

**Omnia** Año 31, No. 1 (enero-junio, 2025) pp. 76 - 95

Universidad del Zulia. e-ISSN: 2477-9474

Depósito legal ppi201502ZU4664

## **Felicidad en adultos mayores. Una visión posterior a la pandemia de Covid 19**

*Carmen Sánchez\* y Marhilde Sánchez\*\**

### **Resumen**

El envejecimiento es un proceso natural, gradual, continuo, durante el cual se producen transformaciones físicas, biológicas, psicológicas y sociales a través del tiempo; que en la actualidad más personas experimentan, tomando en cuenta el incremento notable de la esperanza de vida a nivel mundial. Se destaca la década del envejecimiento saludable (2020-2030) en la cual se pretende que los llamados adultos mayores o ancianos; quienes, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), son personas con más de 60 años de edad, presenten buena salud física y mental y se desenvuelvan de manera funcional en los diferentes grupos sociales en los cuales interactúen. Este estudio presenta como objetivo general determinar el nivel de felicidad en adultos mayores, posterior a la pandemia covid-19, con base en los planteamientos de Alarcón (2006) y Seligman (2006). La investigación fue de nivel descriptivo y modelo estudio de campo, con diseño no experimental, transeccional-descriptivo. Se tomó como muestra no probabilística intencional 156 adultos mayores entre los 65 y 85 años de edad, residentes de los estados Zulia y Falcón. Se administró la “Versión adaptada de la Escala de Felicidad de Lima para adultos mayores” de Árraga y Sánchez (2008), con adecuadas propiedades psicométricas. Los resultados indican que el nivel de felicidad en los adultos mayores es alto, así como en todas sus dimensiones (satisfacción por la vida, realización personal, sentido positivo de la vida, alegría de vivir). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la felicidad de acuerdo al estado civil, nivel educativo e institucionalizado.

**Palabras clave:** Felicidad, adultos mayores.

\* Psicóloga, Magister en Psicología, Magister en Gerencia en Recursos Humanos. Doctorante en Cs de la Educación en la UPEL, Psicóloga Clínica en el Instituto Médico de Coro. sachec7555@gmail.com.

\*\* Psicóloga, Magister en Orientación, Doctora en Ciencias Gerenciales. Docente investigadora titular de la Escuela de Educación de la Facultad de Humanidades y Educación de La Universidad del Zulia. marhildesv65@gmail.com

**Recibido:** 12/02/25 • **Aceptado:** 17/05/25

## *Happiness in older adults. A vision after the Covid 19 pandemic*

### **Abstract**

Aging is a natural, gradual, continuous process, during which physical, biological, psychological and social transformations take place over time; that currently more people experience, taking into account the notable increase in life expectancy worldwide. The decade of healthy aging (2020 - 2030) stands out, in which it is intended that the so-called older adults or the elderly; who, according to the World Health Organization (WHO), are people over 60 years of age, present good physical and mental health and function functionally in the different social groups in which they interact. This study presents as a general objective to determine the level of happiness in older adults, after the covid-19 pandemic, based on the approaches of Alarcón (2006) and Seligman (2006). The research was descriptive and field study model, with a non-experimental, transectional-descriptive design. An intentional non-probabilistic sample was taken of 156 older adults between 65 and 85 years of age, residents of Zulia and Falcón states. The "Adapted version of the Lima Happiness Scale for older adults" by Árraga and Sánchez (2008), with adequate psychometric properties was administered. The results indicate that the level of happiness in the elderly is high, as well as in all its dimensions (satisfaction with life, personal fulfillment, positive sense of life, joy of living). Statistically significant differences were found in happiness according to marital status, educational level, and institutionalized.

**Keywords:** Happiness, older adult.

### **Introducción**

Sobre los adultos mayores existen muchas creencias e ideas que parecen girar en torno a la edad y lo que se considera caracteriza a la vejez, más que a las propias cualidades y criterios de estas personas, pudiendo existir tendencias a mirar a esta población como triste o deprimida, lo cual es muy probable, pero no una particularidad propia del envejecimiento, según lo aclarado por Gómez (2007), es decir, si bien puede haber aspectos psicosociales, biológicos y físicos que pueden causar, e incluso explicar, la depresión en la ancianidad, no corresponde a una cualidad de esta etapa.

Respecto a lo anterior, es posible que existan estas creencias al considerar que en la vejez se sufren enfermedades y se está cerca de la muerte, como lo explica Montero (2011), parece haber una percepción generalizada de que en la adultez mayor las personas se vuelven incapaces, inútiles, los consideran como estorbos porque representan una carga física y económica, porque no producen dinero y deben ser atendidos por otros para poder satisfacer de sus necesidades.

Sin embargo, como lo enfatiza Strejilevich (2004:17), “hay que dejar de mirar los aspectos deficitarios y comprender los aspectos saludables, funcionales y útiles de la vejez”. Desde esta premisa parte la presente investigación, pues no se centra en las debilidades o factores patológicos de la adultez mayor, sino que se ocupa de aspectos más positivos y dentro de lo salugénico, en los cuales se encuentran la satisfacción con la vida, el bienestar, la conducta resiliente y la felicidad.

Hacia este último constructo, la felicidad, se dirige el interés de la presente investigación, puesto que en esta etapa del ciclo vital se han vivido muchas experiencias y se han podido lograr distintos propósitos de vida que, probablemente, se valoren desde lo positivo, generando satisfacción a las personas por todo lo que han hecho, por la forma en la cual han cursado su vida y, aunque también es posible que existan dolencias y enfermedades físicas junto con problemas de índole social y/o familiar, los adultos mayores se sientan felices.

Por consiguiente, es necesario comprender de qué se trata la felicidad y cómo corresponde la misma a un concepto psicológico que deba ser estudiado con rigor científico. De forma general, parece existir un consenso en el cual la felicidad toma una postura hedonista, como si se tratase de un éxtasis continuo, de un estado de infinita alegría o de sensaciones positivas, en el que la persona no debe sentir otras emociones que no sean aquellas consideradas positivas, pues vive de manera despreocupada. Sin embargo, esto no es totalmente cierto, puesto que la felicidad viene a ser multidimensional y va más allá del bienestar o la satisfacción.

Seligman (2002), indica que hay tres vías para alcanzar la felicidad: la vida placentera, una actitud hedonista que promueve la búsqueda constante de emociones positivas cultivando la gratitud y el perdón y mirando hacia el futuro con esperanza y optimismo; la vida comprometida, poniendo en práctica las fortalezas personales para experimentar *flow* mediante la implicación y esfuerzo con la tarea realizada; y la vida con significado, que se refiere a la búsqueda del propósito de vida con trascendencia hacia los demás, que no

solo se concentra en objetivos propios, sino que se extiende hacia la familia, la sociedad, la comunidad.

Entonces, es posible que las personas deban reconocer aquello que en su pasado y en su presente sean motivos que los hagan sentir satisfechos para mirar su futuro con optimismo, de modo que puedan sentirse con bienestar y comprometerse con las tareas que realizan en su vida, para sentir que fluyen y les generan placer; además que vean en sí mismos a alguien que ayuda a otros y a su entorno; como partes importantes para percibirse como personas felices. Esto deja claro las bases sobre las cuales se construye la felicidad, pero, realmente es interesante saber qué se entiende por dicho constructo.

En este orden de ideas, no se puede pasar por alto la definición de Diener (2000), considerado el padre de las investigaciones sobre la felicidad, quien la conceptualiza como la experimentación de muchas emociones positivas como (alegría, sorpresa, calma, confianza y bondad) con pocas emociones desagradables o negativas como (la ira, el asco, la tristeza y el miedo) y la satisfacción con la vida, referida a un juicio global sobre la propia existencia.

Para Quik y Quik (2004), se trata de un fenómeno psicológico que se presenta como rasgo y como estado. Es un rasgo cuando permanece relativamente estable, que puede modificarse por alguna vivencia contextual, lo que manifiesta que es un estado. Además, los referidos autores indican que la felicidad se construye, es decir, no es una reacción afectiva del momento, y se llega a ella por la acumulación de emociones positivas a lo largo del tiempo, comprendiendo el bien-estar y el bien-hacer.

A efectos de la investigación, se toma la propuesta conceptual de Alarcón (2006:101), autor limeño que indica que la felicidad se concibe “como un estado afectivo de satisfacción plena que experimenta subjetivamente el individuo en posesión de un bien anhelado”. Esto implicaría que la felicidad es una forma de satisfacción, un estado de conducta perdurable pero que puede cambiar por distintos eventos del entorno; además, necesita la posesión de un bien, un algo que genera satisfacción; y si bien es producto de una percepción y valoración del sujeto, es decir, individual, posiblemente también sea una aspiración colectiva dentro de un tiempo y cultura determinada.

Ahora bien, retomando el tema de interés, la felicidad en los adultos mayores pudiera estar determinada por distintos aspectos que se han ido acumulando a lo largo de su vida, así como factores del momento actual que vivencian: estar solos, estar institucionalizados, tener o no pareja, estar cerca de los hijos; todo ello pudiera ser un factor de protección o de riesgo para

sentirse felices, conforme a la percepción de estos sujetos, lo cual permite indicar la necesidad de conocer cómo se comporta el constructo en esta población y qué representaría para ellos ser feliz. Sobre este asunto, Ruut (2010), indica que los ancianos y jóvenes son casi igual de felices, incluso explica que, más allá de las creencias y prejuicios, la vida es satisfactoria hasta para los de más edad.

Dentro de las distintas dimensiones con las cuales se puede medir la felicidad en el ser humano, Alarcón (2006), proponen cuatro: sentido positivo de la vida, son los sentimientos positivos hacia sí mismos y hacia la vida, considerando el afecto positivo que se tiene ante los roles que se ejercen en la cotidianidad; satisfacción con la vida, son estados subjetivos de satisfacción que no dependen de un tercero, evaluando tanto el presente como el futuro; realización personal, que comprende la orientación personal hacia metas u objetivos que se consideran valiosos; y alegría de vivir, son las experiencias que se han tenido y que conforman una sensación de bienestar respecto a lo que se ha vivido hasta el momento.

Investigaciones al respecto muestran varios escenarios sobre la felicidad en ancianos. Se tienen los hallazgos de González, *et al* (2016), que se propuso descubrir aspectos del modo de ser de un adulto mayor feliz y como ser-para-la-muerte en Chile; encontrando niveles de felicidad muy buenos, que estaban acompañados de pérdidas afectivas y la posibilidad latente de morir; además, refirieron que esta percepción aparece cuando se ven a sí mismos como personas autónomas, que viajan, leen, bailan y gozan de sus bienes. Se suman los resultados obtenidos por Borges, *et al* (2016), que se propuso conocer si los adultos mayores mexicanos se consideraban felices, siendo los motivos serlo la pareja, la compañía, la tenencia de salud, las actividades que realizan, su personalidad, la familia y la creencia en Dios.

También son considerables los hallazgos de Puello, *et al* (2017:29), quienes se propusieron describir el nivel de felicidad de un grupo de adultos mayores perteneciente al proyecto de extensión solidaria de la Universidad de Córdoba “Bailando por mi salud”, y reportaron que la felicidad en este grupo en particular se relacionaba con su actividad física y con la socialización que implicaba la participación en actividades recreativas y asistenciales. Mientras que Cardona, *et al* (2018), encontraron que la felicidad en los adultos mayores es un constructo importante puesto que actúa como predictivo de la funcionalidad familiar y de sentirse alguien útil dentro de la sociedad. A su vez, Loarte (2018), halló que la tendencia de una muestra de adultos mayores era hacia la felicidad, aunque el 19,8% de su muestra indicó ser infeliz.

Por otro lado, se encuentran los hallazgos de Arias, et al (2014), en su estudio referido a la felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados, en donde se aplicó a 62 adultos mayores, 24 institucionalizados y 38 no institucionalizados, donde se administró la Escala de Felicidad de Lima. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la felicidad.

Contextualizando en Venezuela, los adultos mayores también han sido objeto de algunas investigaciones para conocer su nivel de felicidad. Conviene citar a Árraga y Sánchez (2007), dado que su estudio fue realizado en Maracaibo, ciudad que se toma en cuenta para esta investigación; y reportó, entre las características de su muestra, que se sentían felices con algunos aspectos de su vida, además de que Árraga y Sánchez (2010:12), indicaron que:

En las cuatro dimensiones que conforman la variable,

“Satisfacción con la vida”, “Alegría de vivir” y “Sentido positivo de la vida” obtuvieron puntajes superiores al 62%, mientras que “Realización personal” alcanzó el 51%. Esto sugiere un alto nivel de felicidad en adultos mayores venezolanos y reflejan el regocijo y complacencia por los logros alcanzados en su vida, lo que pudiera constituirse en un predictor de salud, interesante de indagar.

Pareciera que, en Venezuela, específicamente, los adultos mayores se sienten felices y perciben con positivismo y actitud de satisfacción su vida y sus experiencias vitales. La cuestión está que en los tiempos modernos los escenarios han cambiado y muchos ancianos se ven viviendo solos, porque sus hijos o nietos han emigrado; pueden estar sometidos a carencias económicas, de afecto y de cuidados de salud, que irían en detrimento de su sensación de bienestar y, consecuentemente, de su felicidad.

Conforme a lo que se ha planteado, la investigación tiene relevancia contemporánea porque el número de adultos mayores en Venezuela es considerable, además se tiene en cuenta que la idiosincrasia del venezolano tiende a ser de resiliencia y de actitudes positivas, como es observable en la cotidianidad. Sin embargo, según algunos reportes actualizados, como el emitido por Lafontaine (2021), indican que esta actitud de optimismo se ha visto disminuida por la crisis del país, la ansiedad por los problemas derivados de las dificultades por acceso a los servicios; lo que también pudiera perjudicar la posición de los ancianos, siendo entonces oportuno estudiar su felicidad en medio del contexto general actual.

Asimismo, posee relevancia humano-social, en cuanto a los aportes y beneficios que trae a la población de adultos mayores el estudio de la felicidad, contribuyendo a fortalecer su percepción positiva de la vida y de su entorno mediante recomendaciones psicológicas pertinentes, conforme a los hallazgos. Aunado a ello, se tienen otros aspectos de provecho como brindar sugerencias a familiares, cuidadores y especialistas para tratar de mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, fomentando su tranquilidad, equilibrio, bienestar y percepción de felicidad.

En cuanto a la importancia científica-práctica, el estudio aporta relevantes informaciones sobre el comportamiento de la felicidad, y las actitudes de satisfacción y optimismo que el referido constructo comprende; en una población que generalmente se considera con una psique patológica, afectada por problemas cognitivos o como si la vejez se asociara característicamente con depresión, ansiedad o tristeza. En este sentido, se contribuye con la ciencia y psicología al presentar datos actualizados respecto a una visión más saludable y positiva que, probablemente, presenten los adultos mayores.

Habida cuenta, la investigación pretende responder a la siguiente interrogante: ¿cuál es el nivel de felicidad en adultos mayores posterior a la pandemia de Covid 19?, teniendo como objetivo general: determinar el nivel de felicidad en adultos mayores posterior a la pandemia de Covid 19; el que se discrimina en los siguientes objetivos específicos: a) describir la satisfacción con la vida, b) caracterizar la realización personal, c) describir el sentido positivo de la vida, d) caracterizar la alegría de vivir y e) comparar el nivel de felicidad en adultos mayores de acuerdo con el género, estado civil, diagnóstico médico, si está o no institucionalizado y laboriosidad, en el .

## **Desarrollo**

### **Metodología**

En correspondencia con el objetivo general, la investigación se realizó dentro del nivel descriptivo, pues la variable felicidad fue caracterizada y descrita conforme a las perspectivas ofrecidas por los adultos mayores; razón que justificó que fuera de modelo estudio de campo, ya que los propios sujetos suministraron la información necesaria en sus ambientes habituales. Además, el diseño fue no experimental, al no haberse manipulado la variable y también transeccional-descriptivo, al haberse medido una única vez en el tiempo la felicidad para proceder a describir su comportamiento dentro de la población objeto de estudio.

Así, los adultos mayores conformaron el total de la población, sin tener un registro certero de dicho grupo poblacional se consideró como infinita. Para extraer la muestra, primeramente, se realizó un muestreo no probabilístico intencional, bajo los siguientes criterios, tener entre 65 y 85 años de edad, vivir en las ciudades de Maracaibo, estado Zulia y Coro, estado Falcón. Se aplicó la fórmula de poblaciones infinitas con un valor crítico de  $2\sigma$  y un error porcentual de 5%, lo cual arrojó una muestra de 156 adultos mayores.

El instrumento de recolección de datos fue aplicado de manera presencial, considerando las características de la muestra. Fue la Escala de Felicidad de Lima, original de Alarcón (2006), y adaptada por Árraga y Sánchez (2006), para población de adultos mayores, denominada “Versión adaptada de la Escala de Felicidad de Lima para adultos mayores”. Consta de 14 ítems, agrupados en cuatro dimensiones: *satisfacción con la vida*, referida a la expresión de satisfacción por lo alcanzado y por la creencia de que la persona está donde debe estar; *realización personal*, que señalan la felicidad plena y no estados de felicidad temporal; *sentido positivo de la vida*, cuyas respuestas de rechazo indican grados de felicidad y *alegría de vivir*, las respuestas de rechazo expresan experiencias positivas de vida y sentirse bien.

Es una escala Likert, con cinco alternativas de respuestas: TA = Totalmente de acuerdo, A = Acuerdo, N = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, D = Desacuerdo y TD = Totalmente en desacuerdo. Posee los siguientes ítems inversos 2, 11, 12 y 14. Se califica dándole la puntuación 1 a la opción totalmente en desacuerdo y 5 a la alternativa totalmente de acuerdo, los niveles intermedios reciben el resto de puntajes. Una vez invertidos estos ítems, se hace la sumatoria de los mismos para las dimensiones y el total para la variable. Cabe destacar que altas puntuaciones muestran reacciones positivas a la felicidad y puntuaciones bajas indican baja felicidad. El Cuadro 1 presenta el baremo de interpretación.

**Cuadro 1. Baremo de interpretación**

| Nivel  | Satisfacción con la vida | Realización personal | Sentido positivo de la vida<br>Alegría de vivir | Felicidad |
|--------|--------------------------|----------------------|---|-----------|
| Baja   | 7 – 16                   | 3 – 7                | 2 – 4   | 14 – 32   |
| Modera | 17 – 23                  | 8 – 11               | 5 – 6   | 33 – 50   |
| Alta   | 24 – 35                  | 12 – 15              | 7 – 8   | 51 – 70   |

Fuente: Árraga y Sánchez (2006).



Las propiedades psicométricas del instrumento fueron descritas por Árraga y Sánchez (2006), quienes aplicaron la validez factorial mediante el método de componentes principales y la rotación Varimax, obteniendo una saturación alta en solo 14 ítems de los 27 de la escala original, que se agruparon en cuatro factores, según el análisis factorial este modelo explicaba el 61,38% de la varianza. Mientras que la confiabilidad según el coeficiente alfa de Cronbach osciló entre 0,82 y 0,84 para las dimensiones y para la escala total fue de  $\alpha = 0.84$ ; también fueron aplicados el coeficiente de partición por mitades de Spearman-Brown (longitudes iguales)  $r = 0.89$  y el de Guttman  $r = 0.89$ . Por tanto, la adaptación es válida y confiable.

**Resultados**

Los resultados de esta investigación están orientados en dar respuesta al objetivo general y a los objetivos específicos y se reportan mediante las siguientes tablas, los estadísticos descriptivos y estadísticos inferenciales correspondientes, se utilizó un programa de análisis estadístico. En lo que respecta a la prueba de bondad de ajuste (Prueba de Kolmogórov-Smirnov) se encontró que la distribución de los datos no sigue una distribución normal, por ende, se empleó las técnicas de estadística no paramétricas para la consecución de los objetivos de esta investigación.

Seguidamente, en la tabla 1 se proporciona los estadísticos descriptivos de la variable felicidad y sus dimensiones, como puede constatarse, todos las dimensiones y variable global se ubican en la categoría alta.

**Tabla 1. Estadísticos descriptivos para la felicidad y sus dimensiones**

| Variable                    | <u>X</u> | S    |
|-----------------------------|----------|------|
| Satisfacción por la vida    | 29,09    | 5,10 |
| Realización personal        | 11,96    | 2,53 |
| Sentido positivo de la vida | 7,46     | 2,31 |
| Alegría de vivir            | 7,56     | 2,25 |
| Felicidad                   | 56,08    | 9,25 |

De acuerdo a los resultados arrojados en este estudio, el objetivo que busca describir la satisfacción de la vida en adultos mayores, se evidencia en los sujetos una alta satisfacción por la vida. Este hecho puede interpretarse como adultos mayores venezolanos que consideran que la vida ha sido buena, se sienten satisfechos con lo que son, piensan que obtuvieron las metas que consideran importantes para ellos (formar una familia, tener una casa, alcanzar un título académico, tener bienes de casas, entre otros), además creen que la vida es una maravilla, y que están en donde se deberían encontrar e incluso si volviesen a nacer no cambiarían nada y han experimentado total alegría de vivir, y por último se sienten plenos con lo que han alcanzado hasta ahora (Arraga y Sánchez, 2006).

Dichos resultados informan que en general los adultos mayores venezolanos expresaron poseer un alto grado de satisfacción por la vida. Al respecto, George (1981), define la satisfacción de vida como una medición cognitiva del ajuste entre los objetivos deseados y los actuales resultados de la vida. Así, la satisfacción de vida, junto con la percepción de la salud, constituye uno de los dos principales componentes de la calidad de vida (Cella, 1992; Ferrans y Powers, 1985; McDaniel y Bach, 1994; Meeberg, (1993).

Estos resultados son coincidentes con los de Arraga y Sánchez (2010) en su estudio titulado “Bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos” quienes aplicaron el mismo instrumento en la localidad de Maracaibo, y cuyo resultado de la media fue de 29.44 muy similar a la de esta investigación (29.09) y ubicándolo en la misma categoría.

Es importante recalcar el hecho, que en ése entonces, existían mejores condiciones económicas, y de salud. Antes de la presencia de la pandemia y los adultos mayores, pese a estas condiciones, no han modificado de manera significativa sus puntajes de felicidad. Actualmente existen diversos estudios, que los adultos mayores disfrutaron de mejor salud mental que los jóvenes durante la pandemia (Barbara, AARP. 2021), según los expertos la edad ofrece perspectiva, sabiduría y resiliencia en momentos difíciles.

En tal sentido, los trabajos encontrados por Alarcón (2017), en su estudio de la felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia, indican que los adultos mayores con buena cohesión social y tenencia de buena familia, aumenta la felicidad; además se vincula directamente con la satisfacción por la vida. Interpretando este hecho, que para estos adultos mayores, en su mayoría presentan aspectos sociales y familiares positivos, vinculados con su satisfacción por la vida. También, podría ser el caso de la población estudiada, porque la experiencia, la sabiduría, la resiliencia y la misma idiosincrasia del gentilicio Venezolano que los

caracteriza como seres, de unión familiar, sociables, amigables, conversadores, solidarios de voluntad y retos; les puede ayudar a conectar con la felicidad y a sentir la satisfacción de su propio existir.

En referencia al segundo objetivo de esta investigación que busca caracterizar la realización personal en los adultos mayores, se encontró que se ubican en un nivel alto, por lo cual estos sujetos tienen la característica de poseer sentimientos de complacencia y placidez consigo mismo por el culminar diversas metas valiosas para su vida. Es decir, la mayoría de los logros que han alcanzado están cerca de su ideal, consideran que siempre serán felices.

El resultado de este estudio tiene un promedio de 11.96, que se asemeja numéricamente a los encontrados por Arraga y Sánchez (2010), ambos ubicados en la misma categoría alto, pudiendo explicarse, que en el actual momento histórico-social no afectaron el plano de la realización personal. Por lo tanto, los sentimientos de placidez y competencia de la persona consigo mismo por logros de metas se mantienen, aún permanece el estado de gratitud hacia lo logrado. No obstante, la presente investigación difiere con la propuesta de Arcila (2006), quien indicó que la posesión de recursos ayuda a las personas que se realicen porque permite la consecución de metas y objetivos, es decir, se enfoca más a lo material. Sin embargo, Myers (2016), sostiene que, la escasez de recursos materiales puede favorecer la desdicha, pero la abundancia no garantiza la felicidad.

Para el tercer objetivo, que busca describir el sentido positivo de la vida en los adultos mayores, se evidenció en la población que se ubican en un nivel alto, por lo tanto, los adultos mayores experimentan lo maravilloso de vivir, a pesar de los problemas que se puedan presentar en ésta etapa del ciclo vital, no influyó en el optimismo y la mayor parte del tiempo se sienten felices. Los mencionados hallazgos coinciden con Arraga y Sánchez (2010). Cabe mencionar, la tendencia de que los adultos mayores se podrían refugiar en lo espiritual desarrollando la fe y la esperanza en Dios, agradeciendo por el don de la vida y el despertar nuevamente a cada mañana con salud, generando las ganas de seguir viviendo. Por su parte, Carvalho (2008), indica que el contacto familiar, social, y la autonomía para trabajar, proporcionan sentimientos positivos hacia la vida, y hacia lo personal, al bienestar y la autoestima. Por lo cual, puede apreciarse que estos participantes en su mayoría gozan de los mismos atributos, que les dan un sentido positivo a la vida.

Por otro lado, Frankl (1994), señala que el adulto mayor al tener una enfermedad crónica los planes se desvían del curso y se ven afectados en aspectos como la libertad, la responsabilidad, la autodeterminación, el cum-

plimiento y realización de metas, contrario a quienes no la padecen, lo que permite aumentar los niveles de sentido de vida, esto concuerda con las característica de algunos adultos mayores, quiénes presentaron en gran medida enfermedades de bases tales como: diabetes, hipertensión, accidente cerebrovascular, entre otros, que al fin de cuentas les permite llevar la vida con las deficiencias que se puedan presentar y quizás, logran compensar en resaltar las fortalezas que conservan y supriman la curva de los descensos; al mismo tiempo que se mantendrían activos en diferentes roles de la sociedad lo cual les imprimiría sentido de vida.

Para el cuarto objetivo específico que busca caracterizar la alegría de vivir, se evidenció que estos adultos mayores se ubican en un nivel alto, por ende se sienten generalmente bien, y perciben las experiencias de la vida de manera placentera, tienen sensaciones de regocijo y júbilo. Además poseen habilidades que los mantienen activos y productivos, quizás como cuidadores de sus descendientes o que hayan tenido que asumir responsabilidades que habrían delegado en el pasado a sus hijos y les tocó adquirir nuevos compromisos y hasta retos tecnológicos como consecuencia de la diáspora. Cabe destacar, que ésta dimensión, referente a los resultados; coincidentes con los de Arraga y Sánchez (2010), quienes encontraron una media con un valor de 8.10 en comparación al de este estudio de 7.56, ubicados ambos en un nivel alto.

Otro aspecto a destacar, sobre la población de estudios es que refirieron no sentir vacío existencial y tienen definido el sentido de vida y se consideran útiles a su edad. Ekman (2022), plantea que la alegría de vivir se trata de un estado emocional placentero en el que la persona evalúa una situación como positiva. Además, suele haber durante este estado emocional un bajo nivel de ansiedad, buenas expectativas sobre el futuro y altos niveles de energía y motivación.

En la tabla 2, se exponen los estadísticos descriptivos para ubicar las categorías de acuerdo al lugar donde residen: si viven en casas propias o de familiares o si están institucionalizados. Con base en las dimensiones y la variable global. Se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en la felicidad y todas sus dimensiones de acuerdo a donde reside el sujeto, en casa o en una institución (Cuidado de adultos mayores, Cuidado Geriátricos, Inass). Los resultados de la tabla 2 reflejan cómo se diferencian los puntajes, las personas que poseen casas propias obtuvieron un puntaje de felicidad en promedio más alto que aquellas residentes en una institución. Se podría interpretar, que en la vejez mantenerse en su espacio geográfico, residencia y zona de confort sería un predictor para la felicidad.

Estos resultados son coincidentes con los de Arias, et al (2014), quienes trabajaron específicamente con adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en Lima, Perú, siendo los no institucionalizados los más felices. Esto es acorde con lo que establece Beck, et al (1895), que la institucionalización ejerce una influencia negativa sobre el bienestar, felicidad, depresión y desconfianza de los demás a razón de las carencias afectivas y sociales, falta de apoyo o ausencia de la familia.

**Tabla 2. Comparación de la felicidad según institucionalización**

| Institucionalización        | <u>X por grupo</u> |                       | Sig.    |
|-----------------------------|--------------------|-----------------------|---------|
|                             | Casa<br>(n=166)    | Institución<br>(n=28) |         |
| Satisfacción por la vida    | 29,84              | 24,60                 | 0,000** |
| Realización personal        | 12,29              | 10,03                 | 0,000** |
| Sentido positivo de la vida | 7,71               | 5,96                  | 0,000** |
| Alegría de vivir            | 7,84               | 5,89                  | 0,000** |
| Felicidad                   | 57,70              | 46,50                 | 0,000** |

*Nota: \*\*significativo al nivel  $p<0,01$*

Por otro lado, en la tabla 3, se aprecia que existe diferencia estadísticamente significativa únicamente en la dimensión alegría de vivir, de acuerdo al nivel educativo llevando a cabo una comparación por pares para identificar de qué manera se diferencian. Estos resultados se reflejan en la tabla 4.

**Tabla 3. Comparación de la felicidad según el nivel educativo**

| Nivel de educativo          | <u>X por grupo</u> |                      |                    | Sig.    |
|-----------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|---------|
|                             | Primaria<br>(n=75) | Secundaria<br>(n=58) | Superior<br>(n=61) |         |
| Satisfacción por la vida    | 29,36              | 27,98                | 29,81              | 0,050   |
| Realización personal        | 11,85              | 11,94                | 12,13              | 0,733   |
| Sentido positivo de la vida | 7,06               | 7,46                 | 7,95               | 0,105   |
| Alegría de vivir            | 6,80               | 7,56                 | 8,49               | 0,000** |
| Felicidad                   | 55,08              | 54,96                | 58,39              | 0,075   |

*Nota: \*\*significativo al nivel  $p<0,01$*

Según la tabla 4, los grupos por pares que se pueden diferenciar son el grupo de primaria con el grupo de educación superior. Como puede verse en la tabla 3, aquellas personas que poseen una preparación a nivel superior, disfrutaban una mayor felicidad que aquellas que presentan un nivel educativo de primaria.

**Tabla 4. Comparación por pares en alegría de vivir según el nivel educativo**

| Pares      |            | Sig.    |
|------------|------------|---------|
| Primaria   | Secundaria | 0,129   |
| Primaria   | Superior   | 0,000** |
| Secundaria | Superior   | 0,144   |

*Nota: \*\*significativo al nivel  $p<0,01$*

Estos resultados no coinciden por los encontrados por Puello el al (2017), en su estudio titulado nivel de felicidad en un grupo de altos mayores de Monterias, pertenecientes a un programa de danza, quienes trabajaron con una muestra de 36 adultos mayores, en su estudio, la formación académica no afectó la felicidad. Por otro lado, esto concuerda con lo estipulado por Arcilia (2001) quien sostiene que las personas con una formación académica alta alcanzan sus metas, por lo tanto obtienen mayor satisfacción, y por tanto mayor nivel de felicidad, específicamente en la dimensión de alegría de vivir.

Según Martínez (2019), la alegría de vivir viene con la capacidad de estar abierto a lo que acontece, sin perderse en los pensamientos. Requiere estar con uno mismo, sin peleas internas, manteniendo la atención sobre lo que nos ayuda a superarnos. Tal vez, la población de estudio tenga ciertos niveles educativos y puedan contribuir con su felicidad, al sentirse útiles y preparados en la sociedad y dispongan de algunos conocimientos y habilidades cognitivas útiles para gestionar adecuadamente las emociones para superar las adversidades y fortalecer el bienestar.

En la tabla No. 5 se encuentran los estadísticos descriptivos y nivel de significancia de los puntajes de felicidad y sus dimensiones según el estado civil. En este punto se evidencia que existe diferencia estadísticamente significativa de acuerdo al estado civil, en la dimensión alegría de vivir y la variable global felicidad. Estos resultados concuerdan con los de Puello el al (2017), señalando que el hecho de tener pareja o estar casado está estrechamente vinculado con un mayor nivel de felicidad. Esto a su vez, concuerda

por lo postulado por Seligman (2006), quien establece que el matrimonio y la felicidad están relacionados, las personas que están casadas son más felices a comparación de los solteros, divorciados o viudos, aunque no se conoce la verdadera causa de este hecho. En este orden de idea, se podría inferir, respecto de la vida en pareja, que los longevo lograron concretar relaciones de convivencia marital o matrimonial que les ha favorecido la alegría de vivir al sentirse atendido y querido por la otra persona y potencia el bienestar subjetivo.

**Tabla 5. Estadístico Descriptivo de la felicidad según el estado civil**

| Nivel de educativo          | <u>X por grupo</u> |                  |                      |                |                      | Sig.   |
|-----------------------------|--------------------|------------------|----------------------|----------------|----------------------|--------|
|                             | Soltero<br>(n=66)  | Casado<br>(n=75) | Divorciado<br>(n=16) | Viudo<br>(n=9) | Conviviente<br>(n=9) |        |
| Satisfacción por la vida    | 28,42              | 30,13            | 27,19                | 19,11          | 28,67                | 0,226  |
| Realización personal        | 11,77              | 12,52            | 10,75                | 11,86          | 11,33                | 0,078  |
| Sentido positivo de la vida | 7,06               | 7,95             | 7,00                 | 7,68           | 6,44                 | 0,064  |
| Alegría de vivir            | 7,00               | 8,15             | 7,25                 | 7,82           | 6,56                 | 0,040* |
| Felicidad                   | 54,27              | 58,75            | 52,19                | 56,46          | 53,00                | 0,014* |

Nota: \*significativo al nivel  $p<0,05$ .

En la tabla 6 la comparación por pares en la dimensión alegría de vivir, se percata que existe diferencia estadísticamente significativa entre las personas “casada – convivientes” y “casado y soltero”. Así mismo en la variable felicidad, de igual manera en la tabla 6 para la variable felicidad existe diferencia estadísticamente significativa en los mismos pares, es decir “casada - conviviente” y “casada - divorciada”. Por último, en la tabla 7, en la dimensioe realización personal, se aprecia entre el grupo “soltero – casado”, tienen puntajes promedio más altos en los sujetos casados, para el par “Casado-conviviente” se tiene que las personas casadas tienen puntajes promedios más alto que los convivientes.

**Tabla 6. Comparación por pares en la felicidad según el nivel estado civil en la dimensión alegría de vivir**

| Pares       |            | Sig.   |
|-------------|------------|--------|
| Conviviente | Soltero    | 0,238  |
| Conviviente | Divorciado | 0,261  |
| Conviviente | Viudo      | 0,084  |
| Conviviente | Casado     | 0,017* |
| Soltero     | Divorciado | 0,861  |
| Soltero     | Viudo      | 0,281  |
| Soltero     | Casado     | 0,013* |
| Divorciado  | Viudo      | 0,535  |
| Divorciado  | Casado     | 0,179  |
| Viudo       | Casado     | 0,428  |

*Nota: \*\*significativo al nivel  $p < 0,05$ .*

**Tabla 7. Comparación por pares en la felicidad según el nivel estado civil en la realización personal**

| Pares       |            | Sig.    |
|-------------|------------|---------|
| Conviviente | Soltero    | 0,810   |
| Conviviente | Divorciado | 0,247   |
| Conviviente | Viudo      | 0,152   |
| Conviviente | Casado     | 0,006** |
| Soltero     | Divorciado | 0,532   |
| Soltero     | Viudo      | 0,363   |
| Soltero     | Casado     | 0,061   |
| Divorciado  | Viudo      | 0,575   |
| Divorciado  | Casado     | 0,009** |
| Viudo       | Casado     | 0,158   |

*Nota: \*\*significativo al nivel  $p < 0,05$ .*

Al momento de comparar la felicidad y sus dimensiones no existe diferencia estadísticamente significativa en las variables sociodemográficas



género, laboriosidad, diagnóstico médico y ubicación de residencia por estado. Con respecto al género estos resultados no coinciden con los de Puello, et al (2017), quienes encontraron que las mujeres tienen puntajes promedios más alto que los hombres. Al parecer, los factores emocionales, sociales, afectivos, la productividad, la zona de confort y el sentido positivo de la vida prevalece sobre otras variables y a su vez mantiene altos niveles de felicidad.

Finalmente a lo que respecta al objetivo de esta investigación que es determinar los niveles de felicidad en adultos mayores, en la tabla 1, se evidencia que el puntaje promedio se ubica en un nivel alto. Esto de acuerdo a lo establecido por Alarcón (2006), indica que los adultos mayores tienen un estado afectivo de satisfacción plena en base de una posesión de un bien anhelado. Este bien anhelado representa la salud de sus seres queridos, hijos, progreso personal, el sentirse querido, entre otros aspectos (García et al, 2016). Estos resultados coinciden con los de Árraga y Sánchez (2016), e igualmente concuerdan con los de Gonzales et al (2016) en los cuales los adultos mayores mostraron buenos niveles de felicidad desde un punto de vista fenomenológico.

Del mismo modo, los resultados convergen con expuestos por Puello, et al (2017), en los adultos mayores pertenecientes a un grupo de danza. Por otro lado, los aspectos de pandemia y recesión económica global no alteraron los niveles de felicidad, esto específicamente en relación a la investigación de Arraga y Sánchez (2010), quienes trabajaron específicamente con una muestra en la misma localidad en un tiempo donde existía una mejor economía y la pandemia no estaba presente. Muchos expertos indican que los adultos mayores presentan niveles de felicidad más alto que los jóvenes, porque tiene mayor cumulo de experiencias vividas, son más resilientes, las pérdidas de seres queridos han contribuido a formarlos y ser más fuertes (Stepko, 2021).

## **Conclusiones**

La investigación buscó determinar el nivel de felicidad en adultos mayores de la localidad del Estado Zulia y Falcón, después de ocurrida la pandemia covid 19 y los hallazgos demuestran un nivel alto de felicidad vinculado con un estado afectivo de satisfacción plena. En el primer objetivo específico referido a describir la satisfacción por la vida, estas personas de la tercera edad mostraron un nivel alto de estados subjetivos positivos presentes. En el segundo objetivo específico concerniente a caracterizar la realización personal, mostraron un nivel alto, por lo cual se puede decir que a lo

largo de su vida han logrado las mayoría de las metas planteadas, considerándolas valiosas para su existencia. En el tercer objetivo específico alusivo a describir el sentido positivo de vida, se evidenció un nivel alto, referente a que estos sujetos se identifican con sentimientos positivos hacia su ciclo vital y hacia uno mismo. En el cuarto objetivo específico, el nivel de alegría de vivir de estos sujetos se ubica en alto, por lo cual, perciben las experiencias de la vida en forma positiva y por lo general se sienten bien.

En cuanto a las variables sociodemográficas, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el estado civil, nivel educativo y lugar de residencia. Para el estado civil, se encontró que las personas casadas tienen puntajes promedios más altos que las personas convivientes y divorciados. En cuanto al nivel educativo, se evidenciaron diferencias entre los sujetos de educación primaria y educación superior, presentando un puntaje promedio más alto aquellos con formación universitaria. En cuanto al lugar de residencia, los adultos no institucionalizados revelaron puntajes promedio superiores a aquellos institucionalizados. Para las variables sexo, edad, laboriosidad, diagnóstico médico y residencias en diferentes estados no se encontraron diferencias significativas en la variable felicidad y sus dimensiones.

A futuros investigadores se recomienda incluir en otros estudios variables tales como el ingreso económico, severidad de enfermedades de los adultos mayores, la migración de sus hijos y otros familiares, pues los contactos sociales revelan repercusión importante con la felicidad. También se sugiere a los adultos mayores continuar participando en actividades educativas, recreativas y asistenciales, para continuar sintiéndose productivos y activos. .

Aunado a esto, efectuar estudios cualitativos donde se entreviste de manera individual a los adultos mayores y se indague a profundidad sobre que consideran la felicidad y los factores que para ellos son importantes para construirla, diseñar programas acorde a la cultura para mantener el bienestar subjetivo del adulto mayor, modificar el discurso de minusvalía hacia la etapa de la longevidad para reconocer el potencial, sin patologizar la vejez

## **Referencias bibliográficas**

Alarcón, Reynaldo (2006). **Desarrollo de una escala factorial para medir la felicidad**. *Interamerican Journal of Psychology*, 40(1), 99-106. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>.

- Arcila Muñoz, Hosman (2001). **Medición de niveles de bienestar subjetivo o felicidad, de una muestra a conveniencia, de los afiliados al programa para la salud psicofísica** –prosa–, Universidad de Antioquia. Medellín.
- Arias, Walter; Yépez, Luis; Núñez, Ana; blitas, Adriana; Pinedo, Susana; Masías, María y Hurtado, Joice (2014). **Felicidad, depresión y creencia en la benevolencia humana en adultos mayores institucionizados y no institucionizados**. Jul.-Dic. 2013, Vol. 1, N° 2: pp.83-103. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n2.32>.
- Árraga, Marisela y Sánchez, Marhilde (2007). Bienestar subjetivo en adultos mayores venezolanos. **Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology**, 44(1), 12-18. <https://www.redalyc.org/-pdf/284/28420640002.pdf>.
- \_\_\_\_\_ (2007). Identidad de ancianos marabinos. **Opción**, 23(54), 61-79. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1012-15872007000300005&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1012-15872007000300005&lng=es&tlng=es).
- Beck, Aaron; Rush, Arthur; Shaw, Brian y Emery, Gary (1985). **Terapia cognitiva de la depresión**. Madrid: Descleé de Brouwer.
- Borges, Nubia., Castro, Monserrat., Cetina, Cinthya., Cruz, Beatriz., de los Reyes, Mariana y Novelo, Jessica (2016). El concepto de felicidad en personas de la tercera edad de la ciudad de Mérida, Yucatán. **Enseñanza e Investigación en Psicología**, 21(3), 282-290. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248182008.pdf>.
- Cardona, Doris., Segura, Ángela., Segura, Alejandra., Muñoz, Diana y Agudelo, Maite (2019). La felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. **Hacia Promoc. Salud**, 24(1), 97-111. <http://doi:10.17151/hpsal.2019.24.1.9>.
- Diener, Ed (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American Psychologist**, 55(1), 34-43. <http://doi:10.1037/0003-066X.55.1.34>.
- Gómez, Adela (2007). **La depresión en el anciano**. Clínica y tratamiento. **OFFARM**, 26(9), 80-94. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13111062>.
- González, Luis Isaí., Aguirre, Angélica., Kraunik, Rumina., Palacios, Rebecca., Sepúlveda, Paula y Rapiman, María E (2016). **El adulto mayor feliz, como ser-para-la-muerte: estudio fenomenológico**. *Medwave*. 16(9), 6574. <http://doi:10.5867/medwave.2016.09.6574>.

- Lafontaine, Gustavo (2021). **La felicidad en Venezuela: factores de riesgo y de protección.** Comunicación, 194, 37-50. [https://comunicacion.gumilla.org/wp-content/uploads/2021/08/Com\\_194.pdf](https://comunicacion.gumilla.org/wp-content/uploads/2021/08/Com_194.pdf).
- Loarte, Judi (2020). **Resiliencia y felicidad en adultos mayores de un programa de salud de Lima Norte 2018.** (Tesis de Grado, Universidad Privada del Norte). Lima, Perú. <http://hdl.handle.net/11537/23735>.
- Montero, L (2011). **Tercera edad: La próxima mayoría en México.** ¿Estamos preparados? *Contenido*, 22, 29.
- Puello, Elsy., Sánchez, Álvaro y Flórez, Marisol (2017). Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de Montería, pertenecientes a un programa de danza. **Avances en Salud**, I(I), 29-36. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/04/1094856/nivel-de-falicidad-adultomayor.pdf>.
- Quick, James y Quick, Jonathan D (2004). Healthy, happy, productive work: A leadership challenge. **Organizational Dynamics**, 33(4), 329–337. <http://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.09.001>.
- Ruut, Veenhoven (2010). El estudio de la satisfacción con vida. **Intervención Psicosocial**, XLVIII (2), 87-106.
- Seligman, Martin (2002). **Las tres vías hacia la felicidad.** Ediciones B, S. A.
- \_\_\_\_\_ (2006). **La auténtica felicidad.** Ediciones B, S. A.
- Strejilevich, Leonardo (2004). **Gerontología social.** Dunken. Bernardo do Campo: UNESCO – UMESP.