



Programa para la mejora del bienestar de las personas mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva

María Guadalupe Jiménez, María Izal* e Ignacio Montorio

Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 12 de noviembre de 2015

Aceptado el 1 de marzo de 2016

On-line el 2 de abril de 2016

Palabras clave:

Bienestar psicológico
Psicología positiva
Envejecimiento con éxito
Fortalezas de carácter
Emociones positivas

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue probar la eficacia de un programa piloto basado en la psicología positiva y destinado a incrementar el bienestar emocional de las personas mayores. El diseño de investigación fue experimental, con grupos de intervención y control. La muestra estuvo compuesta por 67 adultos de 60 a 89 años de edad. El programa consistió en nueve sesiones de 1.5 horas de duración y frecuencia semanal. Los temas incluyeron fortalezas de carácter, emociones positivas y regulación emocional. Se evaluó el afecto, el nivel de felicidad, el nivel de preocupación, el optimismo y la presión arterial. Los resultados indicaron que los participantes del programa incrementaron significativamente su nivel de felicidad y disminuyeron el nivel de preocupación y la presión arterial sistólica. El incremento del nivel de felicidad en personas mayores favorece la construcción de recursos personales y la implicación con objetivos y proyectos que les acercan al envejecimiento activo y saludable. Los resultados, limitaciones y mejoras de este trabajo son discutidos en el contexto de la psicología positiva y la psicología de la vejez.

© 2016 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

An intervention program to enhance the wellbeing of the elderly. Pilot study based on positive psychology

ABSTRACT

The aim of this study was to show the efficacy of a pilot program based on positive psychology to enhance the well-being of the elderly. The experimental design included intervention and control groups. The sample consisted of 67 adults aged 60-89. The program included nine 1.5 hour weekly sessions. The program topics included character strengths, positive emotions, and emotional regulation. The variables assessed were affection, happiness level, concern level, optimism, and blood pressure. The results show that participants in the program significantly increased the happiness level and decreased the concern level, and

Keywords:

Psychological wellbeing
Positive psychology
Successful ageing
Character strengths
Positive emotions

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: maria.izal@uam.es (M. Izal).

<http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.03.001>

0121-4381/© 2016 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

systolic blood pressure. Increasing the level of happiness in the elderly favours the construction of personal resources and involvement with goals and projects that bring them to active and healthy aging. Results and limitations are discussed on the basis of the positive psychology and ageing psychology.

© 2016 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Published by Elsevier España, S.L.U.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

La visión contemporánea de la psicogerontología, a diferencia de la que predominaba en el último tercio del siglo pasado, centrada principalmente en la patología, el declive y el déficit de las personas mayores, resalta aspectos asociados al bienestar emocional en la vejez. Así, actualmente se mantiene un énfasis en el concepto de *envejecimiento activo*, que promueve la adopción de conductas y actividades físicas y cognitivas (Diener & Chan, 2011) que favorecen el mantenimiento de la salud (Nimrod & Ben-Shem, 2015; Phelan, Anderson, Lacroix, & Larson, 2004). Además, se ha puesto de manifiesto que la salud no es una condición necesaria, ni una barrera para lograr un envejecimiento satisfactorio y activo (Parslow, Lewis, & Nay, 2011), sino que pone de relieve la importancia de lo psicológico y lo social (Scheibe & Carstensen, 2010).

De manera paralela, el surgimiento de la psicología positiva ha conseguido equilibrar la visión tradicional de la intervención psicológica, fuertemente inclinada a resaltar aspectos psicopatológicos e infravalorar los saludables (Wood & Tarrrier, 2010). Peterson y Seligman (2004), entre otros investigadores, propusieron un modelo de fortalezas asociadas al bienestar y al desarrollo del potencial humano que responden a dimensiones de sabiduría, valor, humanidad, justicia, templanza y trascendencia. Según estos investigadores, las fortalezas pueden ser vistas como formas de comportarse, de pensar y de sentir que permiten un funcionamiento óptimo, lo que normalmente se experimenta en las vivencias positivas. Desde esta perspectiva, se han planteado intervenciones que buscan el desarrollo del ser humano, una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park & Peterson, 2009). Este tipo de intervenciones, denominadas por Seligman, Rashid y Parks (2006) «intervenciones positivas», son relativamente recientes y existe evidencia de su eficacia para el incremento del bienestar subjetivo (optimismo, humor, agradecimiento, etc.) en muestras no clínicas (Berger, Milicic, Alcalay, & Torretti, 2014), en personas mayores y en pacientes con depresión (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). Además, las intervenciones que fomentan las fortalezas y las emociones positivas reducen la tasa de recaídas y aumentan la tasa de remisión en muestra clínicas (Seligman, 2011), son tan eficaces para la depresión como el tratamiento psicológico tradicional con o sin fármacos (Seligman et al., 2006), consiguen que los pacientes alcancen niveles notables de bienestar (Rashid, 2015) y una gran adherencia terapéutica (Ho, 2006).

La eficacia de las intervenciones positivas, según Sin y Lyubomirsky (2009), reside en que los participantes aprenden cómo afrontar las adversidades y se benefician de apreciar y atender a los aspectos positivos de la vida, se involucran en conductas y actividades de disfrute en las que practican sus fortalezas. Además, se emplean estrategias que

afectan positivamente al bienestar, tales como las encaminadas a repetir experiencias agradables, practicar habilidades que lleven a experimentar emociones positivas y favorecer la aceptación. Algunos ejercicios y actividades incluyen la práctica de fortalezas de carácter como la gratitud (Layous, Nelson, & Lyubomirsky, 2012), el optimismo y el perdón (Hill, Heffeman, & Allemand, 2015); la práctica de la atención plena (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008); la formulación de las metas personales (Dubé, Lapierre, Bouffard, & Alain, 2007); la autoaceptación; el fortalecimiento de redes sociales (Fava & Ruini, 2003), la apreciación de la belleza (Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda, 2014) y, con base en terapias de reminiscencia (Hallford & Mellor, 2013), la memoria autobiográfica (Rathbone, Holmes, Murphy, & Ellis, 2015) y la revisión de vida basada en sucesos positivos (Avia, Martínez-Martí, Rey-Abad, Ruiz, & Carrasco, 2012).

La evidencia indica que practicar fortalezas como la gratitud aporta flexibilidad, mejora del estado de ánimo y aumenta los recursos asociados a la promoción de la salud (Emmons & McCullough, 2003). La dinámica que subyace a las intervenciones basadas en las fortalezas es similar al principio de reestructuración cognitivo-conductual, ya que se dirige a modificar los pensamientos automáticos desadaptativos, reducir el afecto negativo y generar recursos emocionales que preservan el bienestar (Hill, 2011).

La psicología positiva puede enriquecer la promoción del envejecimiento saludable al favorecer la adaptación a los cambios que ocurren en la vejez e impulsar experiencias emocionales positivas (felicidad, placer, bienestar con el pasado, esperanza en el futuro), rasgos positivos (fortalezas de carácter) y el fomento de vínculos positivos (Ruch, Proyer, & Weber, 2010). A pesar de ello, resalta la escasez de estudios en el ámbito de la vejez (Fava & Ruini, 2003; Layous et al., 2012). El conocido metaanálisis de Sin y Lyubomirsky (2009), que incluye 51 artículos de intervenciones basadas en la psicología positiva, tan solo recoge 3 estudios que incluyen personas mayores. Posteriormente, Bolier et al. (2013) realizaron un metaanálisis de intervenciones basadas en la psicología positiva que incorporó 39 estudios, de los cuales solo dos tuvieron como participantes a personas mayores de 65 años de edad.

Los programas para personas mayores con una perspectiva en la psicología positiva incluyen diferentes técnicas, entre las que destaca el trabajo con la memoria autobiográfica que produce mejoras en la autoestima y la satisfacción con la vida (Avia et al., 2012). El fomento de la gratitud ha sido uno de los componentes de los programas más utilizados, y se ha comprobado que permite un aumento del bienestar y la disminución significativa del estrés (Killen & Macaskill, 2015). Paulatinamente van apareciendo propuestas que incorporan

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/896284>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/896284>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)