. Izquierdo A. Psicología del Desarrollo de la Edad Adulta. Teorías y Contextos. *Revista Complutense de Educación* 2005; 16 (2): 601-19.
2. Baltes PB, Lindenberger U. Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functions across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? *Psychology and Aging* 1997; 12 (1): 12-21.
3. Schaie KW. Intellectual development in adulthood: The Seattle longitudinal study. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.
4. Havighurst RJ. Developmental tasks and education. New York: McKay, 1948/1972.
5. Lehr U. *Psychologie des Alterns*. Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag, 2003.
6. Lindenberger U. Erwachsenenalter und Alter. En: R. Oerter y L. Montada (Eds.) *Entwicklungspsychologie* (5<sup>a</sup> Ed.). Weinheim: Beltz, 2002. pp. 350-92.
7. Moreno J. Mayores y calidad de vida. *Portularia: Revista de Trabajo Social* 2004; 4: 187-98. En <http://dialnet.unirioja.es>.
8. García Rodríguez B. Bienestar subjetivo y felicidad en la vejez. En: S. Ballesteros (Ed.) *Envejecimiento saludable: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Madrid: Universitas, 2007. pp. 273-308.
9. Baltes PB. Life-span developmental-psychology-basic theoretical principles. *Psychologische Rundschau* 1990; 41 (1): 1-24.
10. Baltes PB, Baltes MM. Selective optimization with compensation-a psychological model of successful aging. *Zeitschrift für Pädagogik* (1989); 35 (1): 85-105.
11. Álvarez MA, Quadros R, Gonçalves T. Calidad de vida en la vejez. *Gerokomos* 1998; 9 (3): 107-14.
12. Jiménez JL, Lafuente D, Hernández B *et al.* Mayores: calidad de vida y necesidades básicas. *Rev Rol Enf* 1999; 22 (11): 743-6.
13. Fernández-Ballesteros R, Macii A. Calidad de vida en la vejez. *Intervención social* 1993; 11 (5): 77-94.
14. Fernández Ballesteros S. Construcción de un instrumento breve de evaluación de vida. En: *Calidad de vida en la vejez de distintos contextos*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 1996. Cap. 6.
15. Fernández-Ballesteros R. Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. *Anuario de Psicología* 1997; 73: 89-104.