

VARIABLES SOCIOEMOCIONALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

Heriberto Rodríguez-Mateo

heriberto.rodriguez@ulpgc.es

María Elena Díaz-Negrín

Ana María Torrecillas Martín

Isabel Luján Henríquez

Raquel Rodríguez-Rodríguez

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.552>

Fecha de Recepción: 5 Septiembre 2016

Fecha de Admisión: 1 Octubre 2016

RESUMEN

El estudio del bienestar es especialmente interesante en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la limitación de la vida en un sentido cuantitativo es más evidente, en el que la enfermedad y las disfunciones tienen más probabilidad de aumento, y en el que la calidad de los años de vida que quedan por vivir y su promoción es fundamental (Satorres, 2013). El bienestar psicológico es un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general, que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo. El término felicidad es demasiado ambicioso; sin embargo el Bienestar Subjetivo Individual (BIS) permite medir el grado de felicidad o de satisfacción que, en términos generales, predomina en cada uno según su propio punto de vista. Por otro lado, el pensamiento constructivo, en sus distintas escalas y facetas, son en realidad variables socioemocionales que nos permite afrontar el mundo y la realidad. El grupo de investigación INDEPSI de la ULPGC ha realizado un estudio para relacionar estos dos constructos (pensamiento constructivo y bienestar subjetivo individual) en un grupo con edades comprendidas entre los 57 y 87 años, (n=96) que reciben estudios universitarios para mayores, usando para ello el Inventario de Pensamiento Constructivo Emocional (Epstein, 2012) y el cuestionario BIS-HERNAN (Hernández, 1996 y 2000) que mide distintos aspectos de la felicidad. Los resultados nos indican que los factores por los que se atribuye la felicidad y la infelicidad son de distinta naturaleza; que existen diferencias significativas ($p < 0.05$) entre la valoración de la felicidad pasada y futura en comparación con la actual, y que tener un buen afrontamiento emocional y poca suspicacia son predictores significativos de la felicidad.

Palabras claves: pensamiento constructivo, bienestar subjetivo individual, personas mayores, variables socioemocionales, felicidad.

ABSTRACT

The study of well-being is especially interesting in the case of the elderly, located at a vital time when limiting life in a quantitative sense is more evident, in which the disease and disorders are more likely to increase, and in which the quality of life years left to live and their promotion is essential (Satorres, 2013). The psychological well-being is a broad concept that includes social dimensions, subjective and psychological as well as behaviors related to health in general, that lead people to work in a positive way. The term happiness is too ambitious; however the individual subjective well-being (BIS) allows to measure the degree of happiness or satisfaction that, in general terms, predominates in each according to his own point of view. On the other hand, the constructive thought, in their different scales and facets, are in reality variables socio emotional functions which enables us to face the world and reality. The research group of the ULPGC INDEPSI has conducted an investigation to relate these two constructs (constructive thought and subjective well-being individual) in a group with ages between 57 and 87 years (n=96) who receive university studies for older, using for this purpose the inventory of constructive thought emotional (Epstein, 2012) and the questionnaire BIS-HERNAN (Hernández, 1996 and 2000) that measure different aspects of happiness. The results indicate that the factors that attaches the happiness and unhappiness are of a different nature; that there are significant differences ($p<0.05$) between the valuation of the past and future happiness in comparison with the present and that having a good emotional coping and little suspicion are significant predictors of happiness.

Key words: constructive thought, individual subjective well-being, elderly, variables socio emotional functions, happiness.

Como antecedente a este estudio, y tal y como plantea Satorres (2013), es sabido que la psicología se ha dedicado tradicionalmente al estudio de la patología y la enfermedad mental, con un descuido de aquellos aspectos positivos, tales como la satisfacción, el optimismo, el bienestar o la felicidad, de forma tal que no se ha tenido en cuenta los beneficios que éstos pueden tener para las personas. Con el auge de la Psicología Positiva (Seligman, 1998; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000), se produjo un cambio en el foco de atención, centrándose también la psicología en las cualidades o virtudes que funcionen como amortiguadores de la adversidad consiguiendo un mayor bienestar y una mejor calidad de vida y (Haydée y Ramón-Florenzano, 2003).

Casi de la misma manera los enfoques de análisis del envejecimiento, por costumbre, habían puesto el foco de atención casi exclusivamente en las variables referidas al estado de salud, (Satorres, 2013) centrándose en medidas que especificaban las patologías y el nivel de deterioro como elementos clave para el estudio de las personas mayores (Fernández-Mayoralas et al., 2003, Zamarrón, 2006). También es cierto que en los últimos años se ha generado un especial interés por conocer el bienestar de las personas mayores, debido principalmente al aumento de las expectativas de vida de la población mayor en los países desarrollados (Ortiz y Castro, 2009). Sin embargo, el fenómeno del envejecimiento avanza con extraordinaria rapidez también en los países en desarrollo (Mikulic, Caballero y Aruanno, 2014).

Como hemos dicho anteriormente, el estudio del bienestar es especialmente interesante en el caso de las personas mayores, situadas en un momento vital en el que la limitación de la vida en un sentido cuantitativo es más evidente, en el que la enfermedad y las disfunciones tienen más probabilidad de aumento, y en el que la calidad de los años de vida que quedan por vivir y su promoción es fundamental (Satorres, 2013). Por otra parte, desde un punto de vista teórico, es interesante el estudio de algunos factores que pueden afectar a los niveles de bienestar subjetivo, como son

variables sociodemográficas, características individuales de atribución y de formas prototípicas de pensamiento.

Es conocido el fenómeno como paradoja del bienestar, que Mroczek y Kolarz (1998) definieron como “la presencia de niveles elevados de bienestar ante dificultades objetivas o factores de riesgo contextual o sociodemográfico que intuitivamente deberían predecir infelicidad” (p. 1333). Según Fernández (2013) pese al mayor número de amenazas y dificultades que las personas pueden experimentar en la vejez, se obtienen altos niveles de bienestar. Según diversos autores (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985; Lawton, 1996) la acumulación de experiencias vitales potencia en las personas la capacidad de mantener un balance adecuado ante sus emociones positivas y negativas, lo que conllevaría a mantener unos niveles adecuados de bienestar emocional (Fernández, 2013). Pero en España, Márquez-González, Izal, Montorio y Losada (2008) encontraron que las personas mayores presentaban niveles inferiores de satisfacción con la vida que las jóvenes (Fernández, 2013). Aunque puede suceder que estas diferencias se deban a los parámetros que han sido empleados para la evaluación (Fernández-Ballesteros, Fernández, Caprara y Botella, 2010). A partir de los años 90 del siglo pasado han crecido los trabajos de investigación que relacionan las emociones y la vejez (Esteba, Anray y Marrero, 2015) tanto en el ámbito de la psicología como de la gerontología (Fredrickson 2001, Lyubomirsky, King y Diener 2005), las cuales tienen como base que las emociones son las herramientas fundamentales de adaptación porque proporcionan el requisito básico para el aprendizaje; propician cambios que a su vez se asocian con formas de pensamiento idóneas para afrontar situaciones de la cotidianidad. Las emociones, según Márquez González (2008), se encuentran en constante interacción, no sólo con el bienestar físico, sino con los procesos cognitivos, sobre la toma de decisiones, el razonamiento o la ejecución de tareas perceptivas, atencionales o de memoria (Esteba, Anray y Marrero, 2015).

Pero las emociones son el resultado evaluativo de un proceso cognitivo. Las emociones tienen su origen evolutivo como mecanismo de control para la interacción con otros miembros de la especie. Existen unos procesadores cognitivos que hacen disparar las respuestas emocionales para regular el comportamiento (Johnson-Laird, 2000). La interpretación cognitiva de los sucesos es gestionada por elementos simbólicos, que activan las variables socioemocionales, tales como los que forman los moldes mentales (Hernández-Guanir, 2010) y las distintas escalas y facetas de la teoría del pensamiento Constructivo del profesor Epstein (1998).

VARIABLES SOCIOAFECTIVAS: EL PENSAMIENTO CONSTRUCTIVO.

Las personas presentan un conjunto de características personales que afectan a la manera y efectividad con la que interactúan. Dichos rasgos podrían entenderse como una serie de predisposiciones, o formatos de pensamiento constructivo o destructivo, más o menos estables, que el individuo posee y que producen determinados sesgos en la manera de percibir y reaccionar ante su medio físico y social, impulsándole a actuar de un modo específico (Rodríguez, Rodríguez-Mateo y Luján, 2014). La aproximación cognitivo experiencial, basada en la teoría cognitivo-experiencial de Epstein (1998), ha revelado también el papel del optimismo y el pensamiento constructivo en el ajuste de las personas (Barón y Kenny, 1986). El pensamiento constructivo pretende ser una medida de la Inteligencia Experiencial o Emocional, en contraste con la inteligencia Racional (factor g), que se mide por los test de inteligencia tradicionales y que son buenos predictores, sobre todo, del rendimiento académico, pero no tanto de una amplia variedad de actividades en el mundo real, incluyendo el rendimiento en el puesto de trabajo.

La teoría cognitivo experiencial de Epstein (1994) operativiza lo que puede denominar inteligencia emocional o experiencial en determinadas escalas y facetas. Según Epstein, el ser humano produce pensamientos diarios automáticos de carácter constructivo o destructivo, tales pensamientos

VARIABLES SOCIOEMOCIONALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

influyen en la interpretación que las personas hacen de los acontecimientos, sentimientos y conductas. Estos patrones de pensamiento, además, sesgarán los intentos de pensar racional y objetivamente.

Esta teoría a su vez guarda relación, en algunos aspectos, con el concepto de Inteligencia Emocional de Mayer y Salovey (1997). La teoría cognitivo-experiencial afirma que la gente se adapta a su entorno con la ayuda de dos sistemas de procesamiento paralelos e interactivos, el racional, que se puede cuantificar a través del CI, y el experiencial, relacionado con las emociones y que comprende, a su vez, a la inteligencia emocional, social y práctica. (Epstein, 1998). Es esta inteligencia experiencial la que equiparamos al pensamiento constructivo. Siguiendo a Epstein (1998), el pensamiento constructivo es un constructo teórico que hace referencia a los patrones de representación de la realidad que orientan la percepción, las emociones y, por tanto las acciones cotidianas; se emplea fundamentalmente para la solución de problemas y para la consecución de metas.

Dicho de otro modo, el pensamiento constructivo se refiere a la capacidad para relacionarnos con los demás de un modo efectivo y de forma satisfactoria (inteligencia emocional), solucionar problemas personales de una manera adecuada (inteligencia social) y la capacidad para solucionar eficazmente los problemas que surgen en la vida cotidiana (inteligencia práctica). De esta manera el pensamiento constructivo que hace referencia a la capacidad para reconocer las propias emociones y sentimientos, y al proceso de regulación y dirección consciente y voluntaria que de ellos se haga para la solución de problemas y para la consecución de las metas que cada individuo se propone, con el menor costo de estrés, mayor nivel de satisfacción personal y que resulten adaptativas en el medio social.

El pensamiento constructivo se evalúa, tanto en su puntuación general como en sus diferentes escalas y facetas, a través del Test denominado Inventario de Pensamiento Constructivo (en adelante, CTI). El CTI es un útil predictor de muchas de las habilidades y reacciones adaptativas que no miden los test de inteligencia. Es un test jerárquicamente organizado en tres niveles de generalidad. Cuenta con una gran dimensión global y seis escalas principales. Al igual que la inteligencia general, el pensamiento constructivo es, al mismo tiempo, diferenciado e integrado. La escala global mide una tendencia muy general a pensar automáticamente de manera constructiva, semejante al factor "g" de la inteligencia racional. Está integrada por varias grandes habilidades (escalas), que a su vez, comprenden otras habilidades más específicas (facetas), tales como pensar positivamente, aferrarse a acontecimientos desafortunados del pasado, clasificar a la gente o a los hechos de modo categórico o pensar en formas que favorecen o dificultan una actuación eficaz.

EL BIENESTAR SUBJETIVO INDIVIDUAL.

El Bienestar Subjetivo es un concepto formado por otros dos conceptos, la felicidad y la satisfacción con la vida (Hernández, 1997, citado en Rodríguez-Rodríguez, 2014), descomponiendo a su vez la satisfacción en varios ámbitos: satisfacción personal, laboral, material y de pareja (Bermúdez, Álvarez y Sánchez, 2003, citado en Rodríguez-Rodríguez, 2014). Para realizar una definición acertada del Bienestar Subjetivo, hay que tener en cuenta varios rasgos que lo caracterizan; en primer lugar, la subjetividad, ya que depende de la interpretación y la evaluación que la persona haga sobre las distintas situaciones y la vida en general, así como la necesidad de registro de una serie de medidas positivas en un periodo determinado de tiempo de la vida (Hernández, 1997, citado en Rodríguez-Rodríguez, 2014). En este sentido, cabría hacer una clara distinción entre el *Bienestar Subjetivo* y el *Bienestar Objetivo*: el Bienestar Objetivo depende de la disposición o no disposición de recursos y bienes de diversos tipos, tales como la inteligencia, la edad o la vivienda; pero incluso ante las mismas condiciones de Bienestar Objetivo, dos personas tendrán un Bienestar Subjetivo distinto, pues éste depende directamente de la valoración subjetiva que la persona realice de sus

bienes y sus recursos, así como de sus creencias y valores dominantes (Hernández, 1997, citado en Rodríguez-Rodríguez, 2014).

Este aumento de la importancia de la *felicidad* refleja que este concepto es uno de los objetivos más importantes a perseguir por el ser humano. Según un estudio realizado por Bermúdez et al. (2003), el Bienestar Subjetivo correlaciona positivamente con la Inteligencia Emocional, constituyendo ésta según Goleman “el conjunto de habilidades que implica el autocontrol, la persistencia, la capacidad para motivarse a sí mismo y para retrasar la gratificación” (Bermúdez et al., 2003, p. 31). Satorres (2013) encontró una alta relación obtenida entre las dimensiones más prototípicas del bienestar psicológico: crecimiento personal y propósito en la vida, así como entre dominio del ambiente y autoaceptación, reafirmando la idea de que la capacidad de controlar el ambiente puede estar altamente relacionada con la percepción que el sujeto mayor tiene de sí mismo.

El Bienestar Subjetivo Individual (BIS) puede evaluarse a través del cuestionario BIS-HERNAN (Hernández, 1996 y 2000), formado por 38 ítems en formato Likert que reflejan los niveles de felicidad actual tanto en general como en distintos ámbitos, distintos tipos de atribuciones tanto de felicidad como de infelicidad y la percepción de felicidad pasada y futura. Existen otras medidas, como a escala abreviada de Ryff (Díaz y cools, 2006). Con dicha escala se realizó un trabajo similar al propuesto aquí, con 100 personas que cursaban estudios para mayores (Esteba, Anray y Marrero, 2015). Destaca entre sus conclusiones que el bienestar que perciben las personas depende de determinadas condiciones sociales y personales o también sobre cómo, de manera individual, afrontamos esas condiciones y que puede haber otras situaciones y condiciones personales, sin ser las propuestas en el cuestionario de Ryff las que pueden afectar a las diversas maneras de interpretar el bienestar psicológico de las personas adultas y mayores. Por ello es importante la distinción que realiza el cuestionario BIS-HERNAN entre felicidad e infelicidad, para poder determinar si son procesos que pueden ser afectados por otras variables de forma diferencial. Siguiendo a Fernández (2013), en lo referente a la relación del bienestar y el malestar con respecto a los sucesos vitales, los positivos tienen un efecto positivo sobre el bienestar emocional de las personas de forma directa, sin que las estrategias de regulación emocional parezcan mediar completamente su efecto beneficioso sobre el bienestar de las personas mayores. En cambio, los sucesos vitales negativos han mostrado que su efecto sobre el malestar psicológico no es directo, sino que está mediado por las estrategias de regulación emocional desadaptativas, tales como el estilo rumiativo y el pensamiento rumiativo.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Este estudio tiene como objetivos los siguientes:

- Conocer el bienestar actual de las personas mayores que participan en un programa de estudios universitarios específicos para tal edad, y establecer el orden de importancia de determinadas atribuciones tanto a la felicidad percibida como a la infelicidad percibida.
- Contrastar la percepción de felicidad actual, con la pasada y con la que prevé se tendrá en el futuro.
- Saber si es posible predecir el bienestar subjetivo individual (tomado como variable dependiente) a partir de las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo.
- Confirmar si existen o no diferencias significativas en bienestar subjetivo individual en función de la edad, del sexo, y de la cantidad de años de estudio universitarios cursados para mayores.
- Identificar el grado de relación que existe entre el bienestar subjetivo, las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo, y la edad.

MÉTODO

Muestra y/o participantes.

La muestra la componen 96 personas que cursan estudios universitarios para mayores, de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, entre los 57 y 87 años. La agrupación por edades y la frecuencia y porcentajes de dicha agrupación se puede observar en la tabla 1, en anexo.

La muestra está compuesta por 63 mujeres y 28 hombres (28,3% de la muestra). Existe variabilidad en cuanto a los años que llevan cursados, que va desde un año (47,7% de la muestra a más de uno (entre 5 y 18 años, el 52,3%). La muestra que contestó el CTI (89), tomada en general, presenta un adecuado ajuste en las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo, oscilando su puntuación entre los parámetros de normalidad en las puntuaciones T, tal y como se observa en la tabla 2, en anexo.

Procedimiento e instrumentos utilizados

Se ha usado la metodología hipotético-deductiva, con un primer uso del método descriptivo, con el uso de los porcentajes y tablas de contingencia, para un posterior uso del método correlacional (uso de correlaciones) y el cuasi-experimental (uso de la regresión lineal y el T-Test). Una vez informados los estudiantes que cursan estudios universitarios para mayores de la ULPGC, se solicitó que aquellos que voluntariamente quisieran participar del estudio cumplimentaran, en sesión individual, los dos instrumentos usados para tal fin. Dichos instrumentos son los siguientes:

CTI: Inventario de Pensamiento Constructivo, 4ª edición (Epstein, 2012). Este inventario es un instrumento práctico de medida a partir de la idea de un sistema experiencial que en sí mismo incluye una inteligencia capaz de diferenciar a los sujetos. Es un test jerárquicamente organizado, que consta de 108 ítems, y que ofrece información en tres niveles de generalidad: el más general consiste en una escala global compuesta por elementos procedentes de otras escalas del CTI. El siguiente nivel de generalidad lo componen seis escalas principales que miden las formas básicas de pensamiento constructivo o destructivo. Los coeficientes de fiabilidad de la escala de pensamiento constructivo total es .89 (alpha de Cronbach). Con respecto a la validez de constructo, el CTI se apoya en una gran diversidad de estudios tales como las relaciones de las escalas del CTI con variables demográficas, test reconocidos de personalidad, conducta observada en laboratorio, test de inteligencia, rendimiento escolar, éxito en el trabajo, habilidad de liderazgo, éxito social, y bienestar emocional y físico.

El cuestionario BIS-HERNAN (Hernández, P. 1996 y 2000) que mide el nivel de bienestar subjetivo individual. Este cuestionario está compuesto por 38 ítems, en seis bloques que dan respuesta, a la sensación de felicidad que manifiesta respecto a uno mismo con una escala Likert de 5 alternativas de respuesta (1 Muy feliz, 2 Infeliz, 3 Ni feliz, ni infeliz, 4 Feliz y 5 Muy feliz); al grado de disfrute que se siente, también con 5 alternativas de respuesta (1 Rara vez, 2 Algunas veces, 3 Regular, 4 Con frecuencia y 5 Muy frecuente); a las atribuciones de mi nivel de felicidad (bloque 3) o de infelicidad (bloque 4); y por último a la comparación de la percepción de bienestar con el pasado (bloque 5) y del futuro (bloque 6). El Cuestionario BIS-HERNAN Evalúa tanto el bienestar (afectos positivos), como el malestar (afectos negativos) que siente cada persona. A diferencia de la mayoría de escalas de bienestar existentes, no sólo evalúa el grado de satisfacción, sino también, la explicación o atribución que cada uno da a su felicidad. También tiene en cuenta la felicidad sentida a través de una escala temporal, en el presente, el pasado y el futuro. Los análisis factoriales del cuestionario arrojan un total de 10 factores, con un 57,7% de la varianza total explicada. Estos factores manifiestan que el Bienestar subjetivo puede ser considerado como el sentimiento de agrado referido a la vida en general (factor 1). Sin embargo, tomando en cuenta las esferas o áreas más sig-

nificativas de las personas, también aparecen factores que explican ese grado de felicidad e infelicidad, atribuyéndolo a uno mismo (factores 2 y 3), a los otros (factores 4 y 5), a la vida afectiva (factor 6), a la familia (factor 7), al entorno y a los recursos o bienes materiales disponibles (factor 8), así como al mundo mágico e incierto y a la suerte (factor 9).

Por último, se pone de relieve el concepto de bienestar en su relación con una perspectiva temporal (factor 10) indicando hasta qué punto persiste la felicidad desde el pasado, el presente e incluso, cuales son las expectativas para el futuro.

Los pasos a realizar fueron los siguientes:

- Análisis descriptivo de las contestaciones al cuestionario Bis-Hernán.
- Tabla de contingencia entre la valoración de la felicidad anterior y la futura.
- Regresión lineal tomando como Variable Dependiente la felicidad y como variables independientes las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo.
- T-Test de la felicidad por edad, sexo y cantidad de años de estudio universitarios cursados para mayores.
- Correlaciones entre el bienestar subjetivo, las distintas escalas y facetas del bienestar subjetivo y la edad.

Resultados

Se presentan los resultados agrupados en función de los objetivos propuestos.

Análisis descriptivo grupal del cuestionario BIS-HERNÁN, con el orden de importancia de determinadas atribuciones tanto a la felicidad percibida como a la infelicidad percibida.

Se pueden observar los porcentajes más significativos de cada uno de los ítems de los seis bloques en las tablas 3, 4, 5, 6 y 7, en anexo.

En general, la muestra se encuentra *feliz* (75,5%) o *muy feliz* (11,2%), destacando en un primer lugar sus *relaciones personales*, luego *su forma de ser o sus capacidades*, y le sigue a continuación *lo que tienen o disponen*.

También se observa en la tabla 4, en anexo, que la valoración del *sufrimiento*, aunque es importante su frecuencia (similar al *disfrute*), no le impide la sensación de felicidad.

En cuanto a la atribución de la felicidad, se observa que *la familia*, *la educación familiar* y *las personas queridas* son los tres pilares principales de la atribución del bienestar. En lo referente a la atribución de infelicidad, son los elementos personales (*mis características personales*, o *mi forma de plantearme las cosas*), las principales causas para la misma; y las que menos tienen que ver con la infelicidad son *la familia*, *la educación familiar*, seguido de *la religión y la suerte*.

Con respecto a la felicidad actual, en comparación con el pasado, la muestra nos informa que en estos momentos no es más feliz que en el pasado, en todo caso tan feliz como ahora (ver tabla 6, en anexo). En cambio, si esperan que en el futuro sean tan o más felices que ahora (ver tabla 7, en anexo).

Percepción de felicidad actual, con la pasada y con la que prevé se tendrá en el futuro.

Los resultados de la tabla de contingencia entre la valoración de la comparación de la felicidad con el pasado y el futuro se puede observar en la tabla 8. Asimismo, en la tabla 9, en anexo, se observa la indicación de la significatividad de las diferencias en contestación.

Se observan diferencias significativas ($p < 0,04$) en los porcentajes de contestación a la comparación de la felicidad actual con la pasada y la futura, de tal manera que las atribuciones y expectativas son diferentes en función del tiempo de ocurrencia.

Predecir el bienestar subjetivo individual (tomado como variable dependiente) a partir de las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo.

Se realiza para ello una regresión lineal, método por pasos, para poder establecer, si fuera posible, una ecuación de predicción. En las tablas 10, 11 y 12, en anexo, podemos observar las variables introducidas para la elección de los elementos que forman la ecuación, el resumen del modelo y los coeficientes a aplicar para su realización.

Se ha podido establecer una ecuación de regresión, a partir de una escala y una faceta del pensamiento constructivo: el afrontamiento emocional y la suspicacia (que cae dentro de la faceta de pensamiento categórico). Estas dos variables pueden explicar casi el 15% de la varianza de las puntuaciones.

Existen o no diferencias significativas en bienestar subjetivo individual en función de la edad, del sexo, y de la cantidad de años de estudio universitarios cursados para mayores.

-En función de la edad: Una vez realizada la función T-Test para comprobar si existen diferencias significativas en bienestar subjetivo en función de dos grupos de edades (entre 57 y 66 años frente a más de 66 años), se observan que no existen diferencias significativas ($F_{1,95}=1,532$; $p=,471$; n.s.), y se observan sus estadísticos en la tabla 13, en anexo.

-En función del sexo: Una vez realizada la función T-Test para comprobar si existen diferencias significativas en bienestar subjetivo en función del sexo, se observan que si existen diferencias significativas ($F_{1,88}=0,11$; $p=,0,01$) y se observan sus estadísticos en la tabla 14, en anexo.

-**En función de la antigüedad en los estudios:** Una vez realizada la función T-Test para comprobar si existen diferencias significativas en bienestar subjetivo en función de dos grupos de estudios (entre el primer año y más de un año), se observan que no existen diferencias significativas ($F_{1,78}=0,193$; $p=0,235$; n.s.) y se observan sus estadísticos en la tabla 15, en anexo.

Grado de relación que existe entre el bienestar subjetivo.

Con respecto al grado de relación que pudiera existir entre las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo, la edad y el bienestar subjetivo, se observan correlaciones significativas (que se pueden observar en la tabla 16, en anexo) entre bienestar subjetivo y la edad, la puntuación global del pensamiento constructivo, y los escalas de la misma (afrontamiento emocional y pensamiento categórico).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Se observa en los resultados de la muestra que sus *relaciones personales, su forma de ser o sus capacidades, y lo que tienen o disponen*, son elementos prioritarios para encontrarse con un elevado bienestar subjetivo. Se podría deducir, como plantea Fernández (2013), que pese al mayor número de amenazas y dificultades que las personas pueden experimentar en la vejez, se obtienen altos niveles de bienestar. Esto lo corrobora la valoración del *sufrimiento*, que aunque es importante su frecuencia (similar al *disfrute*), no le impide la sensación de felicidad en esta muestra confirmando la paradoja del bienestar de Mroczek y Kolarz (1998). De hecho, se han encontrado correlaciones positivas entre edad y bienestar subjetivo.

En cuanto a la atribución de la felicidad y de la infelicidad, *la familia, y las personas queridas* son pilares la atribución del bienestar, pero no influyen en la infelicidad. En cambio, son los elementos personales (*mis características personales, o mi forma de plantearme las cosas*), las principales causas para infelicidad, en la línea planteada por Esteba, Anray y Marrero (2015). También justifica estos resultados el que felicidad e infelicidad son procesos independientes, justificando el paradigma de la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Con respecto a la felicidad actual en comparación con el pasado, la muestra nos informa que en estos momentos no es más feliz que en el pasado; en todo caso tan feliz como ahora, pero sí esperan que en el futuro sean tan o más felices que ahora. Estos datos van en la línea de Márquez-González, Izal, Montorio y Losada (2008), donde los mayores tienen menos bienestar, pero se apunta más una deseabilidad y unas expectativas de mayor bienestar. Habrá que profundizar más en la forma de valorar el bienestar teniendo en cuenta las expectativas pasadas y futuras, ya que las diferencias que se han encontrado son significativas, y además no se han encontrado diferencias significativas en bienestar entre los dos grupos de edades.

Es importante también reflexionar sobre el valor predictivo que se ha encontrado en la escala de emotividad y en la faceta de suspicacia del pensamiento constructivo para obtener niveles de bienestar. Las personas con alta puntuación en la escala afrontamiento emocional son capaces de enfrentarse a las situaciones potencialmente estresantes más bien como un desafío que como un temor; por eso, experimentan menos estrés, se aceptan tal como son, no se toman las cosas de forma personal y no son excesivamente sensibles a las críticas, errores o rechazos. Cuando tienen sentimientos negativos piensan de manera constructiva en el modo de afrontarlos. Se manifiesta en sus facetas: Autoaceptación, Ausencia de Sobregeneralización Negativa, Ausencia de Hipersensibilidad (indica el grado en que las personas son flexibles y capaces de tolerar la incertidumbre, los contratiempos, el rechazo y la desaprobación) y Ausencia de Rumiaciones sobre Experiencias Desagradables. Este resultado va en la línea de los obtenidos por Fernández (2013) sobre el pensamiento rumiante.

Con respecto a la faceta suspicacia, que se presenta con valor negativo, está dentro de la escala Pensamiento Categórico. Comentar que las personas que obtienen altas puntuaciones en Pensamiento Categórico ven el mundo en blanco y negro e ignoran las diferencias más finas. Propenden a soluciones simplistas y a los prejuicios, así como a sentirse incómodas e incluso alteradas, especialmente, cuando no se cumplen sus expectativas y estereotipos. Las facetas del Pensamiento Categórico son: *Pensamiento Polarizado*, *Susplicacia* e *Intransigencia*. La suspicacia se relaciona más que el resto de las facetas con el afecto negativo, la ira, el neuroticismo y la introversión. Se concluye que para obtener un alto bienestar es conveniente un afrontamiento emocional o emotividad adecuado, y una baja suspicacia.

Por otra parte, el que el sexo masculino tenga, en esta muestra, mayor nivel de bienestar que el femenino es un aspecto reflexionar, y puede estar explicado por la participación en los estudios universitarios para mayores. Se requiere mayor investigación al respecto, ya que tampoco se han encontrado diferencias significativas en función de los años de antigüedad en dichos estudios.

Las correlaciones encontradas tanto en la puntuación general del pensamiento constructivo (afín a lo que pudiera definirse como inteligencia emocional) como en algunas facetas (positivas y negativas) con el bienestar abre una línea de investigación que deberá ser profundizada, para confirmar o no si a la base de esa percepción de bienestar está una forma de ver y valorar el mundo que puede influir para emitir juicios tanto sobre uno mismo como sobre la realidad, y en consecuencia, actuar (Rodríguez, Rodríguez-Mateo y Luján, 2014).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bermúdez, M.P., Teva, I. y Sánchez, A. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional, estabilidad emocional y bienestar psicológico. *Universitas Psychologica*, 2(001), 27-32. Recuperado de <http://revistas.javeriana.edu.co/sitio/psychologica/>

VARIABLES SOCIOEMOCIONALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 572-577.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Esteba, M.I. Anray, J. y Marrero, J. (2015). *Percepción del bienestar psicológico del alumnado de la Universidad para Mayores de la Universidad de La Laguna*. Encuentro Nacional AEPUM 2015. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/306281317_Percepcion_del_bienestar_psicologico_del_alumnado_de_la_Universidad_para_Mayores_de_la_Universidad_de_La_Laguna
- Epstein, S. (1998). *Constructive Thinking: The key to emotional intelligence*. Westport, CT: Praeger Publishers.
- Epstein, S (2012). *Inventario de pensamiento constructivo*. TEA ediciones: Madrid
- Fernández, V. (2013). *El impacto psicológico de los sucesos vitales en personas mayores: el papel del pensamiento rumiativo, la evitación experiencial y el crecimiento personal*. (Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid). Recuperada de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/14314/66896_fernandez_fernandez_virginia.pdf?sequence=1
- Fernández-Ballesteros, R., Fernández, V., Cobo, L., Caprara, G., y Botella, J. (2010). Do Inferences about Age Differences in Emotional Experience Depend on the Parameters Analyzed?. *Journal of Happiness Studies*, 11(4), 517-521.
- Fernández-Mayorales, G., Rojo, F., Abellán, A. y Rodríguez, V. (2003). Envejecimiento y salud. Diez años de investigación en el CSIC. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13, 43-46.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Hernández-Guanir, P. (2010). *Test de Estrategias Cognitivo-emocionales*. TEA Ediciones: Madrid.
- Hernández, P. (1996 y 2000). *Cuestionario BIS-HERNAN*. Testay Servicios. Recuperado en <http://www.testay.com/index.html>
- Haydée, L. y Ramón-Florenzano, U. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12, 83-96.
- Johnson-Laird, P (2000). *El ordenador y la mente*. Paidós: Barcelona.
- Lawton, M. P. (1996). *Quality of life and affect in later life*. In C. Magai y S. H.McFadden (Eds.). *Handbook of emotion, adult development and aging* (pp. 327–348). San Diego, CA: Academic Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Márquez González, M. (2008). *Portal Mayores*. Recuperado el 23 de Septiembre de 2012, de Informes Portal Mayores: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/marquezemociones-01.pdf>
- Márquez-González, M., Izal, M., Montorio, I. y Losada, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo de tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), 616-622.
- Mayer, J. y Salovey, P. (1997). "What is emotional intelligence?" En P. Salovey y D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mikulic, I.M.; Caballero, C. y Aruanno, A. (2014). *Competencias socio-emocionales en adultos mayores de la ciudad de buenos aires*. . Anuario de Investigaciones, vol. XXI, 2014, pp. 277-284 Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139994028.pdf>

- Mroczek, D. K., y Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of personality and social psychology*, 75, 1333-1349.
- Ortiz, J.B. y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería XV (1)*: 25-31, 2009. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/cienf/v15n1/art04.pdf>
- Rodríguez, J.C., Rodríguez-Mateo, H. y Luján, I.(2014). Modelo de inestabilidad familiar en la ruptura de parejas.*International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, N°1-Vol.2*, 2015. pp:91-102
- Rodríguez-Rodríguez, R. (2014) Eficacia negociadora, formación académica y el bienestar subjetivo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología, año XXVI N°1 (2014, Volumen 6)*.
- Satorres, E. (2013): *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital*. (Tesis Doctoral. Universidad de Valencia). Recuperado de <http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf?sequence=1>
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 1, 5-14.
- Zamarrón, M. D. (2006). El Bienestar subjetivo en la vejez. Madrid: *Informe Portal Mayores, nº52*. Lecciones de Gerontología.

ANEXOS: TABLAS.

Tabla 1. Agrupación de la muestra por edades.

Tabla 1. Agrupación de la muestra por edades.

Edades	Frecuencia	Porcentaje
Entre 57 y 66 años	47	48,45
Entre 67 y 72 años	32	33,33
Entre 73 y 87 años	17	17,72
Total	96	100

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las distintas escalas y facetas del pensamiento constructivo

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico
PCG T	89	27	65	46,20	7,570
EMO T	89	29	67	45,74	7,141
EMO Aut T	89	34	67	46,72	7,556
EMO Sob T	89	31	60	46,79	6,520
EMO Hip T	89	25	62	45,04	7,981
EMO Rum T	89	27	72	47,01	9,187
CON T	89	27	75	47,00	8,205
CON Pos T	89	33	69	51,73	7,410
CON Acc T	89	28	64	44,55	7,524
CON Res T	89	27	66	48,18	8,095
MAG T	89	32	70	52,45	7,074
CAT T	89	25	75	50,28	9,697
CAT Pol T	89	26	70	50,67	8,304
CAT Sus T	89	31	70	49,91	8,743
CAT Int T	89	31	75	51,12	8,801
ESO T	89	32	75	52,02	9,350
ESO Par T	89	39	75	53,83	7,730
ESO Sup T	89	30	75	50,03	10,192
OPT T	89	25	75	48,27	9,835
OPT Exa T	89	28	72	48,69	9,658
OPT Est T	89	27	69	48,49	9,880
OPT Ing T	89	25	75	48,56	8,970

DESARROLLO PSICO-SOCIOEMOCIONAL DE LA EDAD:
PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES

Tabla 3. Resultados en porcentajes de contestación de la valoración de la felicidad con respecto a uno mismo

	1	2	3	4	5
A.- Respeto a mí mismo, puedo decir que...	Muy infeliz	Infeliz	Ni feliz, ni infeliz	Feliz	Muy feliz
1.- En general, me considero...				75,5	11,2
2.- Respeto a mi forma de ser o a mis capacidades, me considero...				72,4	9,2
3.- Respeto a mi trabajo y proyectos, me considero...				63,3	14,3
4.- Respeto a mis condiciones físicas (cuerpo, salud,...), me considero...				58,2	14,3
5.- Respeto a mi vida afectiva, me considero...				53,1	26,5
6.- Respeto al mundo y a las circunstancias en las que vivo, me considero...				56,1	10,2
7.- Respeto a mis relaciones personales, me considero...				74,5	15,3
8.- Respeto a lo que tengo y dispongo, me considero...				66,3	27,6

Tabla 4. Resultados en porcentajes de contestación de la valoración con respecto a uno mismo independiente de la felicidad.

B.- Al margen de ser o no feliz,	1	2	3	4	5
	Rara vez	Algunas veces	Regular	Con frecuencia	Muy frecuente
9.- Suelo sufrir...				63,3	10,2
10.- Suelo disfrutar...				61,2	21,4

Tabla 5. Resultados en porcentajes de contestación de la valoración de las atribuciones de la felicidad y a la infelicidad.

C.- Yo creo que el nivel de felicidad que tengo, se lo debo a ...	1	2	3	4	5
	Nada	Algo	Regular	Bastante	Mucho
11.- Mis características personales				59,8	23,7
12.- Mi forma de plantearme las cosas				66,3	16,3
13.- Mi esfuerzo por conseguir lo que deseo				53,6	35,1
14.- Mi familia				27,8	53,6
15.- La educación familiar recibida				43,3	39,2
16.- La educación escolar recibida				41,7	30,2
17.- Distintas personas, o a la gente			34,8	48,9	
18.- Mis amigos			23,9	53,3	
19.- Una persona que he querido o quiero				45,7	35,9
20.- El ambiente que me ha rodeado				54,8	30,1
21.- Los medios que he tenido				58,1	20,4
22.- La religión		21,5		29	
23.- La suerte			20,7	34,8	

D.- Yo creo que el nivel de infelicidad que tengo, se lo debo a...	1	2	3	4	5
	Nada	Algo	Regular	Bastante	Mucho
24.- Mis características personales	34,9	19,3	19,3	22,9	3,6
25.- Mi forma de plantearme las cosas	27,7	27,7	15,7	25,3	3,6
26.- Mi falta de esfuerzo por conseguir lo que deseo	49,4	21,7	18,1	8,4	2,4
27.- Mi familia	61,4	19,3	8,4	6	4,8
28.- La educación familiar recibida	63,9	18,1	8,4	6	3,6
29.- La educación escolar recibida	54,2	22,9	16,9	2,4	3,6
30.- Distintas personas o a la gente	33,7	39,8	13,3	13,3	0
31.- Mis amigos	59	20,5	8,4	10,8	1,2
32.- Una persona que he querido o quiero	56,6	16,9	6	13,3	7,2
33.- El ambiente que me ha rodeado	50,6	21,7	13,3	9,6	4,8
34.- Los medios que he tenido	50,6	25,3	6	16,9	1,2
35.- La religión	63,9	14,5	12	8,4	1,2
36.- La suerte	59	19,3	12	7,2	2,4

VARIABLES SOCIOEMOCIONALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

Tabla 6. Resultados en porcentajes de contestación de la valoración de la comparación de la felicidad con respecto a al pasado.

	1	2	3	4	5
E.- Cuando comparo la felicidad, en el tiempo, considero que...	Tan infeliz como ahora	Más infeliz que ahora	Igual que ahora, ni feliz ni infeliz	Tan feliz como ahora	Más feliz que ahora
37.- En la niñez era...	2,1	12,5	18,8	43,8	22,9

Tabla 7. Resultados en porcentajes de contestación de la valoración de la comparación de la felicidad con respecto a al futuro

F.- Cuando comparo la felicidad, en el tiempo, considero que...	Tan infeliz como ahora	Más infeliz que ahora	Igual que ahora, ni feliz ni infeliz	Tan feliz como ahora	Más feliz que ahora
38.- En el futuro seré...	1	4,2	13,5	59,4	21,9

Tabla 8. Tabla de contingencia entre la valoración de la comparación de la felicidad con el pasado y el futuro

Recuento	Comparación de la felicidad con el futuro					Total	
	1	2	3	4	5		
Comparación de la felicidad con el pasado	1	0	0	1	1	0	2
	2	0	0	0	8	4	12
	3	0	2	7	7	2	18
	4	1	1	2	31	7	42
	5	0	1	3	10	8	22
Total		1	4	13	57	21	96

Tabla 9. Pruebas de chi-cuadrado, significatividad de las diferencias en contestación entre la valoración de la comparación de la felicidad con el pasado y el futuro

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	27,145 ^a	16	,040
Razón de verosimilitudes	26,593	16	,046
Asociación lineal por lineal	,624	1	,430
N de casos válidos	96		

Tabla 10. Modelo de predicción: Variables introducidas/eliminadas^a

Modelo	Variables introducidas	Variables eliminadas	Método
1	Afrontamiento emocional	.	Por pasos (criterio: Prob. de F para entrar <= ,050, Prob. de F para salir >= ,100).
2	Suspiciacia	.	Por pasos (criterio: Prob. de F para entrar <= ,050, Prob. de F para salir >= ,100).

a. Variable dependiente: Bienestar subjetivo

DESARROLLO PSICO-SOCIOEMOCIONAL DE LA EDAD:
PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES

Tabla 11. Resumen del modelo

Modelo	R cuadrado		Error típ. De la estimación
	R	R cuadrado corregida	
1	,352 ^a	,124	3,70589
2	,405 ^b	,164	3,64192

a. Variables predictoras: (Constante), Afrontamiento emocional

Tabla 12. Coeficientes^a

Modelo		Coeficientes				Sig.
		Coeficientes no estandarizados		tipificados		
		B	Error típ.	Beta	t	
1	(Constante)	30,401	2,566		11,848	,000
	Afrontamiento emocional	,193	,055	,352	3,486	,001
2	(Constante)	36,416	3,911		9,311	,000
	Afrontamiento emocional	,163	,057	,297	2,881	,005
	Suspiciacia	-,093	,046	-,207	-2,012	,047

a. Variable dependiente: Bienestar subjetivo

Tabla 13. T-Test de bienestar subjetivo por edades. Estadísticos de grupo

	EDAD	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la
					media
Bienestar	Entre 57 y 66 años	47	38,8298	4,32042	,63020
subjetivo	Más de 66 años	50	39,4000	3,41067	,48234

Tabla 14. T-Test de bienestar subjetivo por sexo. Estadísticos de grupo

	SEXO	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la
					media
Bienestar	Mujer	62	38,1774	3,76578	,47825
subjetivo	Hombre	28	41,0000	3,81032	,72008

VARIABLES SOCIOEMOCIONALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN PERSONAS MAYORES

Tabla 15. T-Test de bienestar subjetivo por antigüedad en los estudios. Estadísticos de grupo

ANTIACUM	N	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media
PRIMER AÑO	47	38,8511	3,93965	,57466
+ DE UN AÑO	33	39,8788	3,55103	,61816

Tabla 16. Correlaciones entre las escalas del CTI, la edad y el bienestar

Edad	Pensamiento constructivo global	Afrontamiento emocional	Afrontamiento conductual	Pensamiento mágico	Pensamiento categórico	Pensamiento esotérico	Optimismo
Bienestar subjetivo	,256*	,317**	,352**	-	-	-,282**	-
Sig	,011	,003	,001	-	-	,008	-
N	97	88	88	-	-	88	-

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).