

VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del
MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2015.

Regulación emocional y redes de apoyo social en la vejez, el rol de la selectividad.

Lombardo, Enrique.

Cita:

Lombardo, Enrique (2015). *Regulación emocional y redes de apoyo social en la vejez, el rol de la selectividad*. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-015/605>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/epma/xvu>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

REGULACIÓN EMOCIONAL Y REDES DE APOYO SOCIAL EN LA VEJEZ, EL ROL DE LA SELECTIVIDAD

Lombardo, Enrique

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

RESUMEN

El presente trabajo analiza algunos de los resultados obtenidos en una investigación llevada a cabo en 2013 - 2014 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. La misma estaba destinada a explorar las relaciones entre características de la red de apoyo social y la regulación emocional. La red de apoyo social es el conjunto de relaciones familiares y no familiares que brindan ayuda. El apoyo social es un tema relevante en investigación y en la intervención con adultos mayores. La regulación emocional es un esfuerzo voluntario por modificar las reacciones o estados emocionales. Algunos autores han aportado evidencia acerca de que en la vejez se alcanzan grados de competencia superiores de esta función. El análisis de los resultados indica que no existe relación entre las puntuaciones de Control cognitivo, Madurez emocional y Moderación del afecto positivo y las relaciones extremadamente íntimas de la Red de apoyo social. Sin embargo y más allá de nuestra hipótesis que preveía una correlación positiva de las variables, los resultados son coherentes con la teoría de la Selectividad Socio - emocional.

Palabras clave

Red de apoyo social, Regulación emocional, Vejez, Selectividad

ABSTRACT

EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL SUPPORT NETWORK CHARACTERISTICS IN ELDERLY PEOPLE. THE ROLE OF SELECTIVITY
The aim of this paper is to explore the relation between social support network characteristics and emotion regulation. In a research of the Mar del Plata University in 2013 - 2014. The social support network is a set of family and not family relationships to provide assistance. The social support network is an important issue to work and research with elderly people. The emotion regulation is a volunteer effort to modify the reactions or emotional states. By some authors exists evidence that in old age attain succeed in achieving for this function. The analysis of the outcomes indicates that there is no relationship between the scores of cognitive control, emotional maturity and moderation of positive affect and extremely intimate relations of social support network. However the outcomes are consistent with the theory of Socio emotional Selectivity.

Key words

Social support network, Emotion regulation, Elderly, Selectivity

El presente trabajo analiza algunos de los resultados obtenidos en una investigación llevada a cabo en 2013 - 2014 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. La misma estaba destinada a explorar las relaciones entre características de la red de apoyo social y la regulación emocional y a identificar los vínculos que se asocian más frecuentemente con emociones de alegría, tristeza e ira en personas mayores.

La red de apoyo social es el conjunto de relaciones familiares y no familiares que brindan ayuda. El apoyo social es un tema relevante en investigación y en la intervención con adultos mayores (Liu X, Liang J, Gu S. 1995). Su efecto sobre el bienestar integral en la vejez ha sido extensamente comprobado (Mendes de León CF, Glass TA, Beckett L A, Seeman T E, Evans DA, Berkman LF; 1999) y por ello se ha incluido entre los principales objetivos, estrategias, planes y recomendaciones internacionales dirigidos a la población mayor. Sin embargo, las modificaciones que se producen en la red, en la vejez, están aún en discusión. (Arias, 2004).

Por un lado se han considerado que en la vejez la red: a) sufría importantes pérdidas, b) dificultades en el mantenimiento de antiguos vínculos como la incorporación de nuevas relaciones y c) resultado de lo antes mencionado los viejos disponen de escasos recursos de apoyo social, sufriendo aislamiento y soledad muy frecuentemente, así como patologías derivadas de ello.

Los efectos positivos de las redes sociales funcionales sobre la salud física, el bienestar de los adultos mayores y el desarrollo de las actividades de la vida diaria han sido ampliamente documentados. En lo referido a su relación con el bienestar psicológico, diversos estudios han revelado la incidencia de la falta de redes y soporte social sobre la aparición de síntomas depresivos. (Antonucci, Fuhrer, Dartigues, 1997; Forsell & Winblad, 1999; Chou, Chi, 2001). De aquí que nuestra investigación se orientó hacia aquellos aspectos de la vida emocional que se vinculan con las características de la red.

La regulación emocional es un esfuerzo voluntario por modificar las reacciones o estados emocionales. Algunos autores han aportado evidencia acerca de que en la vejez se alcanzan grados de competencia superiores de esta función. (Gross & Thompson, 2007).

Pese a las pérdidas vinculares y al declive de ciertas funciones ejecutivas, encontramos que las personas mayores obtienen gran satisfacción de sus relaciones y tienen elevados niveles de regulación y bienestar emocional (Scheibe & Carstensen, 2010).

En este sentido Charles y Carstensen (2007) plantean que al tomar conciencia de la finitud de la vida las metas que orientan el comportamiento se transforman. En lugar de proyectar la obtención de bienestar en el futuro, se focalizan en el presente. Una de las fuentes privilegiadas para lograr este bienestar son las relaciones personales a través de un enriquecimiento de los vínculos. Este cambio en los objetivos vitales también impacta en la regulación emocional en dos sentidos. En primer término, en tanto el bienestar se vuelve una prioridad, se destina mayor cantidad de recursos cognitivos al control y regulación de las emociones. Asimismo, se

implementan estrategias en la búsqueda de evitar situaciones conflictivas o negativas. De esta forma, encontramos que se privilegian las relaciones positivas como fuente de bienestar, y a su vez se evitan los conflictos o se controlan más eficazmente las emociones suscitadas en su seno.

Específicamente en lo que referido a la regulación y control emocional, variados estudios han encontrado que los adultos mayores presentan habilidades superiores en comparación a las personas más jóvenes (Lawton, Klebam, Rajagopal & Dean, 1992; Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Gottestam & Hsu, 1997; Marquez Gonzalez, Fernandez de Troconiz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008).

Según Blanchard Fields, (2007), los aprendizajes acumulados acerca de las relaciones interpersonales se capitalizan como experticia a la hora de regular las emociones en contextos vinculares (Blanchard-Fields 2007, Magai 2001). Los estudios empíricos avalado esta propuesta: (Polizzi, 2012) Asimismo, otras investigaciones indican que los adultos mayores seleccionan estrategias más adecuadas para regular sus emociones que los adultos jóvenes (Blanchard Fields, Mienaltowski & Baldi Seay, 2007).

Las investigaciones también muestran que la regulación emocional en los adultos mayores presenta diferencias cualitativas respecto de estos procesos en personas más jóvenes (Blanchard Fields, 2007) y muestran la manera en que opera la regulación en la vejez en relación al objetivo básico que es la búsqueda de un equilibrio entre las relaciones personales y el bienestar emocional. Un ejemplo de esto es la disimulación o supresión emocional. Este comportamiento ha sido asociado con sentimientos de no autenticidad, relaciones interpersonales menos satisfactorias y más pobres (English & John, 2012). Sin embargo, los adultos mayores informan utilizar este recurso como una herramienta para resolver más eficazmente los conflictos emocionales interpersonales (Blanchard Fields, 2007). Asimismo, cuando se explora su utilización, las personas de mayor edad dan cuenta de la importancia que tiene este comportamiento en el cuidado de sus relaciones más valoradas, ya que permite seleccionar qué emociones expresar y cuáles suprimir en función del impacto que esto podría tener en el otro (Giuliani, 2012). En este sentido, los recursos de regulación emocional tienen gran importancia ya que los vínculos que forman parte de la red de apoyo social tienen una estrecha relación con el bienestar integral y la satisfacción vital en la vejez (Kahn, Hessling, & Russell, 2003; Fratiglioni, Paillard-Borg, Winblad, 2004; Vanderhorst & Mc Laren, 2005; Bishop, Martin & Poon, 2006; Yoon & Lee, 2007; Zinbarg, Lee, & Yoon, 2007; Aguerre & Bouffard, 2008; Phillips, Sui, Yeh & Cheng, 2008; Arias & Polizzi, 2011).

Entre los apoyos que recibe el adulto mayor, los hijos, la pareja y los amigos son los que les brindan mayor satisfacción (Domínguez, Espín & Bayorre, 2001, Arias 2004; Polizzi, 2011; Arias & Polizzi 2012;). Algunas investigaciones han mostrado que aquellos que viven con sus familias presentan mayores niveles de salud mental, física y emocional que aquellos que viven solos (Bozo, Toksabay & Kürüm, 2009; Vivaldi & Barra, 2012).

En cuanto al contexto familiar, las investigaciones muestran que los hombres reciben más apoyo de sus parejas (Reyes, Camacho, Eschbach & Markides, 2006; Arias & Polizzi, 2011) mientras que las mujeres tienden a priorizar a los hijos como suministradores de apoyo (Meléndez- Moran, Tomás- Miguel & Navarro- Pardo, 2007; Polizzi 2011; Polizzi, 2012). Asimismo, investigaciones actuales muestran que entre los vínculos que forman la red de apoyo social, se eligen con más frecuencia como los más satisfactorios, los que se establecen con mujeres. Entre las funciones que más se valoran de estas relaciones son las de dar apoyo emocional y compañía

social (Polizzi 2011; Polizzi, 2012;).

Respecto a la relación de amistad las investigaciones ponen énfasis en la importante función socializadora que tiene este vínculo (Elgart, 2010, Arias & Polizzi, 2011; Arias, Polizzi & Zariello; 2012). Los estudios dan cuenta que las buenas amistades producen un aumento en la longevidad de las personas (Giles, Glonek, Luszcz & Andrews, 2005) y reducen el riesgo de morir por cualquier causa (Shirom, Toker, Alcalá, Jacobso & Balicer; 2011) .

Diseño y métodos: Se trabajó con un diseño no experimental, de tipo transversal/correlacional. El diseño de investigación se basó en una triangulación intermetodológica simultánea ya que combinó la utilización de metodología cuantitativa y cualitativa como se describe a continuación. La población en estudio está constituida por personas mayores de 60 a 75 años, de ambos sexos que vivan: 1) solas, 2) con pareja o 3) con hijos u otros familiares, y que residan de manera permanente en la ciudad de Mar del Plata. (n:360)

Técnicas de recolección de datos: En el trabajo de campo se utilizarán las siguientes técnicas para recolección de datos:

1) Cuestionario de datos sociodemográficos: mediante preguntas cerradas y abiertas se explorarán variables de base que permitan caracterizar la muestra seleccionada: género, edad, tipo de hogar, conformación de grupo conviviente, nivel de instrucción, ocupación, etc. 2) La Entrevista Estructurada de fuentes de apoyo social (Vaux & Harrison, 1985). Evalúa características estructurales y funcionales de la red de apoyo social como su tamaño, la cantidad de vínculos que brindan las cinco formas de apoyo: 1) emocional, 2) práctica, 3) financiera, 4) social y 5) de orientación y consejo.

3) Las Escalas de Lawton (1992) que evalúan la regulación emocional por medio de las escalas de: a) Control cognitivo, b) madurez emocional a través de la moderación y c) moderación del afecto positivo. Todas ellas están conformadas por afirmaciones a las que el sujeto puede responder una de las siguientes tres opciones: (0 = nada característico de mí; 1= algo característico de mí; 2= muy característico de mí). Se utilizará la versión en español que ya ha sido testeada con población adulta mayor en Argentina

La hipótesis fue que las personas mayores que presenten puntuaciones más elevadas en las características de la red de apoyo social, obtendrán mayores puntuaciones en control cognitivo (en adelante CC), madurez emocional (en adelante ME) y moderación del afecto positivo (en adelante MAP) que las que presenten puntuaciones más bajas en las primeras.

Resultados

Respecto de la hipótesis propuesta los resultados muestran un panorama de correlaciones muy débiles e incluso en algún caso contradicen nuestro supuesto de que las personas mayores con puntuaciones más elevadas en las características de la red de apoyo social, obtendrían mayores puntuaciones en control cognitivo, madurez emocional y moderación del afecto positivo que las que presenten puntuaciones más bajas en las primeras. Hemos tomado en este caso los cruces entre la característica Tamaño de la red y MAP, CC, ME.

En el caso del cruce entre las variables tamaño de la Red de apoyo social (en adelante RAS) y M.A.P., el análisis de resultados indica la existencia de correlación negativa débil.

Asimismo, se observó correlación negativa débil entre el tamaño de la Red de apoyo social y el Control cognitivo.

El análisis de los resultados indica que no existe relación entre las puntuaciones de Control cognitivo, Madurez emocional y Moderación del afecto positivo y las relaciones extremadamente íntimas de la Red de apoyo social.

Existe relación positiva débil entre el tamaño de la Red de apoyo social y la Moderación del afecto positivo. Asimismo, se observó correlación negativa entre el tamaño de la Red de apoyo social y el Control cognitivo.

Sin embargo y más allá de nuestra hipótesis, podemos analizar los resultados a la luz de la teoría de la Selectividad Socio-emocional. Recordemos que según la misma en la vejez, la conciencia de la finitud y del tiempo por vivir genera estrategias de selectividad que tienen por objetivo optimizar las actividades y vínculos en función del bienestar (Carstensen, 2006). Esto activa las metas de mejora del estado de ánimo y reduce la disposición a aceptar experiencias puramente negativas en aras de metas a largo plazo. Las emociones pueden ser reguladas de muy diversas maneras y en diferentes puntos de su proceso generativo. Una distinción útil es la que agrupa las formas de regulación en centrada en el antecedente y centrada en la respuesta (Gross, 1998). Mientras la primera implica la selección de ambientes y el uso de estrategias cognitivas que se dirigen a las experiencias emocionales antes de que ocurran (Charles & Carstensen, 2007), la segunda activa otras estrategias para lograr la regulación emocional como puede ser la supresión o la reevaluación cognitiva. Podemos pensar que en todos los casos esto puede derivar en una selectividad en cuanto a los contactos sociales, optimizando los mismos.

La evidencia de los autoinformes muestra una mayor tendencia a la regulación centrada en el antecedente (John & Gross, 2004) ayudando a evitar situaciones emocionalmente difíciles o, si éstas son inevitables, a disminuir su impacto mediante una reestructuración cognitiva o una resolución de problemas adaptativa. Esto puede ayudar a explicar por qué la exposición a factores de estrés diario se reducen por lo general con la edad (Birditt et al., 2005) y mejoran los niveles promedio de bienestar afectivo.

En consecuencia, los adultos mayores utilizarán cada vez más estrategias de control secundarias, tales como la regulación emocional, encaminadas a modificar el sí mismo, con el fin de adaptarse a una situación dada, en lugar de utilizar estrategias de control primarias que cambien la situación en sí.

Observamos en particular en la red de apoyo emocional una forma de evitación característica frente a situaciones de tristeza o desazón. Los viejos planteaban que evitaban encontrarse con personas y preferían estar solos, del mismo modo en las situaciones de enojo. No sucede lo mismo cuando se planteaban situaciones placenteras. En estas los sujetos las asociaban con contactos familiares básicamente.

El estudio nos plantea interrogantes acerca del factor "selectividad" en relación a la composición y características de las redes de apoyo en los adultos mayores.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguerre, C. & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriátrica*, 22, 1146-1162.
- Antonucci, TC, Fuhrer, R, Dartigues, JF. (1997). Social relations and depressive symptomatology in a sample of community-dwelling French older adults. *Psychology and Aging*; 12 (1): 189-195.
- Arias, C; Polizzi, L. & Zariello, F. (2012) Características de la relación de amistad en AM de la ciudad de Mar del Plata. Congreso nacional de gerontología comunitaria e institucional. Termas de Río Hondo.
- Arias, C. & Polizzi, L. (2011) La amistad en la vejez. Funciones de apoyo y atributos del vínculo. III Congreso Internacional de Psicología. 22 al 16 de noviembre de 2011 UBA, Ciudad autónoma de Buenos Aires.
- Arias, C. (2004). Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Personas de Edad. Mar del Plata: Suárez.
- Birditt, K. S. Fingerling, K.L. (2005) Age Differences in Exposure and Reactions to Interpersonal Tensions: A Daily Diary Study *Psychology and Aging* Vol. 20, No. 2, 330 -340
- Bishop, A.; Martin, P. & Poon, L. (2006). Happiness and congruence in older adulthood: A structural model of life satisfaction. *Aging and Mental Health*, 10 (5), 445-453.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion. An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16., 26-31.
- Blanchard-Fields, F., Mienaltowski, A., & Seay, R. B. (2007). Age differences in everyday problem solving effectiveness: Older adults select more effective strategies for interpersonal problems. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 62B, P61-64.
- Bozo, O., Toksabay, N., & Kürüm, O. (2009). Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. *Journal of Psychology*, 143, 193-205.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development *Science*, 312 , 1913 - 1915.
- Charles, S.T. & Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Chou, KL, Chi, I. (2001). Stressful life events and depressive symptoms: social support and sense of control as mediators or moderators?. *International Journal of Aging and Human Development*; 52 (2): 155-171.
- Domínguez, T., Espín, A. & Bayorre, H. (2001). Caracterización de las relaciones familiares del anciano. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17, 418-422
- Elgart, B. (2010). Análisis de los vínculos de amistad y cambios de la red de apoyo social en la vejez. Trabajo final de investigación. Mar del Plata: Facultad de Psicología. UNMDP.
- English, T. & John, O. (2012). Understanding the Social Effects of Emotion Regulation: The Mediating Role of Authenticity for Individual Differences in Suppression. *Emotion*. 13(2):314-29.
- Forsell, Y., Winblad, B. (1999). Incidence of major depression in a very elderly population. *International Journal of Geriatric Psychiatry*; 14 (5), 368 - 372.
- Fratiglioni, L., Paillard-Borg, S., Winblad, B. (2004). An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *Lancet Neurol* 3: 343-353.
- Giles, L., Glonek, G., Luszcz, A. M. & Andrews, G. (2005). Efecto de las redes sociales de supervivencia de 10 años en los australianos muy antiguos: el estudio australiano longitudinal del envejecimiento. *J Epidemiol Community Health*, 59, 574-579.
- Giuliani, M.F. (2012). La simulación de las emociones en los vínculos a lo largo del ciclo vital. Congreso nacional de gerontología comunitaria e institucional. Termas de Río Hondo.

- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224 - 237.
- Gross, J.J., Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Tsai, J.L., Gottestam, K., & Hsu, A.Y.C. (1997). Emotion and aging: Changes in experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12, 590-599
- Kahn, J. H., Hessling, R. M. & Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: what is the role of negative affectivity? *Personality and Individual Differences*, 35, 5-17.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D. & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171 - 184.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7, 171 - 184.
- Liu, X., Liang, J., Gu, S. (1995). Flows of social support and health status among older persons in China. *Social Sciences and Medicine*; 41 (8): 1175-1184.
- Magai, C. (2001). Emotions over the lifespan. En J. Birren & K.W. Schaie (Eds) *Handbook of the Psychology of Aging*, (pp. 399 - 426). San Diego: Academic Press.
- Márquez González, M; Fernández de Trocóniz, M; Montorio Cerrato, I & Losada Baltar, A (2008). Experiencia y Regulación emocional a lo largo de etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad, *Psicothema*, 20 (4), 616-622.
- Mendes de Leon, CF., Glass, TA., Beckett, LA., Seeman, TE., Evans, D.A., Berkman, LF. (1999). Social networks and disability transitions across eight intervals of yearly data in the New Haven EPESE. *Journal of Gerontology, Behavior Psychology and Social Sciences*; 54 (3): S162 - S172.
- Phillips, D. R., Sui, O.L., Yeh, A. G., & Cheng, K. H. (2008). Informal social support and older person's psychological well being in Hong Kong. *Journal of Cross- Cultural Gerontology*, 23 (1), 39-55.
- Polizzi, L. (2012) Vínculos en la vejez: análisis de las relaciones más satisfactorias. Simposio Interdisciplinario de Salud. Congreso de Gerontología del Centro del País. Córdoba.
- Polizzi, L. (2012). Vínculos en la vejez: análisis de las relaciones más satisfactorias. Simposio Interdisciplinario de Salud. Congreso de Gerontología del Centro del País: Córdoba.
- Reyes, C., Camacho, M., Eschbach, K., & Markides, K. (2006). El contexto de la familia y el vecindario en la salud de los ancianos del estudio EPESE hispano. *Colombia Médica*, 37, 45-49.
- Scheibe, S. & Carstensen, L.L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 65, 135-144.
- Shirom, A., Toker, S., Alkaly, Y., Jacobson, O., & Balicer, R. (2011). Work-Based Predictors of Mortality: A 20-Year Follow-Up of Healthy Employees. *Health Psychology*, 30 (3), 268-275.
- Vanderhorst, R.K. & Mc Laren, S. (2005). Social relationship as predictors of depression and suicidal ideation in older adults. *Aging and Mental Health*, 9 (6), 517-525.
- Vaux, A & Harrison, D. (1985). Support networks characteristics associated with support satisfaction behaviors. *American Journal of Community Psychology*, 13 (3), 245-268.
- Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en Adultos mayores. *Terapia Psicológica*. 30,2, 23-29.
- Yoon, D. & Lee, E. (2007). The impact of religiousness, spiritually and social support on psychological well-being among older adults in rural areas. *Journal of Gerontological Social Work*. 48 (3-4), 281-298.
- Zinbarg, R., Lee, J.E. & Yoon, L. (2007). Dyadic predictors of outcome in a cognitive-behavioral program for patients with Generalized Anxiety Disorder in committed relationships: A 'spoonful of sugar' and a dose of non-hostile criticism may help. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 699-713.