

## **ESPIRITUALIDAD Y OPTIMISMO EN ADULTOS MAYORES**

SPIRITUALITY AND OPTIMISM IN OLDER ADULTS

**Damaris Jael Roldan Jorge** [damaris.roldan@uflouniversidad.edu.ar](mailto:damaris.roldan@uflouniversidad.edu.ar)  
Universidad de Flores, Licenciatura en Psicología, Psicología de Salud, Argentina.  
<https://orcid.org/0009-0009-3861-3957>

**Cómo citar este artículo / Citation:** Roldan Jorge, D. J. (2025). Espiritualidad y optimismo en adultos mayores. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 10 (384). DOI: <https://doi.org/10.32351/rca.v10.384>

**Copyright:** © 2025 RCAFMC. Este artículo de acceso abierto es distribuido bajo los términos de la licencia [Creative Commons Attribution 4.0 International License \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).  
Recibido: 01/03/2025. Aceptado: 01/03/2025 Publicación online: 05/03/2025

**Conflicto de intereses:** Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La siguiente investigación se centrará en analizar los conceptos de optimismo y espiritualidad en adultos mayores desde la perspectiva de la Psicología Positiva a través de una revisión bibliográfica. El propósito de este estudio es investigar la relación entre estos constructos mencionados mediante la selección de diversos artículos científicos que nos proporcionarán información para su posterior revisión y conexión. Esto permitirá lograr una comprensión más abarcativa y precisa de su vinculación respecto al ciclo vital del ser humano en la edad cronológica correspondiente a los adultos mayores, como así también determinar su influencia positiva.

## **Abstract**

The following research will focus on analyzing in detail the concepts of optimism and spirituality in older adults from a Positive Psychology perspective through a bibliographic review. The purpose of this study is to investigate the relationship between these constructs by selecting various scientific articles that will provide us with information about the concepts described for subsequent review and their mutual connection. This will allow us to achieve a more comprehensive and precise understanding of its connection with the life cycle of the human being in the chronological age corresponding to old adults, as well as determine the positive influence of the developed concepts.

**Palabras claves:** optimismo, espiritualidad, adultos mayores.

**Keywords:** optimism, spirituality, older adults.

## **Introducción**

En este trabajo, se abordarán los conceptos de optimismo y espiritualidad en adultos mayores desde diferentes puntos de vista. Para una descripción exhaustiva de estos conceptos, es fundamental considerar la importancia del desarrollo vital donde se sufren cambios físicos y psicológicos; la vejez. Durante esta etapa, se presentan modificaciones críticas como retiros, cambios biológicos, sociales, variaciones de roles, etc. que pueden afectar la estabilidad emocional y generar niveles de estrés, ansiedad y depresión esperables ante las transiciones vitales (Rodríguez, Quintana, Clavijo, & Valenzuela, 2021). La reflexión sobre la búsqueda de estabilidad a través de una felicidad propicia en la vejez nos lleva a reflexionar acerca de la importancia de estos conceptos clave para analizar su posible vínculo y su potencial como estrategias efectivas para un envejecimiento próspero y óptimo.

## **Optimismo**

Según los autores Amaya Cocunubo et al., (2021), se define al optimismo como la tendencia a esperar y obtener resultados favorables y positivos en la vida. Estas expectativas de un resultado exitoso permiten al individuo afrontar situaciones estresantes mediante los sentimientos de alegría, esperanza, resiliencia y empatía.

Siguiendo esta línea, Rodríguez et al. (2021), proponen que el optimismo es un impulso vital frente a situaciones adversas que se presentan día a día. Los autores declaran que el optimismo se correlaciona con el sentido del humor y aquellos que tengan la habilidad y capacidad para expresarlo, experimentarán la vida con mayor optimismo. Tanto las emociones positivas como el optimismo promueven el bienestar social. El optimismo es la variable principal para poder tener más experiencias y emociones positivas a lo largo de la vida.

Asimismo, es pertinente considerar las investigaciones acerca de los diferentes niveles de optimismo en personas adultas provenientes de Latinoamérica, en las cuales se destaca su relevancia en la calidad de vida como predictor de influencia positiva. El optimismo predice el bienestar y el funcionamiento óptimo, así como también resulta un factor que resguarda a las personas de aspectos desfavorables como factores de ansiedad y estrés. (Lavarello, Espinoza Guerrero, & Larrañaga Vergara, 2017)

### **Espiritualidad**

El concepto de espiritualidad es altamente complejo y abarca un amplio espectro. En diversas investigaciones, se asocia con la religión y engloba una variedad de dimensiones dinámicas que influyen notablemente en la vida del ser humano incluyendo diferentes aspectos valorativos, éticos, comportamentales y trascendentales (Saldías-Ortega & Moyano-Díaz, 2023).

De acuerdo con los autores Ramírez Pérez, Priego Álvarez, & Fuentes Álvarez (2022) la relación entre la espiritualidad con la religión en adultos mayores se puede valorar como un proceso psicológico que contribuye para un bienestar subjetivo. Además, se puede considerar como un recurso psicosocial beneficioso para enfrentar el deterioro de la salud que comúnmente se experimenta acorde a la etapa propia del ciclo vital de los individuos de edad avanzada. Asimismo, la espiritualidad puede servir como fuente de motivación adicional y permitir afrontar las enfermedades y sus sintomatologías de manera más positiva ante dichas dificultades que se puedan presentar (Ramírez Pérez, Priego Álvarez, & Fuentes Álvarez, 2022).

Por otro lado, según Oñate, Mesurado, & Menghi (2021) el concepto de espiritualidad tiene gran vinculación con la inteligencia emocional ya que

puede actuar como promotor para el bienestar en la etapa del crecimiento hacia la vejez con el objetivo de un envejecimiento exitoso y una mayor satisfacción vital en las personas mayores. Además, la espiritualidad se percibe como una herramienta útil para fomentar la sensación de pertenecer en un lugar en el mundo, permitiendo a los individuos explorar y pudiendo identificar patrones de integridad y conexión interpersonales a lo largo del tiempo (Oñate, Mesurado, & Menghi, 2021).

### **Optimismo y Espiritualidad**

Conforme a los autores Aponte-Franco & Guerrero-Castañeda (2022) los constructos optimismo y espiritualidad desempeñan un papel importante en la vida de cualquier individuo, ya que se relaciona con la salud y los procesos en los que se aborda a la misma de una forma más o menos efectiva. Asimismo, el concepto de espiritualidad implica profundizar en la reflexión sobre la existencia y las creencias, a cuáles las personas buscan otorgar un significado, propósito y trascendencia. Estos aspectos, en efecto, constituyen la forma en que las personas afrontan los desafíos presentes con actitud optimista y positiva, además de estar vinculados con la capacidad adaptativa y flexibilidad para enfrentar situaciones adversas (Aponte-Franco & Guerrero-Castañeda, 2022).

Resulta oportuno mencionar la investigación realizada por los autores Cornejo Valle et al. (2019) dónde se destaca la significativa evolución experimentada a lo largo del tiempo en la perspectiva y transformación de la espiritualidad, desde su raíz en las teologías medievales hasta la corriente neocontemporánea. Anteriormente, la espiritualidad solía asociarse con el dolor físico, el sufrimiento y una práctica basada en la moralidad, lo que se consideraba ideal para el desarrollo espiritual. Sin embargo, en la espiritualidad contemporánea, se ha producido un cambio

gradual hacia la valorización de aspectos como la felicidad, el bienestar y el desarrollo personal, con un enfoque más optimista.

De acuerdo con Vergara, (2019) otro aspecto a señalar es la secularización de la sociedad, donde las estructuras religiosas tradicionales pierden cierta influencia. Las personas buscan nuevas fuentes de significado y propósito en la vida, por lo que entra en juego la espiritualidad, que ofrece una actitud optimista. Desde esta perspectiva se alienta a las personas a la autorrealización y a encontrar mayor sentido y desarrollo individual, con un nuevo enfoque que impulsa a las personas a creer en su capacidad para mejorar y encontrar significado en un mundo secularizado. Por lo tanto, la espiritualidad y optimismo puede estar estrechamente relacionados en la búsqueda de significado espiritual y la promoción del bienestar personal, como forma de afrontar la vida en actitudes positivas, en ausencia de estructuras religiosas que conllevan a cierto nivel de conformismo establecido por otros (Vergara, 2019).

## **Conclusión**

Como conclusión, el optimismo y la espiritualidad son elementos fundamentales para lograr un envejecimiento satisfactorio y una mayor calidad de vida en la vejez, como también el desarrollo, evolución y el mantenimiento del ser humano. Según Aponte-Franco & Guerrero-Castañeda (2022) los dos conceptos están estrechamente interrelacionados y pueden proporcionar una actitud positiva frente a los desafíos y dificultades propias de esta etapa de la vida ya sea como enfermedades preexistentes o propias de esa etapa o imposibilidades físicas. Además, la espiritualidad puede influir positivamente en la salud física y mental, en las relaciones sociales, en la capacidad y la predisposición para establecer nuevas metas un buen balance de estos da como resultado una mejor calidad de vida (Saldías-Ortega & Moyano-

Díaz, 2023). En definitiva, el vínculo entre el optimismo y la espiritualidad puede ser una clave para lograr una mayor felicidad y una esperanza de vida en la vejez. Sin embargo, es importante destacar la subjetividad en la investigación de los constructos ya que los mismos están bajo la influencia de las características particulares de cada persona (Aponte-Franco & Guerrero-Castañeda, 2022)

## Referencias

- Amaya Cocunubo, I. F., Gómez Verano, L. H., Remolina de Cleves, N., BURGOS, V., A., B. E., & Saavedra Guzmán, L. R. (2021). Soledad social, equilibrio emocional y optimismo disposicional en personas mayores institucionalizadas y no institucionalizadas de Bogotá. *Tabula Rasa*, 39, 303-320. doi:<https://doi.org/10.25058/20112742.n39.14>

- Aponte-Franco, S. M., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2022). ). Espiritualidad en adultos mayores y sus beneficios en salud: una revisión narrativa. *ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería*, 9(1), 247 - 267. doi:<https://doi.org/10.35383/cietna.v9i1.755>
- Cornejo Valle, M., Martín-Andino Martín, B., Estes Rubio, C., & Blázquez Rodríguez, M. (2019). ). El giro saludable: sacrificio, sanación, bienestar y su relación con la espiritualidad contemporánea. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 19(2), 0015. doi:<https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2125>
- Lavarello, J. R., Espinoza Guerrero, E., & Larrañaga Vergara, J. F. (2017). Niveles de Optimismo: Diferencias entre adultos de países latinoamericanos. *Universitas Psychologica*, 16(2), 1-7. doi:<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-2.noda>
- Oñate, M. E., Mesurado, B., & Menghi, M. S. (2021). Espiritualidad e inteligencia emocional en adultos mayores entrerrianos. In *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional.*, III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. Obtenido de <https://www.academica.org/000-012/904>
- Ortiz Rodríguez, E., Forero Quintana, L. F., Arana Clavijo, L. V., & Polanco Valenzuela, M. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. *Diversitas*, 17(2). doi:<https://doi.org/10.15332/22563067.7117>
- Ramírez Pérez, D., Priego Álvarez, H. R., & Fuentes Álvarez, M. T. (2022). Espiritualidad como factor protector en el adulto mayor. una revisión sistemática. *Scientia*, 32(2), 125-138. Obtenido de <https://matriculapre.up.ac.pa/index.php/scientia/article/view/3135>
- Rodríguez, Quintana, F., Clavijo, A., & Valenzuela, M. P. (2021). Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2), 219-231. doi:<https://doi.org/10.15332/22563067.7117>
- Saldías-Ortega, F., & Moyano-Díaz, E. (2023). Influencia de la Espiritualidad y Religiosidad sobre la Felicidad en Adultos Mayores. *Psykhē*, 32(2). doi:<https://doi.org/10.7764/psykhe.2021.29435>
- Vergara, R. G. (2019). Desde el imperativo del optimismo hacia una espiritualidad bonachona: indiferencia, autocentramiento y estoicismo. *Revista Stultifera de Humanidades y Ciencias Sociales*, 2(2), 32-58. . Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8620858>