

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2018.

# **Evaluación de las tres rutas de acceso al bienestar. Una comparación entre jóvenes y adultos mayores de CABA.**

Cuello, Marina Ines.

Cita:

Cuello, Marina Ines (2018). *Evaluación de las tres rutas de acceso al bienestar. Una comparación entre jóvenes y adultos mayores de CABA.* X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/248>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/Qeg>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# EVALUACIÓN DE LAS TRES RUTAS DE ACCESO AL BIENESTAR. UNA COMPARACIÓN ENTRE JÓVENES Y ADULTOS MAYORES DE CABA

Cuello, Marina Ines  
Universidad Católica Argentina. Argentina

---

## RESUMEN

El propósito de la presente investigación consistió en identificar las rutas de acceso al bienestar que caracterizan a jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires. Para ello se utilizó la Escala de tres rutas de acceso al bienestar (ERBIEN), diseñada y validada en Argentina por Castro Solano (2011). Este instrumento sigue el modelo de los tres pilares propuesto por Peterson, Park y Seligman (2005): vida placentera, vida comprometida, y vida con significado. La muestra estuvo conformada por 185 participantes (44.9% hombres y 55.1% mujeres). El primer grupo de edad lo conformaron jóvenes de edades comprendidas entre los 18 y los 29 años ( $n = 95$ ), mientras que el segundo grupo de edad estuvo integrado por adultos mayores, de edades comprendidas entre los 60 y los 86 años ( $n = 90$ ). Los resultados de esta investigación muestran que, mientras que la vía para alcanzar el bienestar más utilizada por los jóvenes es la vida placentera, sobretodo en el grupo de varones, los adultos mayores acceden al bienestar a partir de realizar actividades que les deriven significado, es decir, acciones que vayan más allá de ellos mismos. No se hallaron diferencias entre los grupos para la dimensión vida comprometida.

## Palabras clave

Bienestar - Vida placentera - Vida con significado - Adultos mayores - Psicología positiva

## ABSTRACT

THE THREE ROUTES OF ACCESS TO WELL-BEING. A COMPARISON BETWEEN YOUNG AND ELDERLY PEOPLE FROM THE CITY OF BUENOS AIRES

The purpose of this research was to identify the three routes of access to well-being preferred by young people and senior citizens of the city of Buenos Aires. For this, the ERBIEN scale was used, designed and validated in Argentina by Castro Solano (2011). This instrument follows the model of the three different ways to be happy proposed by Peterson, Park and Seligman (2005): pleasure, engagement and meaning. The sample consisted of 185 participants (44.9% men and 55.1% women). One group consisted of 95 young people between the ages of 18 and 29, while the second group was composed of older adults, aged between 60 and 86 years old ( $n = 90$ ). Results showed that young people prefer the pleasant life pathway to achieve well-being, especially the group of men. On the other hand, older adults scored higher in life of meaning, that is, well-being is achieved by performing activities that go beyond themselves. No differences were found between the groups in engagement.

## Keywords

Well-being - Pleasant life - Life of meaning - Elderly - Positive psychology

## Introducción

La presente investigación se enmarca dentro de la Psicología Positiva. Desde este enfoque, que podríamos considerar salugénico, la psicología no sólo debe dedicarse a la investigación y tratamiento de comportamientos disfuncionales y enfermedades mentales, sino que también tiene la función y la capacidad de fortalecer las cualidades positivas que todos los seres humanos poseen para lograr una mejor calidad de vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Desde sus inicios en 1998, esta rama de la psicología ha experimentado una gran expansión, siendo que cada vez más se reconoce y valora la importancia de la investigación, difusión y puesta en práctica de los conceptos y valores que subyacen a esta disciplina (Seligman, 2014).

Uno de los temas de estudio centrales dentro de la psicología positiva es el bienestar, considerado como el funcionamiento psicológico óptimo (Ryan & Deci, 2001). Existen diversidad de líneas teóricas en relación al bienestar psicológico subjetivo, siendo una de las más conocidas la desarrollada por Carol Ryff. Esta autora comprobó que el bienestar varía de acuerdo a la edad, el sexo y el contexto social, y en 1989 postuló el Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico (Riff, 1989; Riff & Keyes, 1995), en el cual plantea una estructura de seis dimensiones o factores bien diferenciados:

1. Autoaceptación, es el criterio más utilizado para definir bienestar, hace referencia a la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo teniendo en cuenta las virtudes y limitaciones
2. Capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, relaciones estables socialmente significativas, vínculos sociales, confianza en las personas cercanas y ser capaz de amar
3. Autonomía, se refiere a la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, con base en las propias convicciones y el mantenimiento de la propia independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo
4. Dominio del entorno, es la capacidad de controlar y manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, también hace referencia a tener la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables, influir en el contexto, y satisfacer los deseos y necesidades personales
5. Crecimiento personal a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de capacidades personales
6. Propósito y sentido de la vida, en función de objetivos claros y

metas realistas que doten de significado a las experiencias vitales pasadas y futuras. Quién funciona positivamente tiene objetivos, intenciones y un sentido de dirección.

En base a esta conceptualización, Seligman (2014) recientemente ha postulado el modelo PERMA, al considerar que el bienestar posee cinco elementos que pueden ser medidos: 1) *Emociones positivas* (que contiene variables como felicidad, placer, satisfacción con la vida); 2) *Compromiso* (relacionado con el estado de flow al realizar una tarea); 3) *Sentido* (pertenencia y servicio a algo que consideramos superior a nosotros mismos); 4) *Logro o realización* (se refiere a que las personas pueden dedicar su vida al logro por el logro mismo, buscan el éxito, ganar por ganar); y 5) *Relaciones positivas con otros*.

Asimismo, existen dos grandes tradiciones en el estudio del bienestar: la perspectiva *hedónica* y la *eudaimónica*. Ryan y Deci (2001) explican que la perspectiva hedónica sostiene que el bienestar se encuentra asociado a la felicidad subjetiva, y a las experiencias de placer vs. el disgusto. Sin embargo, la crítica a esta perspectiva apunta a que no toda consecución de deseos y obtención de placeres inmediatos producirían bienestar cuando se logran. La visión eudaimónica, por otro lado, considera que el bienestar psicológico se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas, la expresión de sus virtudes, y su desarrollo óptimo. Desde esta perspectiva, la felicidad se relaciona con el crecimiento individual y la realización personal, y con el compromiso con las metas y los valores sociales (Ryff, 1989). Los autores concluyen que el bienestar es un fenómeno multidimensional que comprende aspectos de ambos enfoques (Ryan & Deci, 2001).

Investigaciones recientes dentro del marco de la psicología positiva, teniendo en cuenta al bienestar como un constructo multidimensional, propusieron la existencia de tres rutas de acceso para alcanzarlo (Peterson, Park, & Seligman, 2005). Según este modelo de tres vías, el bienestar se podría alcanzar, en primera instancia, a través de la realización de actividades placenteras y de experimentar emociones positivas (placer hedónico). Las emociones positivas aumentarían a través de: el "savoring" el cual consiste en ampliar los sentidos y "saborear" las sensaciones que nos rodean. En la segunda vía, el bienestar podría alcanzarse a partir del compromiso en la realización de tareas, donde se puedan emplear fortalezas personales que surjan de los estados de flow. Este estado se alcanza cuando una actividad absorbe a la persona y produce la sensación de que el tiempo se ha detenido, por ejemplo, al realizar alguna actividad que nos compromete y nos agrada (sin embargo, la tarea no debe ser ni muy aburrida porque el estado de flow no se logrará, ni muy estresante porque el estado de flow se perderá). Por último, la tercera vía corresponde al bienestar que puede experimentarse a través de acciones que deriven significado, es decir, acciones que vayan más allá de uno mismo. Por ejemplo, desarrollando las potencialidades al servicio de otros, realizando actividades comunitarias, educando, trabajando en las organizaciones, etc.

Se cree que tanto la vida comprometida como la vida con significado están relacionadas con el bienestar eudaemónico (Góngora & Castro Solano, 2011). Desde esta perspectiva, Peterson, Ruch, Beermann y Seligman (2007) encontraron que el compromiso y el significado correlacionaban fuertemente con las fortalezas perso-

nales, y explicaban el bienestar psicológico más allá de la contribución de las variables sociodemográficas, las de personalidad y las actividades placenteras. En Argentina, Castro Solano (2011) desarrolló una escala para evaluar las tres rutas de acceso al bienestar, encontrando que "la vida placentera y la vida con significado eran las rutas preferidas por los participantes para el acceso a una vida plena. Sin embargo, al establecer las relaciones entre la satisfacción con la vida y las tres rutas, sólo la vida comprometida y la vida con significado presentaron correlaciones significativas" (p. 52).

Este estudio también se enmarca dentro de la psicología del desarrollo, y en particular la psicología de la vejez, entendida como la rama de la psicología que se interesa por los procesos de envejecimiento. En esta etapa de la vida es frecuente la comorbilidad de enfermedades somáticas, la disminución de las funciones cognitivas y la presencia de acontecimientos vitales adversos (Aspiazu Garrido et al., 2002). Sin embargo, también existen aspectos claramente positivos de la vejez, como puede ser el acopio de experiencia o la mayor disponibilidad de tiempo libre, que le permitiría al adulto mayor una ampliación en la búsqueda de formas de realización personal, entre otras cosas (Lombardo, 2013).

La mayor parte de las investigaciones sobre bienestar ha recabado datos en personas jóvenes, desconociéndose si los resultados son replicables en una población en aumento y con características propias, como es la de los adultos mayores. La perspectiva de que en la vejez se produce un deterioro, fragilización y pérdida de la autorregulación progresiva produjo que se ignoren otros aspectos de la vejez más positivos. Afortunadamente, en los últimos años se han ido incrementado las investigaciones sobre el bienestar subjetivo del adulto mayor y las variables específicas que influyen en él (Arias & Iacub, 2013). Diversos estudios han demostrado que no se advierten cambios en el bienestar subjetivo con el paso del tiempo, a pesar de la declinación de recursos tales como la salud, el estatus conyugal y los ingresos (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Fernández-Ballesteros, 2008). En relación a este tema, se ha encontrado que en la vejez los niveles de felicidad se mantienen elevados e incluso llegan a superar a los niveles que poseen los más jóvenes, aunque en los adultos mayores existe cierto declive físico, cognitivo, la salud y tiende a ser más vulnerable, lo que se conoce como "la paradoja de la vejez" (Cartensen & Charles, 1998). El propósito de la presente investigación consistió en identificar las diferentes rutas de acceso al bienestar que utilizan jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires, siguiendo el modelo de las tres vías propuesto por Peterson et al. (2005). Resulta interesante comprender cuáles son los aspectos que contribuyen al bienestar en estas dos poblaciones, diferenciando entre hombres y mujeres, para poder generar estrategias e intervenciones de acuerdo con las necesidades y posibilidades de cada grupo.

### Metodología

El estudio se hizo desde un enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo, con un diseño no experimental, transversal. Se buscó reconocer y comparar las características de acceso al bienestar en dos grupos de edad: jóvenes y adultos mayores.

El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia. La muestra estuvo conformada por 185 participantes (44.9% hombres y

55.1% mujeres), pertenecientes a la ciudad autónoma de Buenos Aires. El primer grupo de edad estuvo conformado por 95 jóvenes de edades comprendidas entre los 18 y los 29 años ( $M = 21.84$ ,  $DE = 2.23$ ). El segundo grupo de edad estuvo integrado por 90 adultos mayores, de edades comprendidas entre los 60 y los 86 años ( $M = 69.51$ ,  $DE = 6.09$ ).

### Procedimiento

Para la recolección y carga de datos se contó con la colaboración de los estudiantes de la materia Metodología de la investigación, de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Argentina. Se facilitaron cuestionarios autoadministrables a la muestra seleccionada en formato papel y lápiz que se contestaron de manera anónima. Se les informó a los participantes del propósito de la investigación, y se les transmitió que su colaboración era voluntaria. Antes de participar se solicitó su autorización mediante un consentimiento informado.

Para realizar los análisis estadísticos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics, versión 19. Se utilizaron estadísticos descriptivos y análisis de varianza (ANOVA) para estudiar las diferencias por sexo y grupo de edad en las tres rutas de acceso al bienestar.

### Instrumentos

- *Cuestionario de datos sociodemográficos*: Género, edad, estado civil, máximo nivel educativo alcanzado.

- *Escala de tres rutas de acceso al bienestar (ERBIEN)*: Este instrumento sigue el modelo de los tres pilares propuesto por Peterson, Park, & Seligman (2005): vida placentera, vida comprometida, y vida con significado. El instrumento consta de 23 afirmaciones, con 5 opciones de respuesta en formato Likert, en la cual 5 es Siempre y 1 es Nunca. El instrumento permite obtener un puntaje para cada una de las tres dimensiones. La escala se ha validado en población adulta argentina por Castro Solano (2011) y en adolescentes (Góngora, 2012) y ha demostrado adecuada evidencia de validez y confiabilidad. En la presente investigación se calcularon los índices de consistencia interna para cada dimensión, los cuales resultaron ser satisfactorios: vida placentera  $\alpha = 0,853$ , vida comprometida  $\alpha = 0,786$ , y vida con significado  $\alpha = 0,804$ , respectivamente.

### Resultados

En primer lugar, se compararon los puntajes obtenidos para cada una de las rutas de acceso al bienestar en hombres y mujeres. No se hallaron diferencias entre los sexos en la dimensión *vida placentera* ( $F_{(1,183)} = 1.116$ ;  $p = .292$ ) ni en la dimensión *vida comprometida* ( $F_{(1,183)} = 1.420$ ;  $p = .235$ ). Sin embargo, sí se hallaron diferencias significativas entre los sexos en la dimensión *vida con significado* ( $F_{(1,183)} = 4.285$ ;  $p = .040$ ), siendo las mujeres las que puntuaron más alto ( $M = 27.97$ ,  $DE = 6.109$ ), en comparación a los hombres ( $M = 26.05$ ,  $DE = 6.490$ ).

Con respecto a la comparación entre los dos grupos de edad, no se hallaron diferencias significativas en la dimensión *vida placentera* ( $F_{(1,183)} = 3.553$ ;  $p = .061$ ). Sin embargo, puede observarse una tendencia en favor del grupo de jóvenes, que obtuvieron puntajes más altos en comparación a los adultos mayores. En la segunda

dimensión, *vida comprometida*, no se hallaron diferencias significativas entre los grupos de edad ( $F_{(1,183)} = 1.214$ ;  $p = .272$ ). Finalmente, en la dimensión *vida con significado*, los adultos mayores obtuvieron puntajes significativamente más altos que los jóvenes ( $F_{(1,183)} = 15.695$ ;  $p < .000$ ). En la tabla 1 pueden observarse los puntajes promedio y los desvíos obtenidos por los dos grupos de participantes para cada dimensión de la escala.

Tabla 1. *Puntajes promedio por grupo de edad y valores del ANOVA obtenidos para las 3 dimensiones de la escala de tres rutas de acceso al bienestar*

Dimensión	Grupo de edad	Media	DE	F	P
Vida placentera	Jóvenes	27.07	5.08	3.553	.061
	Adultos mayores	25.61	5.46		
Vida comprometida	Jóvenes	28.29	4.54	1.214	.272
	Adultos mayores	28.98	3.83		
Vida con significado	Jóvenes	25.38	5.63	15.695	.000
	Adultos mayores	28.93	6.55		

Al hacer los análisis pos hoc de mujeres y hombres por separado, y diferenciando por grupo de edad, pudo observarse que en la dimensión *vida placentera* no hubo diferencias significativas entre las mujeres mayores de 60 y las jóvenes. Sin embargo, al hacer las comparaciones pos hoc entre los hombres mayores y los jóvenes, se observa una diferencia en favor de éstos últimos (ver Tabla 2).

Tabla 2. *Puntajes promedio por sexo y grupo de edad, y valores del ANOVA obtenidos para la dimensión vida placentera*

Sexo	Grupo de edad	Media	DE	F	P
Mujeres	Jóvenes	26.00	5.58	.000	.985
	Adultas mayores	25.98	5.40		
Hombres	Jóvenes	28.37	4.10	9.071	.003
	Adultos mayores	25.15	5.57		

Por su parte, para la dimensión *vida con significado* puntuaron significativamente más alto las mujeres mayores de 60, en comparación a las jóvenes. En hombres, se ve una tendencia hacia esa misma dirección, pero no llega a ser significativa (ver Tabla 3).

Tabla 3. *Puntajes promedio por sexo y grupo de edad, y valores del ANOVA obtenidos para la dimensión vida con significado*

Sexo	Grupo de edad	Media	DE	F	P
Mujeres	Jóvenes	25.77	5.36	15.794	.000
	Adultas mayores	30.26	6.04		
Hombres	Jóvenes	24.91	5.975	2.820	.097
	Adultos mayores	27.28	6.865		

## Discusión

En el presente trabajo se ha evaluado a jóvenes y adultos mayores de CABA con la escala ERBIEN, para caracterizar las tres rutas de acceso al bienestar en ambas poblaciones. La prueba mide tres dimensiones claramente diferenciadas: vida placentera, vida comprometida y vida con significado. Los niveles de consistencia interna han sido satisfactorios ( $\alpha = .78$ ) en las tres escalas. Los resultados de esta investigación permiten apreciar que existen diferencias entre los jóvenes y los adultos mayores en cuanto a la ruta de acceso al bienestar que utilizan en cada etapa de la vida.

Con respecto a la vía placentera, se encontraron puntajes más elevados en el grupo de jóvenes, en comparación a los adultos mayores. Las diferencias entre los grupos de edad se acentúan al comparar hombres y mujeres por separado, ya que han sido los hombres jóvenes quienes han puntuado más alto en esta escala. Estos resultados concuerdan con lo hallado por Góngora (2012) en población adolescente. En su estudio, la vía más utilizada por los jóvenes fue la vida placentera, seguida por la vida comprometida, lo que estaría indicando que en esta etapa se prioriza más el placer hedónico sobre las otras dos vías de acceso al bienestar. Por otro lado, Diener y colaboradores (1999) explican que los jóvenes dan más valor al placer y la satisfacción personal inmediata que los ancianos, y en consecuencia son más exigentes, porque actualmente tienen más acceso a facilidades, en comparación con las que tuvieron los adultos mayores en su juventud.

No se hallaron diferencias en la escala de vida comprometida, por lo que se infiere que ambos grupos de edad asignan valor similar a la realización de actividades empleando las fortalezas personales con el propósito de derivar flow, para alcanzar el bienestar.

Por último, en el tercer factor, vida con significado, se encontraron diferencias significativas entre los grupos de edad. Los adultos mayores indicaron que para alcanzar el bienestar prefieren emplear sus fortalezas para el beneficio del entorno social más allá de sí mismo, en mayor medida que los jóvenes. Especialmente las mujeres mayores de 60 años fueron quienes obtuvieron los valores más elevados en esta escala. A partir de estos resultados podría pensarse que este grupo deriva bienestar a partir de ejercer una vocación de servicio a otros.

En futuros estudios sería importante revisar estos hallazgos y confirmar si en efecto las rutas relacionadas con la vida con significado contribuyen a una vida plena en la tercera edad. Asimismo, sería interesante caracterizar mejor el tipo de actividades que amplían el bienestar y la satisfacción vital en los distintos grupos de edad, para diseñar e implementar prácticas de intervención efectivas y eficaces para cada población.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arias, C.J., & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?. Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEFG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes*, 21(2), 271-281.
- Azpiazú Garrido, M., Cruz Jentoft, A., Villagrasa Ferrer, J.R., Abanades Herranz, J.C., García Marín, N., & Alvear Valero de Bernabé, F. (2002). Factores asociados a mal estado de salud percibido o a mala calidad de vida en personas mayores de 65 años. *Revista Española de Salud Pública*, 76(6), 683-699.
- Carstensen, L.L. & Charles, S.T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.
- Castro Solano, A. (2011). Las rutas de acceso al bienestar. Relaciones entre bienestar hedónico y eudaemónico. Un estudio en población argentina. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 1(31), 37-57.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Fernández-Ballesteros, R. (2008). El bienestar de los mayores. En C. Vázquez y G. Hervás (eds.), *Psicología positiva aplicada* (pp. 371-400). Desclée de Brouwer.
- Góngora, V. (2012). Evaluación del bienestar psicológico en adolescentes según el modelo de los tres pilares de Seligman. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2011). Validación del Cuestionario de Significado de la Vida MLQ en población adulta y adolescente argentina. *Interamerican Journal of Psychology*, 45(3), 395-404.
- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2015). La validación de un índice de bienestar para población adolescente y adulta de la ciudad de Buenos Aires. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7, 329-338
- Lombardo, E. (2013). Psicología Positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Psicodebate*, 47-57.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Seligman, M.E.P. (2014). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Océano.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.