



## **UN ANÁLISIS SOBRE LOS TEMORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO Y LA PERCEPCIÓN VITAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD**

Verónica López-Fernández, C. Arias-Castro, M. Simancas y D. Rodao.

[veronica.lopez@unir.net](mailto:veronica.lopez@unir.net)

Envejecimiento, edad, temores.

aging, age, fears.

### **RESUMEN**

*Introducción:* no cabe duda de que la sociedad envejece a pasos adelantados, y que uno de los objetivos de la ciencia psicológica ha de ser propiciar a las personas envejecidas y las que lo estarán en un futuro, herramientas que mejoren su calidad de vida. *Objetivo:* El objetivo principal de este estudio es analizar en una muestra de 312 sujetos de diferentes edades (media: 39,2 y dt: 11,92) la relación entre diferentes variables: los temores hacia el propio envejecimiento, la edad y su percepción vital general en el presente y cómo creerá que será su vida en cinco años. *Resultados:* los resultados muestran que existe una relación inversa y significativa entre la edad y la estimación sobre su vida en cinco años. Además, se observan relaciones significativas analizando componente a componente las variables mencionadas. *Discusión y conclusiones:* se discuten los hallazgos encontrados con estudios disponibles en la literatura científica y se exhiben propuestas en esta línea para mejorar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento en todas las edades, en base a los resultados encontrados. Se requieren más estudios que arrojen luz sobre este tema.

### **INTRODUCCIÓN**

No cabe duda de que la sociedad envejece a pasos adelantados, y que uno de los objetivos de la ciencia psicológica ha de ser propiciar a las personas envejecidas y las que lo estarán en un futuro, herramientas que mejoren su calidad de vida. Por este motivo, es importante conocer la percepción que tienen las personas sobre el proceso de envejecimiento y cómo esta variable se relaciona con otras como la edad, la percepción vital en ese momento y en cinco años. Si conocemos cómo se relacionan estas variables, será más eficaz la intervención en el envejecimiento y lograremos que las personas disfruten más de esta etapa vital. De esta forma, las personas tenderán a seguir un envejecimiento activo en todos los ámbitos, lo que repercutirá en su calidad de vida e impulsará nuevas expectativas (Filgueira y Hernández, 2016).

# UN ANÁLISIS SOBRE LOS TEMORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO Y LA PERCEPCIÓN VITAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD

En base a este y otros estudios, el objetivo principal de este estudio es analizar en una muestra de 312 sujetos de diferentes edades (media: 39,2 y dt: 11,92) la relación entre diferentes variables: los temores hacia el propio envejecimiento, la edad y su percepción vital general en el presente y cómo creerá que será su vida en cinco años.

## MÉTODO

### Diseño

Se ha empleado un diseño descriptivo y correlacional.

### Muestra

La muestra está conformada por de 312 sujetos de diferentes edades (media: 39,2 y dt: 11,92), en cuanto a la distribución del género es de 232 mujeres y 80 hombres. Todos los participantes son españoles y participaron voluntariamente en el estudio.

### Instrumentos

Para conocer las puntuaciones de los sujetos en las variables de estudio: los temores hacia el propio envejecimiento, la edad y su percepción vital general en el presente y cómo creerá que será su vida en cinco años, se emplearon los siguientes instrumentos:

- Cuestionario Temores hacia el propio envejecimiento, formado por cuatro ítems. Extraída de una web (s.f.) Estos ítems son: *Siempre temía el día en que me mirara al espejo y encontrara una cana; Temo que cuando sea mayor (A), todos mis amigos se habrán ido (B); La idea de sobrevivir a mi pareja me asusta (C) y Cuanto mayor me hago, más ansioso me vuelvo sobre mi futuro (D)*. Se puntúa el grado de acuerdo del 1 (desacuerdo) al 5 (de acuerdo).
- Edad: a través de una pregunta sociodemográfica.
- Escalera de Vida: para conocer la percepción vital general y en un futuro. La instrucción es: *“Imagina una escalera con escalones numerados de 0 en la parte inferior a 10 en la parte superior. La parte de arriba de la escalera (10) es tu mejor vida posible y la parte baja (0) es tu peor vida posible. En general, ¿en qué lugar de la escalera sientes que estás en este momento tu vida? y a los 5 años”*, empleado por autores como Rojas (2008).

### Procedimiento

Se aplicaron los instrumentos y se explicaron las instrucciones. Una vez recogidos se analizaron con el paquete EZAnalyze 3.0, complemento Excel de Microsoft.

## UN ANÁLISIS SOBRE LOS TEMORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO Y LA PERCEPCIÓN VITAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD

### RESULTADOS

En primer lugar se muestran los resultados descriptivos obtenidos, en la Tabla 1.

Tabla 1: Resultados descriptivos.

	EDAD	A	B	C	D	ESCALERA PRESENTE	ESCALERA FUTURA
<b>N Valid:</b>	312	312	312	311	312	312	309
<b>N Missing:</b>	0	0	0	1	0	0	3
<b>Mean:</b>	39,269	3,321	2,843	2,727	2,526	6,946	7,430
<b>Std. Dev:</b>	11,922	1,428	1,329	1,310	1,365	1,755	1,821
<b>Minimum Value:</b>	16,000	1,000	1,000	1,000	1,000	,000	1,000
<b>Maximum Value:</b>	79,000	5,000	5,000	5,000	5,000	10,000	10,000

En la siguiente tabla se muestran los resultados correlacionales.

Tabla 2: Resultados correlacionales.

	EDAD	A	B	C	D	ESCALERA PRESENTE	ESCALERA FUTURA
<b>EDAD</b>	1						
<i>N</i>	-						
<i>P</i>	-						
<b>A</b>	,022	1					
<i>N</i>	312	-					
<i>P</i>	,70	-					
<b>B</b>	,081	,325	1				
<i>N</i>	312	312	-				
<i>P</i>	,15	,00	-				
<b>C</b>	,054	,144	,300	1			
<i>N</i>	311	311	311	-			
<i>P</i>	,34	,01	,00	-			
<b>D</b>	,063	,251	,342	,310	1		
<i>N</i>	312	312	312	311	-		
<i>P</i>	,27	,00	,00	,00	-		
<b>ESCALERA PRESENTE</b>	-,100	,101	,145	,060	,074	1	
<i>N</i>	312	312	312	311	312	-	
<i>P</i>	,08	,08	,01	,29	,19	-	
<b>ESCALERA FUTURA</b>	-,291	,095	,063	,143	,121	,605	1
<i>N</i>	309	309	309	308	309	309	-
<i>P</i>	,00	,10	,27	,01	,03	,00	-

# UN ANÁLISIS SOBRE LOS TEMORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO Y LA PERCEPCIÓN VITAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados evidencian correlaciones estadísticamente significativas entre algunas de las variables del estudio. Por ejemplo, la edad correlaciona negativamente con la puntuación de la percepción general futura, lo que quiere decir que a mayor edad, peores percepciones futuras.

Otro resultado relevante es que tres de los temores respecto al envejecimiento correlacionan con la percepción sobre el estado general. Dos de ellos, respecto a la percepción futura y otro respecto a la presente. Dado que obtener mayores puntuaciones en temores indicaba mayor de acuerdo en tener esos temores, parece contradictorio que esos valores correlacionen de forma directa con la percepción presente (ser mayor y que no estén los amigos) y con la futura (sobrevivir a la pareja y ansiedad sobre el futuro), aunque podría indicar el papel fundamental que tienen los aspectos sociales en la vida actual de dichas personas, respecto a la pareja y las expectativas futuras, respectivamente. Estas expectativas o metas podrían cambiar sin tener en cuenta la edad cuando el tiempo se percibe como limitado y la evidencia experimental ha confirmado la predicción (Carstensen y Fredrickson, 1998).

Finalmente la percepción vital correlaciona directamente con la futura lo que indicaría que nuestra percepción actual es un indicador de la percepción futura, y si nos encontramos bien, percibiremos que el futuro será así también.

Como implicaciones importantes de este estudio, convendría seguir indagando en la relación entre dichas variables, e iniciar programas de intervención en todas las edades, para dar información real y objetiva del envejecimiento con el fin de alejar ciertos temores, y de promover un estilo de vida activo en el envejecimiento para que los aspectos negativos de dicho proceso se puedan paliar, de cara a mejorar la calidad de vida en el proceso de envejecimiento.

## BIBLIOGRAFÍA

- Carstensen, L. L. & Fredrickson, B. L. (1998). Influence of HIV status and age on cognitive representations of others. *Health Psychology*, 17, 494-503.
- Filgueira, C. y Hernández, M.M. (2016). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista Internacional de Formación Profesional, Adultos y Comunidad*, 3(1).
- Instrumento temores de envejecimiento (s,f). <http://fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/mayor/mayor1.htm>
- Rojas, M. (2008). decimocuarto informe estado de la nación en desarrollo humano sostenible. *Bienestar Subjetivo en Costa Rica*.

**UN ANÁLISIS SOBRE LOS TEMORES RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO Y LA  
PERCEPCIÓN VITAL EN FUNCIÓN DE LA EDAD**

[http://www.estadonacion.or.cr/files/biblioteca\\_virtual/014/Bienestar-subjetivo-Rojas-2008.pdf](http://www.estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/014/Bienestar-subjetivo-Rojas-2008.pdf)