

II JORNADA DE ENFERMERÍA GERONTO GERIÁTRICA

“Distintas Maneras de Envejecer”

Bienestar subjetivo de las personas mayores: ¿Son las personas mayores más Felices?

Ximena Alvarado San Román Ph.D.

**Doctorado en Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor
Master en Programación Neurolingüística
Diplomado en Psicología Positiva**

Santiago de Chile – 23 Julio 2015

Introducción



A nivel mundial, existe preocupación por el acelerado ritmo del envejecimiento poblacional.

Chile vive un envejecimiento acelerado, caracterizado por una: **baja de las tasas de natalidad y el aumento de la esperanza de vida.**



Este envejecimiento trae consigo **mensajes de urgencia a las políticas públicas nacionales**, por lo tanto, se hace necesario **producir conocimiento científico** sobre cómo las personas mayores pueden ***ser más felices, vivir más y mejor.***



El **enfoque del bienestar subjetivo y la felicidad** sólo ha sido recientemente **incorporado** en el ámbito de las **políticas públicas** y tímidamente explorado en la población de adultos mayores chilenos.



El Bienestar Subjetivo



El **Bienestar subjetivo**, se refiere a las **evaluaciones** que hacen **las personas de sus propias vidas**, que pueden ser **juicios**, tales como **satisfacción con la vida**, las evaluaciones basadas en **los sentimientos**, incluidos los estados de ánimo y emociones.

Bienestar Subjetivo

Componentes: Afectivos - emocionales

(Afectos Positivos : placer, alegría, amor, felicidad, etc.)

(Afectos Negativos : tristeza, rabia, frustración, etc.)

Componentes: Cognitivo – evaluativo

(Satisfacción con la vida) Casen 2011



Ed Diener

Fuente: Diener & Suh, 1997; Pavot & Diener, 1993



Investigaciones de varios autores, especialmente de Diener y Chan en 2011, refieren que hay un **efecto causal** entre las personas que **presentan bienestar subjetivo**, evidenciando que tienen:

- **mejor salud,**
- **las personas son más longevas, y**
- **manifiestan una mejor vida social.**





La **evidencia** muestra que el **bienestar subjetivo y la felicidad**, están asociados a una serie de **elementos socialmente deseables**, tales como:

- **Menor prevalencia de enfermedades** (Lyubomirsky et al 2005, Pressman and Cohen 2005, Feller et al 2013, Howell et al 2007, Davidson et al 2010)
- **Menor problemas de salud mental** (Sin and Lyubomirsky, 2009, Werner-Seidler et al 2013, Korn et al 2013)
- **Mayor esperanza de vida** (Diener and Chan 2011, Lacruz et al 2011)
- **Mayor logro educativo** (Lyubomirsky et al 2005, Ouweneel et al 2014, Nickerson et al 2013)
- **Mayor creatividad** (Dolan and Metcalfe 2012)
- **Mayor productividad laboral** (Oishi 2012, Diener et al 2002, Koivumaa-Honkanen et al 2004, Csikszentmihalyi 1990, Oswald et al 2012)

¿Qué es la Psicología Positiva?



“Es el estudio científico de lo que permite a los individuos y a las comunidades alcanzar el éxito, ser felices y ser saludables”



Importante que las personas sepan:

- Que No sólo hay que disminuir las emociones negativas, sino que hay que incrementar las positivas.
- Prestar atención a sus fortalezas, más que a sus debilidades.
- Fijarse en lo que hacen bien, más que en sus déficits.



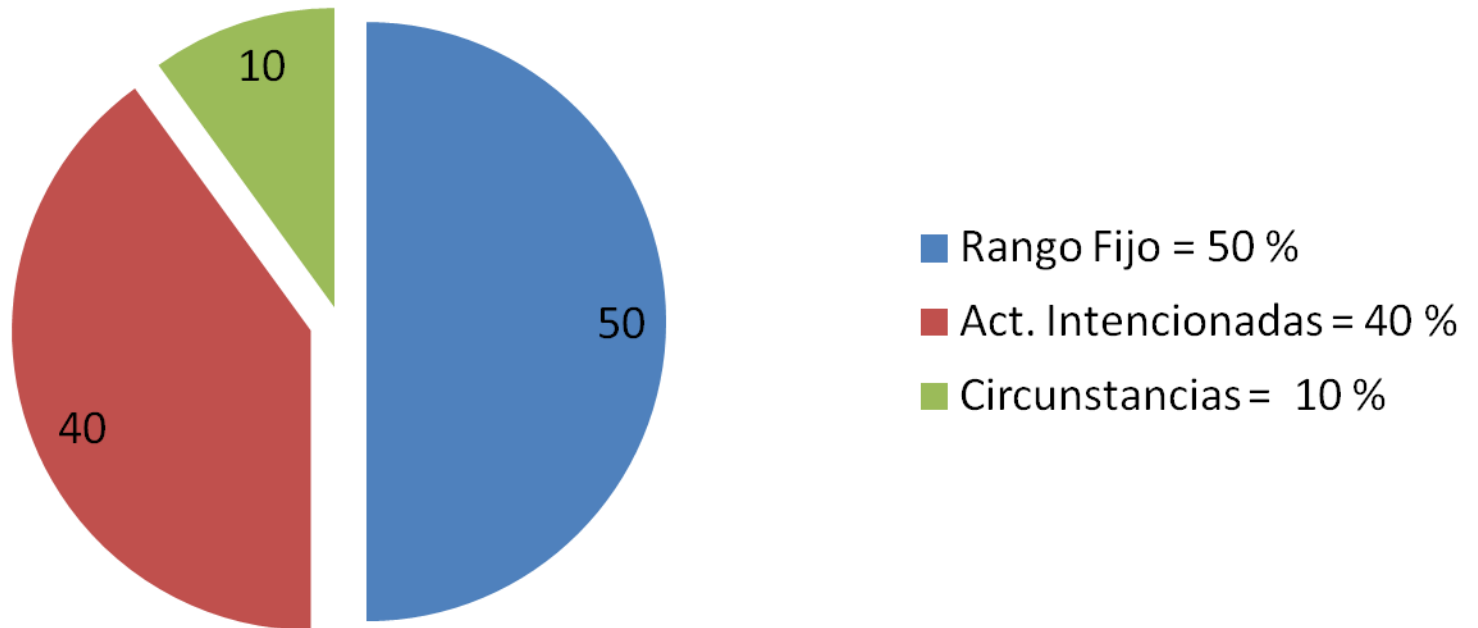
Psicóloga, Ph. D.
Universidad de Stanford



Sonja Lyubomirsky es una de las científicas más destacadas de la psicología positiva y es la pionera en poner la felicidad bajo la lupa de la ciencia.

¿QUE DETERMINA EL NIVEL DE FELICIDAD?

(Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005).

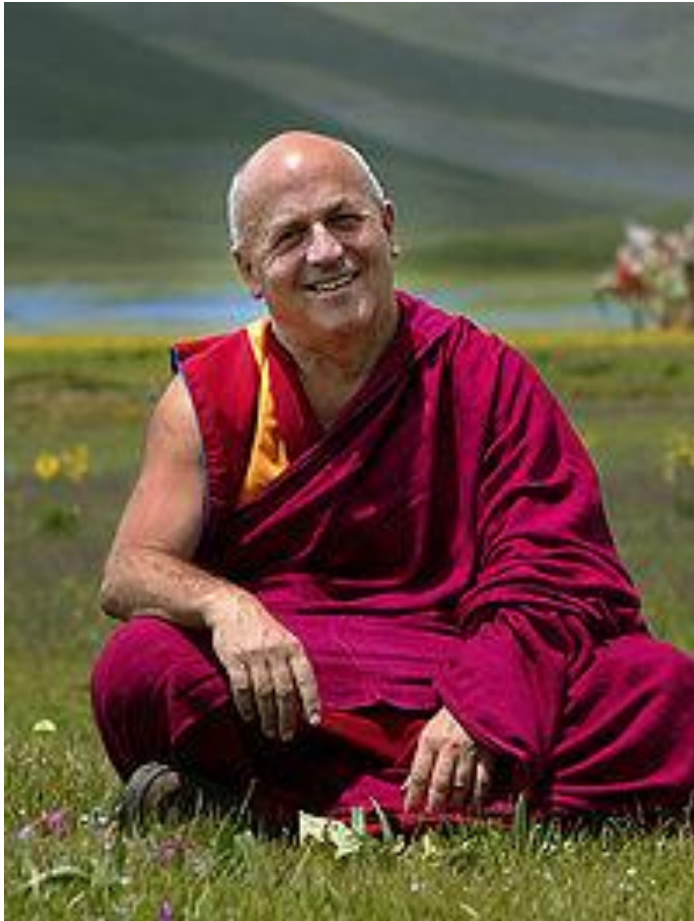


Las personas más felices...



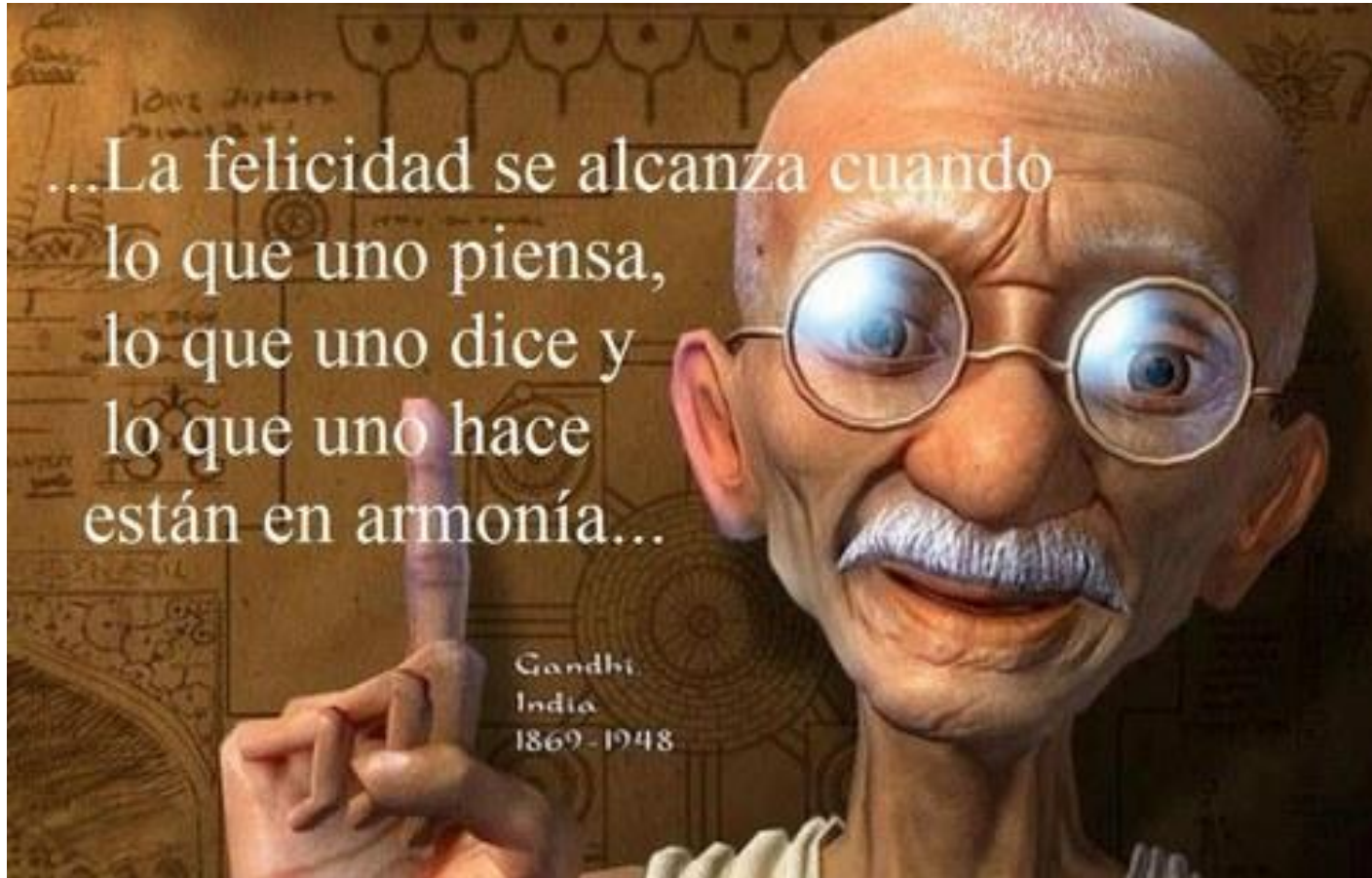
Se enferman menos.

EL HOMBRE MÁS FELIZ DEL MUNDO



- **Matthieu Ricard** Nacido en París en 1946 (69 años), decidió dejarlo todo y seguir el camino de Buda.
- Hizo su doctorado en genética celular en el Instituto Pasteur de París

Gandhi decía...





La Encuesta de **Caracterización Socioeconómica Nacional (Casen)** se desarrolla en los **hogares de familias** chilenas, y es la **encuesta más grande** que se **realiza en el país**. El año 2011 se incorporó por primera vez, una pregunta respecto a la **satisfacción con la vida**.



METODOLOGÍA

Tipo de estudio

- **Cuantitativo** (se analizó la información en datos numéricos)
- **Analítico** (con el fin de testar la hipótesis propuesta)
- **Corte Transversal** (se hizo en un momento determinado)

Población y muestra

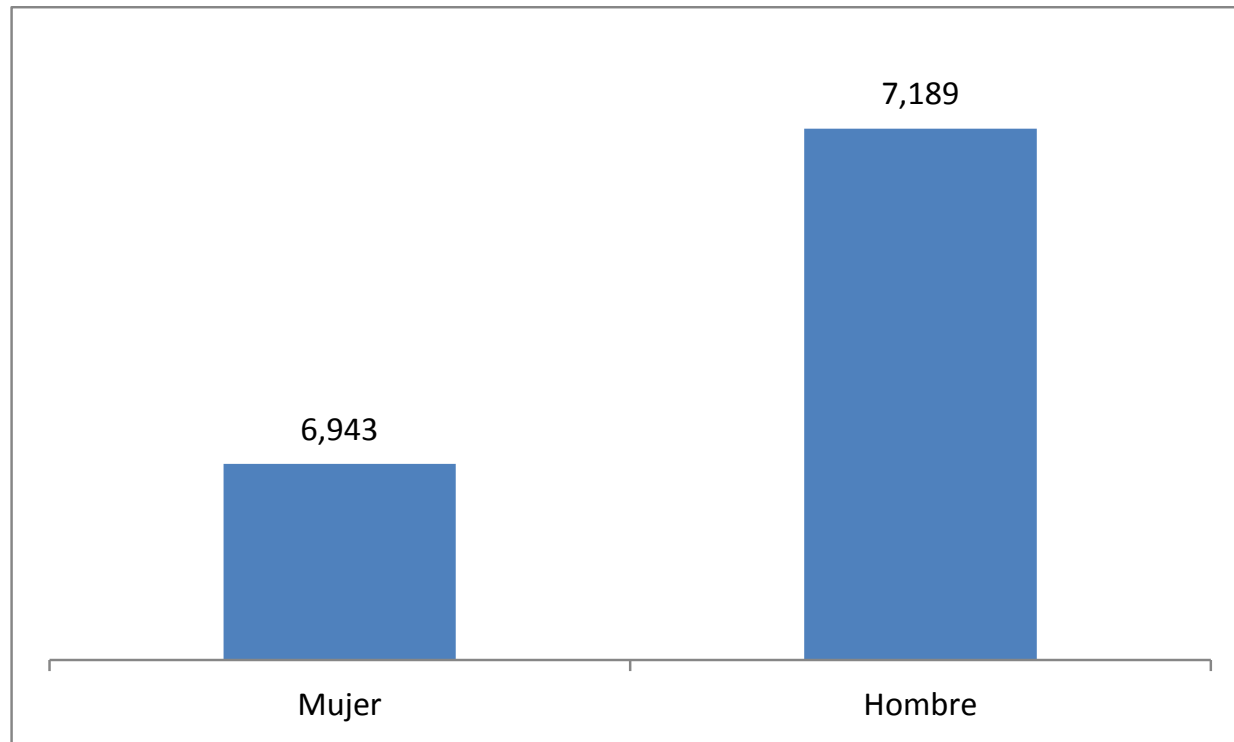
- **Población** : 2.638.351 personas mayores de 60 años. Se calcula por una proyección poblacional del INE.
- **Muestra** : **20.351 adultos mayores** Son: **7.551 varones (37%)**
12.800 mujeres (63%)

Localización

- Se aplicó la Encuesta en **todo el territorio nacional**, donde los adultos mayores **residen en viviendas particulares**, tanto urbano como rural.
- Se utilizaron datos secundarios de la Encuesta Casen 2011.

Dimensión : DEMOGRAFICA

Satisfacción global según **SEXO**

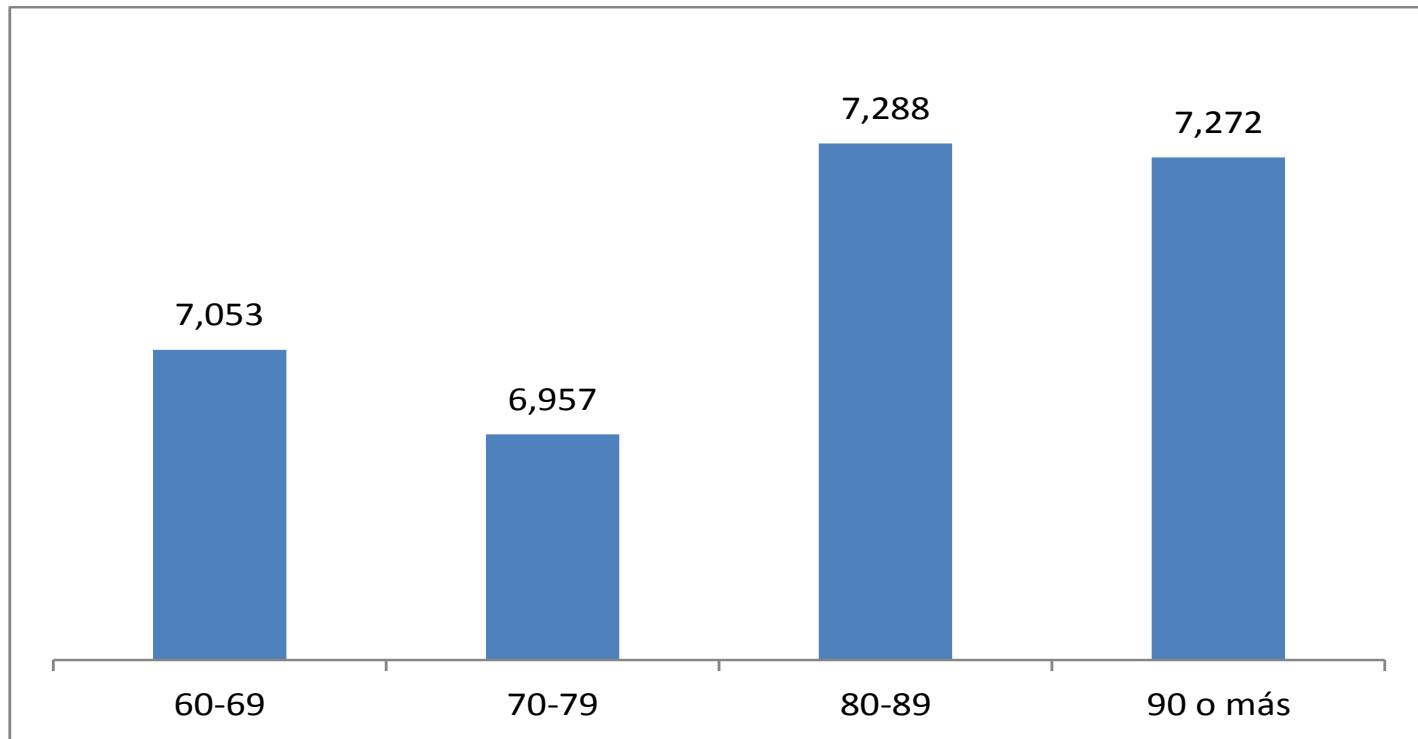


La media más **alta** de 7,1 en satisfacción vital, está en los **hombres**.

Fuente: Datos de la investigación.

Dimensión : DEMOGRÁFICA

Satisfacción global según **EDAD**

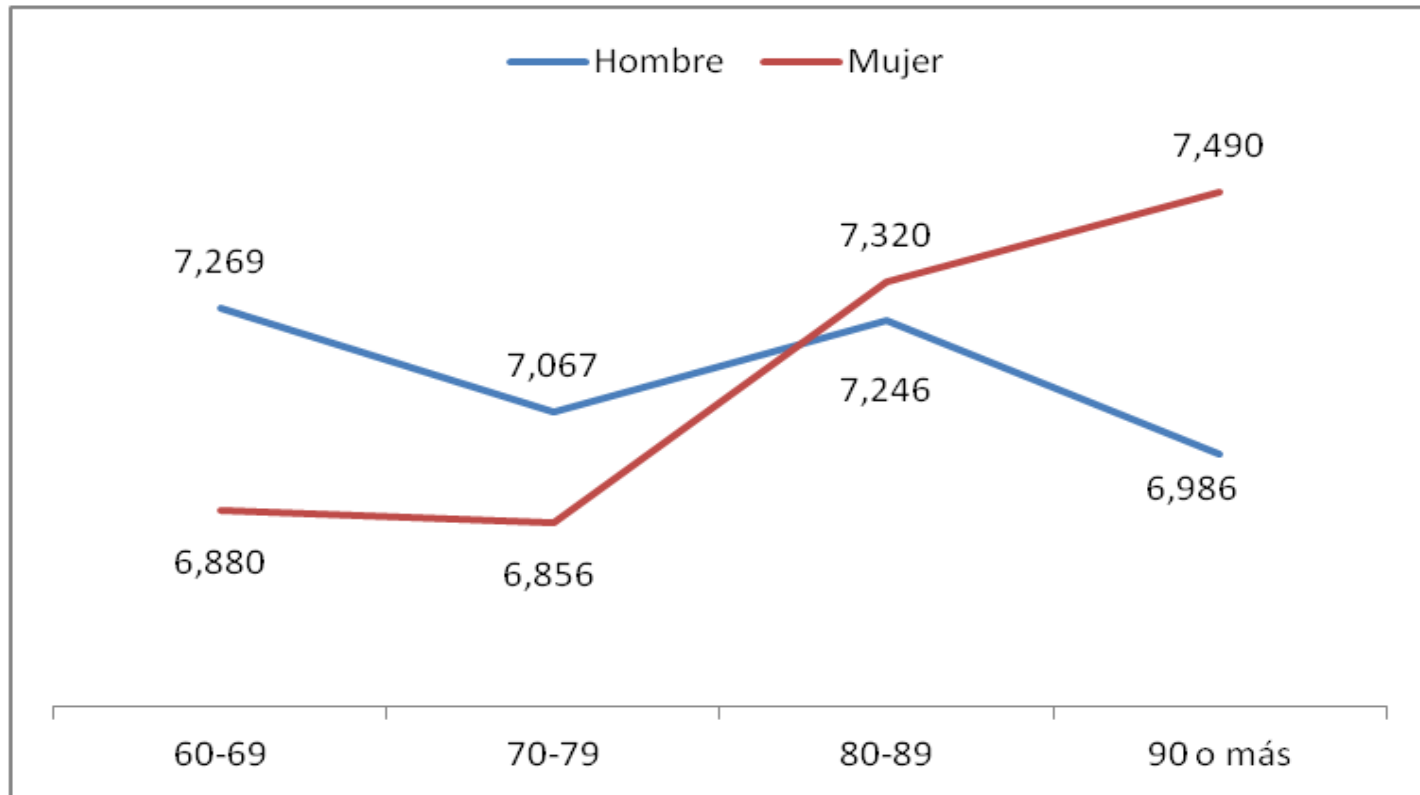


La media más **alta** de 7,2 en satisfacción vital, está entre los **80 y 89 años**.
La media más **baja** de 6,9 en satisfacción vital, está entre los **70 y 79 años**.

Fuente: Datos de la investigación.

Dimensión : DEMOGRAFICA

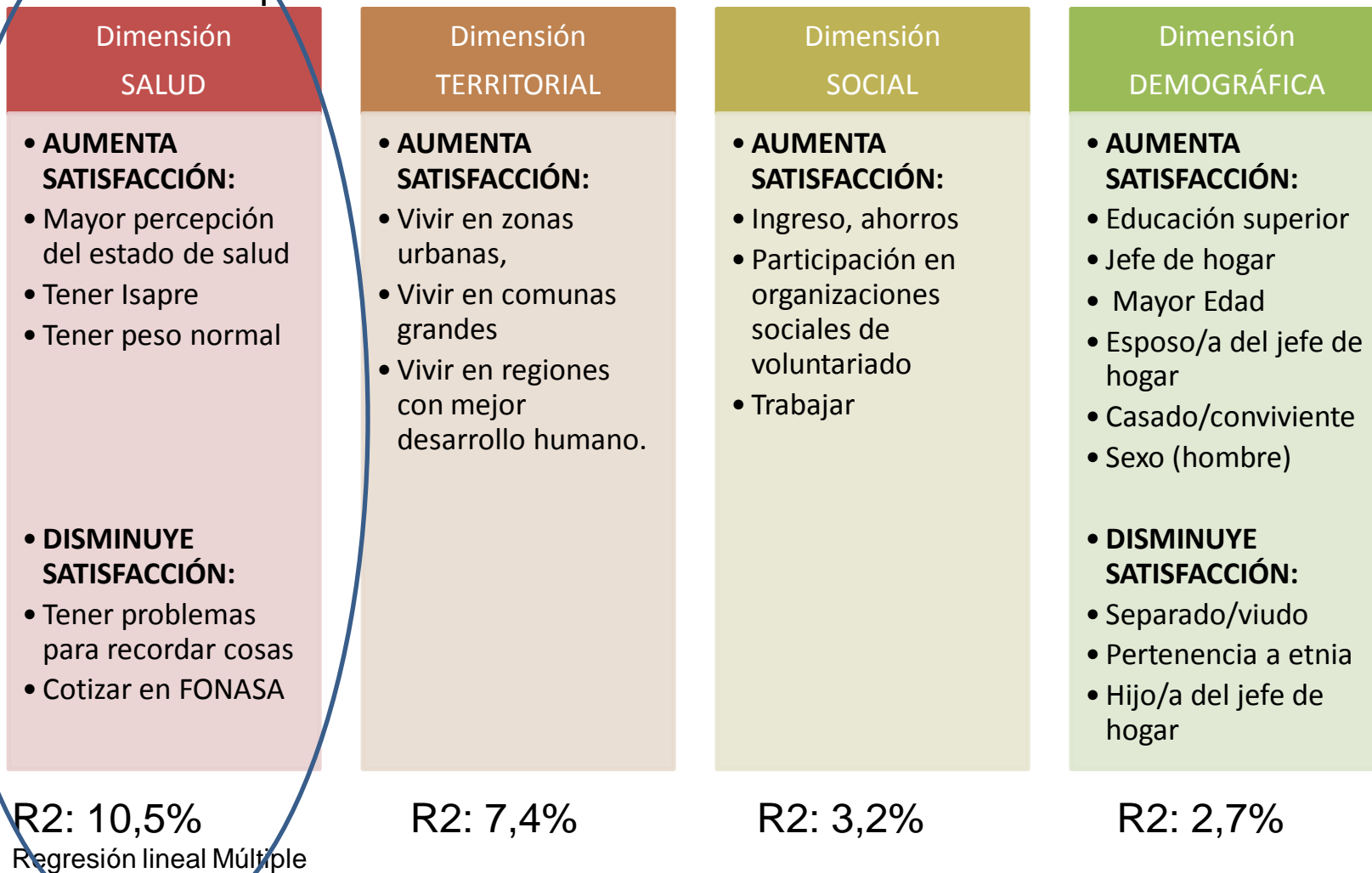
Satisfacción global según **EDAD Y SEXO**



Fuente: Datos de la investigación.

Conclusiones

Dimensión más importante



Para las personas mayores...



No le ponga años a la vida, **póngale vida a los años...**

Muchas gracias

xalvarado7@gmail.com

