



ORIGINAL

Realización de actividades y extraversión como variables predictoras del bienestar psicológico en personas mayores



Laura Rubio^{a,*}, Cristina G. Dumitrache^b y Ramona Rubio-Herrera^b

^a Departamento de Ciencias de la Educación, Facultad de Educación, Universidad de Burgos, Burgos, España

^b Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad de Granada, Granada, España

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 17 de abril de 2015

Aceptado el 2 de noviembre de 2015

On-line el 30 de diciembre de 2015

Palabras clave:

Extraversión
Bienestar
Personalidad
Participación
Mayores

R E S U M E N

Introducción: La relación existente entre extraversión y bienestar ha sido analizada en la literatura científica, sin embargo, el impacto de este rasgo en el bienestar de las personas mayores ha sido estudiado en menor medida. En este trabajo se analiza la relación entre el rasgo de personalidad extraversión, la participación en actividades y el bienestar psicológico en adultos mayores.

Material y métodos: La muestra estuvo compuesta por 139 personas mayores de 55 años de una zona rural y urbana de la provincia de Granada que cumplimentaron la subescala de Extraversión del NEO-FFI y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff; además, respondieron a preguntas construidas a tal efecto para evaluar la participación social.

Resultados: Se observa una participación social mayor en el medio rural y entre las mujeres. Las actividades realizadas en mayor medida son las formativas, religiosas, paseo tranquilo y realizar tareas del hogar, manualidades o bricolaje. Se observa una correlación positiva, aunque baja, entre extraversión y bienestar. Los análisis de regresión múltiple revelaron que la extraversión explica el 19,9% de la variabilidad en bienestar psicológico, que aumenta hasta el 25,3% si consideramos además la participación social, el género y la procedencia de la muestra.

Conclusiones: El bienestar subjetivo aparece asociado a rasgos de personalidad como la extraversión. Además, el estilo de personalidad determina el número o tipo de actividades realizadas, lo que retroalimenta también el bienestar.

© 2015 SEGG. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados.

Activity involvement and extraversion as predictors of psychological wellbeing in older people

A B S T R A C T

Introduction: The relationship between extraversion and wellbeing has been discussed in the literature, however, the impact that this trait has on the wellbeing of older people has been studied to a lesser extent. The relationship between extraversion, participation in activities and psychological wellbeing in older people is analysed in this study.

Material and methods: The sample comprised 139 individuals over 55 years from rural and urban areas of the province of Granada who completed the extraversion subscale of the NEO-FFI and the Ryff Scales of the Psychological Wellbeing, as well as responding to questions that evaluated their social participation.

Results: A greater social participation was found in rural areas and among women. The activities more frequently performed by the participants were educational and religious activities, walking, everyday chores, crafts, and home improvements. A low positive correlation between extraversion and wellbeing was observed. The multiple regression analysis revealed that extraversion explained 19.9% of the variance

Keywords:

Extraversion
Wellbeing
Personality
Participation
Older adults

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: lrrubio@ubu.es (L. Rubio).

in psychological wellbeing, which increased to 25.3% when social participation, gender, and the origin of the sample were considered.

Conclusions: Psychological wellbeing appears to be associated with personality traits, such as extraversion. In addition this personality trait is linked to the number and type of activities the elderly perform which also contributes to wellbeing in old age.

© 2015 SEGG. Published by Elsevier España, S.L.U. All rights reserved.

Introducción

El aumento de la esperanza de vida en los países desarrollados ha incrementado el interés de los investigadores por los factores que contribuyen a la mejora y la promoción de la calidad de vida de las personas mayores¹. Actualmente se está haciendo especial hincapié en conocer los cambios acontecidos en el bienestar a lo largo del ciclo vital y los factores que lo promueven.

Existen 2 tradiciones teóricas diferenciadas en el estudio del bienestar que se mantienen en la actualidad y que se han denominado perspectiva hedónica y eudaimónica, respectivamente^{2,3}. Desde la perspectiva eudaimónica el objeto de estudio es el bienestar psicológico que se concibe como autorrealización, crecimiento personal y progreso de la propia persona^{2,4}. La corriente hedónica se centra en el estudio del bienestar subjetivo al que se relaciona con la felicidad y el balance afectivo positivo⁵ y con la autoestima o los sentimientos positivos hacia uno mismo^{6,7}.

El bienestar subjetivo, por tanto, haría referencia a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas⁸ mientras que el bienestar psicológico se relaciona con la consecución de logros importantes para la persona, el desarrollo personal y la superación⁹. Dado que el bienestar psicológico es un constructo más amplio¹⁰ que reúne conceptos claves de diferentes perspectivas tales como la psicología del ciclo vital, la psicología del desarrollo personal y la literatura sobre salud mental⁹ en este trabajo nos vamos a centrar en el estudio del bienestar psicológico.

Las investigaciones realizadas previamente muestran que el bienestar se relaciona con muchos otros constructos y variables. Por ejemplo, en lo que concierne a la relación entre edad y bienestar psicológico, en la literatura existente se puede observar una gran heterogeneidad en los perfiles de cambio-estabilidad. Algunos estudios indican que las diferentes dimensiones del bienestar psicológico no muestran variaciones importantes con la edad o que el bienestar psicológico, en general, aumenta con la edad^{3,11}. Por otro lado, hay estudios que ponen de manifiesto que algunos componentes de este tipo de bienestar, concretamente propósito en la vida, crecimiento personal y dominio del entorno, parecen disminuir con la edad; en cambio otros, como la autonomía, en algunos estudios disminuyen y en otros se mantienen estables^{12,13}. La reducción en algunas dimensiones del bienestar psicológico se ha relacionado con la pérdida de poder adquisitivo y del rol profesional, la discapacidad funcional, las limitaciones físicas, la pérdida de seres queridos, la disminución en las actividades de ocio o la dificultad de adaptación a los cambios relacionados con el envejecimiento¹⁴. Sin embargo, respecto a esto también se ha postulado que el bienestar en sí no disminuye, sino que varía su percepción a lo largo del ciclo vital en aquellas personas en las que existen «patrones abiertos a la vida», esto es, que perciben los cambios acontecidos durante el ciclo vital como oportunidades de aprendizaje y mejora¹⁵.

Por otra parte, existen evidencias de que el bienestar subjetivo y psicológico están relacionados con la participación en actividades^{16–19}. Nilsson et al.¹⁷ encontraron correlaciones significativas entre la satisfacción con la vida y realizar actividades de la vida diaria y actividades de ocio. Sin embargo, es la realización de actividades vinculadas al ocio lo que parece influir más en la satisfacción vital²⁰, mientras que las actividades diarias como trabajar, limpiar o dormir no contribuyen necesariamente a incrementar la

felicidad o la satisfacción con la vida²⁰. A pesar de ello, tampoco queda claro del todo si las actividades de ocio que se realizan en casa y de manera solitaria contribuyen al bienestar²¹. Por otro lado, la participación en actividades de voluntariado se ha relacionado con un mayor propósito en la vida¹⁸ y el trabajo a edades avanzadas parece incrementar el dominio y control personal, dimensiones del bienestar psicológico²².

Si las actividades realizadas, además, implican la colaboración de otras personas, tienen un mayor efecto sobre la salud y el bienestar psicológico y subjetivo^{18,23}, ya que disminuyen los niveles de soledad²⁴, reducen los efectos emocionales negativos derivados de cuidar de una persona dependiente²⁵ e incluso pueden retrasar la aparición de dependencia en la persona implicada²⁶. Además, incrementar la participación en actividades entre las personas mayores mejora su calidad de vida²⁷ y se asocia a una mayor felicidad y una disminución en la mortalidad²⁸.

Sin embargo, otros estudios no han podido encontrar esta relación positiva entre la participación en actividades y el bienestar²⁹. Asimismo, no existe acuerdo con respecto al efecto producido por las diferencias en la frecuencia de participación³⁰ o si el simple hecho de sentirse ocupado es lo que influye en el bienestar³¹.

La implicación en actividades varía en función de diferentes aspectos como, por ejemplo, el lugar de residencia, el género, la edad o la personalidad. Con relación al lugar de residencia y la implicación en actividades se ha visto que en las zonas urbanas la realización de actividades físicas ha disminuido en las últimas décadas por la mejora de las nuevas tecnologías en el hogar y de los servicios de transporte en las ciudades^{32,33}. Respecto a la influencia del género en la realización de actividades, no existe acuerdo en la literatura: mientras que unos estudios indican que son las mujeres las que menos actividades realizan^{34,35}, otros mantienen que ambos sexos se involucran de manera equitativa aunque en actividades diferentes²¹: las mujeres realizan actividades que implican participación social, como actividades religiosas, voluntariado o prestar ayuda a necesitados, mientras que los hombres realizan actividades más individualistas como cuidar un huerto o jardín, realizar deporte o aprender informática³⁴.

Por lo general, la participación en actividades suele disminuir con la edad^{36,37}, además las actividades que realizan las personas mayores suelen ser actividades pasivas^{37,38}. De esta manera, las generaciones más mayores realizan más actividades de ocio pasivo como ver la televisión u oír la radio, practican menos deporte o participan en menos actividades culturales comparadas con la población general³⁷. Sin embargo, es posible que, tal y como proponen otros autores, la tasa de actividad se mantenga a lo largo del ciclo vital y lo que varíe sea el tipo de actividades realizadas²¹ que pasan a ser de tipo pasivo.

De acuerdo con la teoría de la desvinculación³⁹, la disminución de la actividad observada por algunos autores podría interpretarse como un proceso natural que las personas que envejecen asumen voluntariamente para poder adaptarse a la nueva etapa de vida. Por otro lado, si tenemos en cuenta los planteamientos del *modelo de selección, optimización y compensación*⁴⁰, la reducción de la tasa de actividad a medida que se avanza en edad sería una respuesta a los cambios asociados a la vejez e implica restringir voluntariamente las metas y tareas en función de los dominios de la vida que la

persona considera prioritarios, de las demandas ambientales y de las capacidades individuales.

Otro de los factores que influyen en la implicación en actividades es la personalidad, en concreto, ciertos rasgos como la extraversión. Las personas extravertidas suelen participar en más actividades que las personas introvertidas⁴¹, además el tipo de actividad en la que se involucran es distinta. En estudios con personas mayores las actividades sociales son las preferidas por los extravertidos⁴² incluso cuando tienen deterioro cognitivo⁴³. Por lo tanto, las personas más extravertidas participarán en más actividades, lo que repercutirá en su nivel de bienestar.

Igualmente, la personalidad también parece ser un factor decisivo en el bienestar de las personas. Concretamente rasgos como la extraversión o la amabilidad y el neuroticismo influyen tanto en el bienestar subjetivo como en el bienestar psicológico. Diener y Seligman⁴⁴ hallaron que las personas muy felices puntuaban alto en extraversión y en amabilidad y bajo en neuroticismo. En esta misma línea, otras investigaciones también demuestran que los extravertidos tienen mayor afecto positivo⁴⁵ y se muestran más felices⁴¹. En lo que concierne a la relación entre personalidad y bienestar psicológico, Schutte y Ryff⁴⁶ encontraron que puntuar alto en extraversión y en responsabilidad y bajo en neuroticismo se asociaba con puntuaciones altas en autoaceptación, dominio sobre el entorno, propósito en la vida y relaciones positivas.

Puesto que la disponibilidad de tiempo libre suele aumentar tras la jubilación, es importante estudiar y analizar en profundidad las actividades en las que se involucran las personas mayores y examinar si la tasa de actividad, el tipo de actividad y factores de personalidad como la extraversión afectan a su bienestar, de esta manera podremos potenciar las actividades que incrementen su bienestar psicológico y satisfacción con la vida, y así mejoraremos la calidad de vida en la vejez.

Material y métodos

Participantes

La muestra estaba compuesta por 139 personas con edades comprendidas entre los 55 y los 94 años (media = 69,16; DT = 9,64). Los criterios de inclusión fueron: tener más de 55 años, no estar institucionalizado y ser autónomo para la realización de las actividades básicas de la vida diaria. Todos los participantes procedían de la provincia de Granada, 92 de los participantes de una zona urbana (54 mujeres y 38 hombres) y 47 de una zona rural (36 mujeres y 11 hombres). La muestra de la zona urbana residía en la capital y la de zona rural procedía de un pueblo denominado Dólar. Este pueblo se encuentra situado al suroeste de la provincia a 78 km de Granada, 71 km de Baza y 23 km de Guadix, por lo que fue seleccionado por su situación geográfica, puesto que se encuentra alejado de núcleos urbanos grandes que podrían contaminar los resultados de realización de actividades, y por la disponibilidad para la recogida de datos.

Instrumentos

Características sociodemográficas y participación en actividades. Se construyó un cuestionario *ad hoc*, que contenía preguntas básicas para conocer las características sociodemográficas de la muestra como su procedencia (urbana o rural), género, edad, estado civil y nivel de estudios de los participantes. Asimismo, se incluyeron preguntas de respuesta dicotómica (sí o no) acerca de la participación en 15 actividades: formativas, actividades manuales (bricolaje, coser...), asistir a actividades del ayuntamiento, jardinería, cuidar mascotas, tareas del hogar, ir a la iglesia, paseo tranquilo, caminar, visitar familiares, ir al gimnasio, hacer natación, practicar taichí,

practicar yoga y, por último, realizar pilates. La elección de las preguntas sociodemográficas del cuestionario y de las actividades incluidas en este estudio se realizó a partir de cuestionarios empleados en estudios previos^{34,47} y del estudio de la oferta de actividades en ambas poblaciones. Aunque era posible participar en cualquier actividad de las propuestas con independencia de la procedencia, a priori, la oferta de actividades es mucho mayor en el entorno urbano. Las actividades del ayuntamiento incluían también actividades formativas como las clases de informática o actividades manuales como talleres de costura o pintura. Se incluyó esta categoría para conocer el porcentaje de personas que dependía de esta oferta formativa en cada entorno.

Factor de extraversión del Neo-Five Factors Inventory (NEO-FFI) adaptado al castellano⁴⁸. El NEO-FFI es una versión reducida de 60 ítems del inventario NEO-PI-R. El factor extraversión consta de 12 ítems de tipo Likert con 5 opciones de respuesta (desde 0 = totalmente en desacuerdo hasta 4 = totalmente de acuerdo). Para elaborar el perfil de los sujetos es necesario determinar las puntuaciones T a partir de las puntuaciones directas obtenidas tras la aplicación del instrumento⁴⁸. Si las puntuaciones T en extraversión son inferiores a 35 se considera un nivel muy bajo, de 35 a 44 un nivel bajo, de 45 a 54 es medio, de 55 a 64 es alto y por encima de 65 el nivel de extraversión es muy alto.

El instrumento se basa en el modelo de los 5 grandes factores⁴⁸ que establece 5 rasgos o factores de personalidad. El rasgo de extraversión hace referencia a la disposición de una persona hacia la sociabilidad, el polo opuesto de este continuo sería la introversión⁴⁸. La versión española de este instrumento fue validada con una amplia muestra que incluía adultos y adolescentes⁴⁸. En un estudio reciente se analizaron las propiedades psicométricas de esta escala en una muestra de 1.136 personas de la provincia de León que incluía personas mayores⁴⁹. Dicho estudio puso de manifiesto que la versión española del NEO-FFI muestra una estructura de 5 factores similar a la versión original y que explican el 35% de la varianza total⁴⁹. También se observa una buena consistencia interna con valores α que oscilan entre 0,71 y 0,82, para el factor extraversión el valor α de Cronbach fue 0,81⁴⁹. Para esta investigación, la consistencia interna fue de 0,78.

Escala de Bienestar Psicológico. Creada por Ryff⁹, en su versión original consta de 84 ítems distribuidos en 6 escalas con 14 ítems cada una: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Sin embargo, puesto que en esta investigación se emplearon varios cuestionarios, la extensión del instrumento desaconsejaba su uso, por lo que para el presente estudio se utilizó la versión reducida de 29 ítems propuesta por Díaz et al.⁵⁰. Esta versión consta de las mismas escalas que la versión original y se responde en un formato de tipo Likert con 5 opciones de respuesta (desde 1 = totalmente en desacuerdo hasta 5 = totalmente de acuerdo). La versión reducida mostró un buen ajuste al modelo de 6 factores original y unos índices de consistencia interna que oscilan entre 0,70 y 0,84, por lo que mejoran los valores obtenidos en otras versiones más largas del cuestionario^{50,51}. En esta investigación el valor α de Cronbach de la escala total es de 0,88 y de las subescalas: autoaceptación α = 0,76; relaciones positivas con los otros α = 0,59; autonomía α = 0,61; dominio del entorno α = 0,59; propósito en la vida α = 0,76 y crecimiento personal α = 0,65.

Procedimiento

La recogida de datos se llevó a cabo de forma individual con cada persona que participó en el estudio. Cuatro entrevistadores que tenían experiencia con el método empleado y conocían los instrumentos utilizados realizaron las entrevistas, de aproximadamente 30 min de duración, leyendo en voz alta cada una de las preguntas y anotando las respuestas de los participantes. Los cuestionarios

Tabla 1
Tipo de actividades realizadas por procedencia de la muestra

	Rural (N = 47)		Urbana (N = 92)		Total (N = 139)	
	No	Sí	No	Sí	No	Sí
Formativas (%)	63,8	36,2	45,7	54,3	51,8	48,2
Actividades manuales (bricolaje, coser...) (%)	31,9	68,1	50	50	43,9	56,1
Ayuntamiento (%)	38,3	61,7	76,1	23,9	63,3	36,7
Jardinería (%)	38,3	61,7	60,9	39,1	53,2	46,8
Cuidar mascotas (%)	68,1	31,9	82,6	17,4	77,7	22,3
Tareas del hogar (%)	12,8	87,2	19,6	80,4	17,3	82,7
Ir a la iglesia (%)	29,8	70,2	64,1	35,9	52,5	47,5
Visitar familiares (%)	51,1	48,9	76,1	23,9	67,6	32,4
Físicas (media ± DT)	1,38 ± 0,10	1,55 ± 0,12	1,50 ± 1,06			
Paseo tranquilo (%)	40,4	59,6	70,7	29,3	60,4	39,6
Caminar (%)	29,8	70,2	22,8	77,2	25,2	74,8
Otras actividades físicas	91,5	8,5	71,7	28,3	78,4	21,6

empleados contenían las preguntas referentes a las características sociodemográficas y de actividad y los instrumentos anteriormente mencionados. Antes de comenzar la recogida de datos se informaba a los participantes sobre el estudio y su finalidad y se les pedía que firmaran el consentimiento informado.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo de las actividades realizadas. A pesar de que las actividades consultadas difieren cualitativamente unas de otras, teniendo en cuenta los objetivos del estudio, se estableció el grado de actividad total sumando el número de actividades que realizaba cada participante independientemente del tipo de actividad que fuera. Las diferencias en la tasa de actividad según las características sociodemográficas se analizaron utilizando la prueba t de Student.

Para analizar la relación existente entre el grado de actividad, la extraversión y el bienestar psicológico se realizaron análisis de correlación entre las variables. Por último, para estudiar el efecto de diferentes variables sobre el bienestar psicológico se utilizó un análisis de regresión múltiple.

Resultados

El número medio de actividades realizadas fue de 5,22 (DT = 2,12) de un máximo de 15 propuestas. En la [tabla 1](#) se recoge la frecuencia de realización de actividades en la muestra general y según la zona de procedencia. Respecto a las actividades físicas gimnasio, yoga, pilates, taichí y natación, el porcentaje de personas que practicaban estas actividades era tan bajo que se presentan como una sola variable denominada «Otras actividades físicas» y que representa el porcentaje de personas que practicaban alguna de estas actividades. Las actividades que se realizan con más frecuencia son tareas del hogar, cuidar mascotas, manualidades o bricolaje e ir a la iglesia. En cuanto a las actividades físicas, es caminar la que se realiza con más frecuencia y disminuye la participación conforme aumenta la complejidad o la intensidad del ejercicio, de manera que natación y actividades como taichí, yoga o pilates se realizan en menor frecuencia. En la muestra rural se participa más en actividades religiosas, tareas del hogar, manualidades, jardinería y actividades del ayuntamiento mientras que en la zona urbana las actividades predominantes son formativas y tareas del hogar.

Al analizar las actividades según el género, se observa que los hombres se implicaron en total en un número significativamente menor de actividades ($t[137] = -2,543$; $p < 0,01$), realizando de media 4,61 (DT = 1,83) actividades frente a las 5,55 (DT = 2,21) de las mujeres. Además, el tipo de actividad realizada también varía: mientras que las mujeres realizan tareas relacionadas con las manualidades, asisten a las actividades del ayuntamiento, acuden

a la iglesia y realizan las tareas del hogar, los hombres tienen porcentajes de mayor participación en tareas físicas. En la [figura 1](#) puede verse el porcentaje de implicación en actividades por sexo. No se observaron diferencias en las puntuaciones en bienestar o extraversión según el género.

Según el entorno de procedencia de la muestra, se observa que las personas de la zona rural realizan más actividades ($6,04 \pm 1,55$) que los de la zona urbana ($4,80 \pm 2,26$) y que estas diferencias son estadísticamente significativas ($t[137] = 3,777$; $p < 0,01$). Además, también la puntuación en bienestar y extraversión es más alta en la muestra rural ($t[137] = 3,238$; $p < 0,01$; $t[137] = 2,214$; $p < 0,05$).

Se realizaron correlaciones entre el número de actividades realizadas por los participantes del estudio, extraversión, bienestar y sus escalas: en la [tabla 2](#) se muestran los resultados. Se observó una correlación directa débil entre el número total de actividades realizadas y la puntuación en extraversión, así como con la puntuación total en bienestar y con las escalas relaciones positivas con los otros, dominio del entorno y crecimiento personal.

También se observaron correlaciones positivas entre extraversión, bienestar y sus escalas. En este caso eran correlaciones medias entre extraversión y bienestar, autoaceptación, relaciones positivas con los otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Tras realizar el análisis de regresión, se ha observado que la extraversión explica un 19,9% de la variabilidad en bienestar psicológico, mientras que el número de actividades realizadas solo explica el 6,7% de la variabilidad. El entorno del que procedía la muestra es capaz de explicar un 5,4% de la variabilidad en bienestar psicológico, sin embargo, el género no resulta ser una variable significativa. Si tenemos en cuenta estas 4 variables conjuntamente, el modelo es capaz de explicar la variabilidad en un 25,3%. Los resultados se resumen en la [tabla 3](#).

Si analizamos las actividades realizadas individualmente, la realización de algún tipo de ejercicio físico explica el 2,1% de la variabilidad en bienestar, acudir a la iglesia el 2,1%, realizar actividades manuales como bricolaje o coser el 3,5%, participar en actividades del ayuntamiento el 3,2%, y las actividades de jardinería y tareas del hogar 1,7% cada una.

Con respecto a las escalas del bienestar, la extraversión explica el 12,9% de la variabilidad en autoaceptación, 21,1% de la variabilidad en relaciones positivas, 9,2% de autonomía, 11,9% de dominio del entorno, 7,4% del propósito en la vida, 6,3% del crecimiento personal.

Discusión

Este estudio proporciona información sobre la realización de actividades en una muestra de personas mayores y cómo estas, junto con la personalidad, se relacionan con el bienestar.

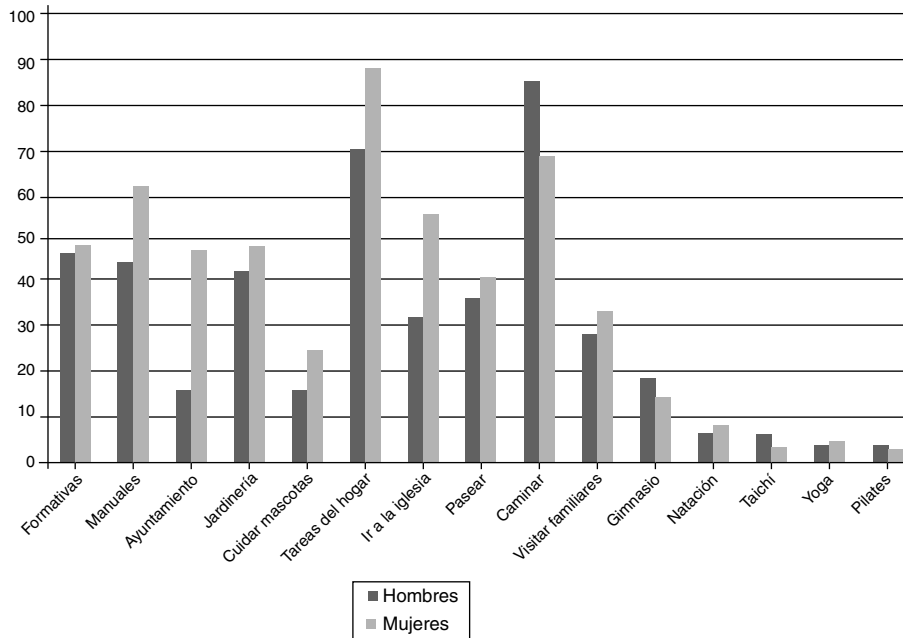


Figura 1. Tipo de actividades realizadas por sexo.

Los resultados obtenidos indican que, en general, las mujeres se implican en más actividades que los hombres, y estas suelen ser actividades más relacionadas con el rol asociado tradicionalmente a la mujer como realizar tareas del hogar y coser. Sin embargo, las mujeres también realizan en mayor medida que los hombres actividades propuestas por el ayuntamiento, cuidar mascotas y asistir a la iglesia. Los hombres destacan en la realización de ejercicio físico, con un porcentaje mayor de hombres que habitualmente

salen a caminar, van al gimnasio y hacen taichí o yoga, actividades que podrían considerarse más individualistas, lo cual no potencia las relaciones positivas y otros factores integrantes de la extraversión.

En las zonas rurales se participa en un mayor número de actividades que en las zonas urbanas, sin embargo, en general estas actividades son religiosas, hacer manualidades o coser y cuidar de animales de compañía, mientras que en las zonas urbanas la

Tabla 2 Correlaciones entre extraversión, bienestar y sus escalas y el número de actividades realizadas

	Act	Ext	Bien	Auto	RelPos	Auton	DomEn	PorVi	CrePe
Act	1								
Ext	0,229**	1							
Bien	0,271**	0,452**	1						
Auto	0,177*	0,359**	0,815**	1					
RelPos	0,282**	0,459**	0,662**	0,397**	1				
Auton	0,079	0,304**	0,678**	0,493**	0,310**	1			
DomEn	0,231**	0,345**	0,794**	0,597**	0,404**	0,491**	1		
PorVi	0,206*	0,273**	0,807**	0,633**	0,406**	0,362**	0,619**	1	
CrePe	0,241**	0,252**	0,683**	0,557**	0,370**	0,247**	0,408**	0,572**	1

Act: número de actividades; Auto: autoaceptación; Auton: autonomía; Bien: bienestar; CrePe: crecimiento personal; DomEn: dominio del entorno; Ext: extraversión; PorVi: propósito en la vida; RelPos: relaciones positivas con los otros.

* p < 0,05.

** p < 0,01.

Tabla 3 Modelo de regresión para variables predictoras del bienestar

Modelo	Variable	β	t	R ² corregido	F
Modelo 1	Extraversión	0,452	5,938**	0,199	(1,137) 35,264**
Modelo 2	Act. total	0,271	3,296**	0,067	(1,137) 10,867**
Modelo 3	Género	-0,034	-0,399	-0,006	(1,137) 0,159
Modelo 4	Procedencia	-0,248	-2,992**	0,054	(1,137) 8,950**
Modelo 5	Extraversión	0,412	5,345**	0,223	(1,137) 20,809**
	Act. Total	0,177	2,293*		
Modelo 6	Extraversión	0,409	2,139**	0,253	(1,137) 12,654**
	Act. Total	0,169	5,342**		
	Género	-0,158	-2,078*		
	Procedencia	-0,153	-1,969*		

* p < 0,05.

** p < 0,01.

realización de actividades formativas es mayor. A pesar de que las personas mayores del entorno rural participaban en más actividades, las diferencias en el tipo de actividad podrían deberse a la menor oferta de actividades culturales y formativas existente en las zonas rurales. Las personas que viven en núcleos urbanos alejados de la capital disponen de una oferta menor de actividades y dependen más de las actividades que se ofertan desde los ayuntamientos.

Respecto a la realización de actividad física, es mayor en las zonas rurales, resultados en concordancia con las hipótesis de autores como Jackson et al.³² y Varo et al.³³ que exponen que la evolución de los medios de transporte conlleva una vida más sedentaria en las grandes ciudades y zonas urbanas.

Como se puede extraer de los resultados, la implicación en actividades y el tipo de actividad realizada está condicionada por el lugar donde habita el sujeto (ambiente rural o urbano) y, además, también existe una relación entre la realización de actividades y la extraversión, por lo que las personas más extrvertidas se implicarán en más actividades, y viceversa. Asimismo, la participación en actividades se relaciona con el bienestar de las personas mayores, como muestra la existencia de una correlación positiva, aunque leve, y que se había observado en estudios anteriores^{16,17}. Además, también existe una correlación positiva moderada entre las escalas de bienestar psicológico y la extraversión. En cuanto a la asociación con la realización de actividades, aunque la variabilidad en bienestar explicada por las actividades consultadas es baja, 6,7%, las actividades que más contribuyen en las puntuaciones en bienestar son las tareas productivas como coser o realizar tareas de bricolaje, mientras que las actividades o trabajos diarios como las tareas domésticas o cuidar un jardín no influyen tanto sobre el bienestar psicológico, resultados similares a los obtenidos por otros autores²⁰. Asimismo, se observa que las actividades religiosas y las actividades físicas explican en ambos casos un 2,1% de la variabilidad en bienestar psicológico, lo que podría explicarse por el hecho de que producen en la persona el mismo nivel de gratificación al realizarlas, puesto que están asociadas con tener un sentido o propósito en la vida^{52,53}.

Pero, como ya indicaban otros autores⁴⁵ hay algo aún más importante como determinante del bienestar que son los rasgos de personalidad, entre ellos la extraversión, que va a tener gran importancia en la conducta, en las metas y propósitos. La extraversión explica una cantidad importante de la variabilidad en las puntuaciones de bienestar, el 19,9%, similar a la obtenida en otras investigaciones sobre la personalidad y bienestar⁵⁴. Además, correlaciona con todas las escalas del cuestionario de bienestar, especialmente con la escala de relaciones positivas de la que también explica un 21,1% en la variabilidad. Por lo tanto, la extraversión determinaría de algún modo las relaciones sociales que establecen las personas mayores y, de esta manera, influiría en el bienestar psicológico. Sin embargo, ser extrvertido no se asocia en gran medida con la sensación de control sobre el entorno o sobre las propias metas vitales.

Este estudio presenta limitaciones por lo reducido de la muestra utilizada, además, la variabilidad explicada sobre el bienestar con el modelo completo es baja, solo el 25,3%. Sin embargo, aporta nuevos resultados que apoyan la asociación e influencia que los rasgos de personalidad, en concreto, la extraversión, tienen sobre la realización de actividades en personas mayores y cómo además también se relaciona con los niveles de bienestar psicológico. Aún es necesaria más investigación al respecto para poder conocer, por ejemplo, qué rasgos de la extraversión o qué actividades concretas son los que más influyen en el bienestar para así poder establecer programas de intervención que potencien el bienestar como una manera de lograr el envejecimiento activo y la calidad de vida plena en esta etapa del ciclo vital.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Bibliografía

1. Robb C, Small B, Haley W. Gender differences in coping with functional disability in older married couples: The role of personality and social resources. *Aging Ment Health*. 2008;12:423–33.
2. Ryan RM, Deci EL, On Happiness, Human potentials. A review of research on redonic and eudaimonic well-being. *Annu Rev Psychol*. 2001;52:141–66.
3. Keyes LM, Shmotkin D, Ryff C. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *J Pers Soc Psychol*. 2002;82:1007–22.
4. Blanco A, Díaz D. El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*. 2005;17:582–9.
5. Diener E. Subjective well-being. En: Diener E, editor. *The science of well-being*. New York: Springer; 2009. p. 11–58.
6. Diener E. Subjective well-being and personality. En: Barone DF, editor. *Advanced personality: The plenum series in social/clinical psychology*. Nueva York: Plenum Press Hersen M; 1998. p. 311–34.
7. Dogan T, Totan T, Sapmaz F. The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *Eur Sci J*. 2013;9:31–42.
8. Cuadra H, Florenzano R. El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Rev Psicol*. 2003;13:83–96.
9. Ryff C. Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *Int J Behav Dev*. 1989;12:35–55.
10. Steptoe A, Deaton A, Stone AA. Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*. 2015;385:640–8.
11. Springer KW, Pudrovska T, Hauser RM. Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Soc Sci Res*. 2011;40:392–8.
12. Clarke PJ, Marshall VW, Ryff CD, Rosenthal CJ. Well-being in Canadian seniors: Findings from the Canadian study of health and aging. *Can J Aging*. 2000;19:139–59.
13. Meléndez JC, Tomás JM, Navarro E. Análisis del bienestar en la vejez según la edad. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2008;43:90–5.
14. Ortiz JB, Castro M. El bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. *Contribución de enfermería*. *Cienc Enferm*. 2009;15:25–31.
15. Reig A. Psicología de la vejez. Comportamiento y adaptación. En: R. Fernández-Ballesteros, directora. *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide; 2004. p. 167–200.
16. Mishra S. Leisure activities and life satisfaction in old age: A case study of retired government employees living in urban areas. *Act Adap Aging*. 1992;16:7–26.
17. Nilsson I, Bernspång B, Fisher AG, Gustafson Y, Löfgren B. Occupational engagement and life satisfaction in the oldest-old: The Umeå 85+ study. *OJNR*. 2007;27:131–9.
18. Greenfield EA, Marks NF. Formal volunteering as a protective factor for older adults' psychological well-being. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2004;59:S258–64.
19. Netz Y, Wu M, Becker BJ, Tenenbaum G. Physical activity, psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychol Aging*. 2005;20:272–84.
20. Broughton K, Beggs BA. Leisure satisfaction of older adults. *Act Adap Aging*. 2006;31:1–18.
21. Agahi N, Parker MG. Are today's older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Ageing Soc*. 2005;25:925–41.
22. Hayward MD, Friedman S, Chen H. Career trajectories and older men's retirement. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 1998;53:S91–103.
23. Lampinen P, Heikkinen RL, Kauppinen M, Heikkinen E. Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging Ment Health*. 2006;10:454–66.
24. Newall NE, Chipperfield JG, Clifton RA, Perry RP. Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. *J Soc Pers Relat*. 2009;26(2/3):273–90.
25. Li LW, Seltzer MM, Greenberg JS. Social support and depressive symptoms: Differential patterns in wife and daughter caregivers. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 1997;52:S200–11.
26. Rubio E, Lázaro A, Sánchez-Sánchez A. Social participation and independence in activities of daily living: A cross sectional study. *BMC Geriatr*. 2009;9:26.
27. Silverstein M, Parker MG. Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Res Aging*. 2002;24:528–47.
28. Menec VH. The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2003;58:S74–82.
29. Mookherjee HN. Perception of happiness among elderly persons in metropolitan USA. *Percept Mot Skills*. 1998;87(3 Pt 1):787–93.
30. Warr P, Butcher V, Robertson I. Activity and psychological well-being in older people. *Aging Ment Health*. 2004;8:172–83.
31. Bundy AC. Assessment of play and leisure: Delineation of the problem. *Am J Occup Ther*. 1993;47:217–22.
32. Jackson AW, Morrow JR, Hill DW, Dishman RK. Physical activity for health and fitness. Champaign: Human Kinetics; 2003.

33. Varo JJ, Martínez-González MA, de Irala-Estévez J, Kearney J, Gibney M, Martínez JA. Distribution and determinants of sedentary lifestyles in the European Union. *Int J Epidemiol*. 2003;32:138–46.
34. Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO. Las personas mayores en España. Informe 2012. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2014. [Consultado 2 Abr 2015]. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/infoppmm2012.pdf>.
35. Mosallanezhad Z, Salavati M, Sotoudeh GR, Nilsson Wikmar L, Frändin K. Walking habits and health-related factors in 75-year-old Iranian women and men. *Arch Gerontol Geriatr*. 2014;58:320–6.
36. Agahi N, Ahacic K, Parker MG. Continuity of leisure participation from middle age to old age. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2006;61:S340–6.
37. Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO. La participación social de las personas mayores. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2008. [consultado 8 Jul 2015]. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/11005partsocialmay.pdf>.
38. Verbrugge LM, Gruber-Baldini AL, Fozard JL. Age differences and age changes in activities: Baltimore longitudinal study of aging. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 1996;51:S30–41.
39. Cummings E, Henry WE. *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books; 1961.
40. Baltes PB, Baltes MM. Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En: Baltes PB, Baltes MM, editores. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press; 1990. p. 1–34.
41. Lu L, Hu C. Personality, leisure experiences and happiness. *J Happiness Stud*. 2005;6:325–42.
42. Hillerås PK, Jorm AF, Herlitz A, Winblad F. B. Activity patterns in very old people: A survey of cognitively intact subjects aged 90 years or older. *Age Ageing*. 1999;28:147–52.
43. Kolanowski AM, Richards KC. Introverts and extroverts. Leisure activity behavior in persons with dementia. *Act Adap Aging*. 2002;26:1–16.
44. Diener E, Seligman MEP. Very happy people. *Psychol Sci*. 2002;13:81–4.
45. Lucas RE, Fujita F. Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *J Pers Soc Psychol*. 2000;79:1039–56.
46. Schmutte PS, Ryff CD. Personality and well-being. Reexamining methods and meanings. *J Pers Soc Psychol*. 1997;73:549–59.
47. Instituto de Mayores y Servicios Sociales, IMSERSO. Las personas mayores en España. Informe 2006. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad; 2006. [Consultado 8 Jul 2015]. Disponible en: <http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/infppmm2006v1.pdf>.
48. Costa PT, McCrae RR. Inventario de personalidad NEO revisado (NEO PI-R). Inventario NEO reducido de cinco factores (NEO-FFI). Manual. Madrid: TEA; 1999.
49. Manga D, Ramos F, Morán C. The Spanish norms of the NEO Five-Factor Inventory: New data and analyses for its improvement. *Rev Int Psicol Ter Psicol*. 2004;4:639–48.
50. Díaz D, Rodríguez-Carvajal R, Blanco A, Moreno-Jiménez B, Gallardo I, Valle C, et al. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 2006;18:572–7.
51. Triadó MC. *Envejecer en entornos rurales*. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales; 2003. [Consultado 8 Jul 2015]. Disponible en: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/imserso-estudiosidi-19.pdf>.
52. Aghababaei N, Blachnio A. Purpose in life mediates the relationship between religiosity and happiness: Evidence from Poland. *Ment Health Relig Cult*. 2014;17:827–31.
53. Ardel M. Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *J Relig Gerontol*. 2003;14:55–77.
54. Staudinger UM, Freund AM, Linden M, Maas I. Self, personality, and life regulation: Facets of psychological resilience in old age. En: Baltes PB, Mayer KU, editores. *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100*. Nueva York: Cambridge University Press; 1999. p. 302–328.