



*El Arte de Envejecer con Calidad:
Psicología de las Fortalezas
Personales*

JAVIER LÓPEZ
GEMA PÉREZ-ROJO
CRISTINA NORIEGA
(Editores)

Dykinson, S.L.

El Arte de Envejecer con Calidad: Psicología de las Fortalezas Personales

JAVIER LÓPEZ
GEMA PÉREZ-ROJO
CRISTINA NORIEGA
(Editores)

**El Arte de Envejecer con Calidad:
Psicología de las Fortalezas Personales**

Dykinson, S. L.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 917021970/932720407.

Esta publicación contó con el apoyo del proyecto PID2021-127986OB-I00, financiado por el MICIU/AEI (10.13039/501100011033) y por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER, UE).

Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial
Para mayor información, véase www.dykinson.com/quienes_somos

© Copyright by
Los autores
Madrid, 2026

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69

e-mail: info@dykinson.com
<http://www.dykinson.es>
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 979-13-7047-161-3
Depósito Legal: M-9751-2026
DOI: <https://doi.org/10.14679/4911>

ISBN electrónico: 979-13-7047-259-7

Maquetación:
german.balaguer@gmail.com

ÍNDICE

PRÓLOGO	9
<i>Steven H. Zarit</i>	
ENVEJECIMIENTO DE CALIDAD	13
<i>Javier López, Gema Pérez-Rojo y Evelyn O'Donnell</i>	
REDESCUBRIR Y FORTALECER: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN POSITIVA EN PERSONAS MAYORES	35
<i>Gema Pérez-Rojo, Javier López y Guillermo Feito</i>	
GRATITUD, LEGADO E INTEGRIDAD EN LA VEJEZ	55
<i>Juan José Zacarés y Emilia Serra</i>	
LA ACEPTACIÓN EXPERIENCIAL EN LAS PERSONAS MAYORES: EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN	77
<i>Leyre Galarraga, Cristina Velasco y Patricia López Frutos</i>	
CONEXIÓN SOCIAL EN PERSONAS MAYORES: UNA FORTALEZA CLAVE PARA EL BIENESTAR	101
<i>Cristina Noriega y Montserrat Celdrán</i>	
LA SABIDURÍA DE LOS MAYORES COMO FORTALEZA FUNDAMENTAL: HALLAZGOS DEL PROYECTO LEGADO	125
<i>Karl Pillemer</i>	
REGULACIÓN EMOCIONAL Y ENVEJECIMIENTO	145
<i>José Miguel Latorre Postigo</i>	
LA REORGANIZACIÓN CEREBRAL Y LA RESERVA COGNITIVA DURANTE EL ENVEJECIMIENTO	175
<i>Lina Guerrero</i>	
RELEVANCIA DEL SUEÑO EN UN ENVEJECIMIENTO CON CALIDAD	203
<i>Gracia De Teresa Calabria, Pablo Medrano Martínez e Isabel Carretero Abellán</i>	

DE LA VULNERABILIDAD A LA FORTALEZA EN PERSONAS MAYORES	223
<i>Antonio Piñas-Mesa</i>	

PRÓLOGO

STEVEN H. ZARIT
Penn State University

Hablar del envejecimiento suele evocar imágenes de pérdida, dependencia o enfermedad. Durante mucho tiempo, esta visión ha moldeado el discurso social y científico, alimentando estereotipos que conducen al edadismo. Hoy, la realidad es muy distinta: vivimos más años y, en muchos casos, con mejor salud, autonomía y bienestar. Este cambio nos invita a mirar el envejecimiento desde otra perspectiva: más positiva y más humana.

Envejecer bien no significa ignorar las dificultades que puedan surgir. Significa reconocer que también existen recursos personales y sociales que pueden fortalecer la vida en esta etapa. La calidad de vida está lejos de reducirse únicamente a indicadores médicos. Más bien, es un concepto amplio que abarca cómo cada persona percibe su existencia, sus metas, su sentido o propósito y su capacidad para disfrutar la vida. Incluye dimensiones como el control sobre la propia vida, la autonomía, la autorrealización y el placer. Estos aspectos nos recuerdan que la vejez no es solo un tiempo de pérdidas, sino también de oportunidades para crecer, aprender y contribuir.

En este libro proponemos un enfoque basado en las fortalezas. Queremos mostrar que, junto a los desafíos, existen factores protectores que marcan la diferencia: la conexión social, el apoyo familiar, el bienestar psicológico y, sobre todo, actitudes que enriquecen la experiencia vital. Entre estos factores, la gratitud ocupa un lugar especial. Ser agradecido no es solo una emoción pasajera; es una forma de ver la vida que aumenta la satisfacción, mejora las relaciones y ayuda a afrontar los momentos difíciles. La gratitud convierte lo ordinario en algo significativo y nos recuerda que, incluso en la etapa final de la vida, hay razones para valorar y celebrar.

Igualmente importante es la aceptación. La aceptación no significa resignación, mucho menos rendición. La aceptación experiencial es la disposición a vivir con los cambios inevitables e integrarlos en nuestra historia

personal. En la vejez, esta actitud resulta especialmente valiosa: el cuerpo cambia, los ritmos se modifican y algunas pérdidas son inevitables. Intentar controlar todo genera frustración y tensión emocional. La aceptación nos invita a afrontar lo que sucede sin luchar contra lo que no podemos cambiar y a centrar nuestra energía en lo que está a nuestro alcance, en cómo vivir cada día con sentido. Esta apertura reduce el malestar, fomenta la serenidad y nos conecta con lo que realmente importa. Aceptar no es conformarse; es elegir conscientemente cómo responder a la vida, incluso cuando no es como la imaginamos.

En el mismo sentido, la resiliencia es mucho más que resistir las decepciones de la vida. Es la capacidad de adaptarse y transformarse cuando las circunstancias cambian. En la vejez, esta fortaleza se convierte en un recurso esencial porque los desafíos no desaparecen. Pérdidas, cambios en la salud, ajustes en los roles sociales: todo ello requiere flexibilidad y creatividad. Ser resiliente significa aprender de la experiencia, reinterpretar las dificultades y encontrar nuevas formas de avanzar. No se trata de negar el malestar, sino de darle un significado que permita crecer. Las personas mayores que cultivan la resiliencia no solo afrontan mejor la adversidad, sino que la convierten en oportunidades para reforzar su identidad y mantener una vida plena. En definitiva, la resiliencia nos recuerda que la fortaleza no consiste en evitar las tormentas, sino en aprender a navegar en ellas.

Hablar de gratitud, resiliencia o aceptación experiencial no significa cerrar los ojos ante las dificultades que acompañan al envejecimiento. Las pérdidas, los cambios físicos, las limitaciones funcionales y las emociones complejas forman parte de esta etapa y merecen ser reconocidas. Ignorarlas sería injusto e irreal. Sin embargo, centrarse únicamente en lo negativo también empobrece nuestra perspectiva y reduce las posibilidades de disfrutar la vida. Promover las fortalezas implica ampliar el enfoque: reconocer los desafíos, pero también los recursos que cada persona posee para afrontarlos. Es una invitación a pasar de un paradigma del déficit a un paradigma de capacidades, sin caer en discursos ingenuos ni en optimismos vacíos.

La perspectiva basada en fortalezas busca integrar todas las dimensiones de la experiencia vital: lo que duele y lo que sostiene, lo que limita y lo que impulsa. No se trata de elegir entre ver problemas u oportunidades, sino de comprender que ambos coexisten y que la manera en que los interpretamos influye en nuestra calidad de vida. Esta visión integradora permite intervenciones más humanas que van más allá de tratar síntomas y, en cambio, potencian recursos internos y externos para vivir con sentido. Envejecer bien

no significa eliminar las sombras, sino aprender a iluminarlas con actitudes que fomenten la adaptación, la serenidad y la esperanza.

Este libro nace con la intención de ofrecer una mirada renovada sobre el envejecimiento, respaldada por la ciencia y cercana a la vida real. Cada capítulo explora fortalezas clave en la vejez, con ejemplos y reflexiones que invitan a pensar y actuar. Nuestro objetivo es claro: contribuir a que la vejez se entienda como una etapa llena de significado y abierta a la esperanza. Porque envejecer bien no es un privilegio: es un derecho que podemos promover juntos.

El Arte de Envejecer con Calidad es una invitación a mirar la vejez desde una perspectiva más humana, más rica y más fiel a la realidad. Lejos de los estereotipos centrados en la pérdida, este libro muestra que en la madurez existe una reserva de fortalezas personales capaz de sostener bienestar, sentido y plenitud incluso en tiempos de cambio.

A partir de la investigación más reciente, los autores exploran cómo factores como la conexión social, la resiliencia, la aceptación y la gratitud contribuyen decisivamente al bienestar psicológico en la edad avanzada. El lector descubrirá que muchas personas mayores afrontan las adversidades con sorprendente capacidad de adaptación, reinterpretan su historia vital con profundidad y encuentran nuevas fuentes de propósito, serenidad y esperanza.

La obra combina ciencia, práctica clínica y sensibilidad narrativa para explicar cómo se pueden cultivar relaciones significativas, cómo la reminiscencia permite comprender la propia vida con coherencia, y cómo actitudes como la gratitud fortalecen la salud emocional y las relaciones intergeneracionales. También se abordan temas esenciales como la regulación emocional, el sueño, la sabiduría de la experiencia y el legado personal.

Este libro ofrece herramientas, marcos de comprensión y ejemplos reales que iluminan el potencial transformador de la vejez. Una lectura imprescindible para profesionales, familias y para quienes desean vivir —o acompañar— esta etapa con dignidad, vitalidad y una mirada cargada de sentido.

