XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2005.

Influencia de la violencia urbana sobre el nivel de estres de los adultos mayores que viven solos.

Rodríguez Feijóo, Nélida.

Cita:

Rodríguez Feijóo, Nélida (2005). *Influencia de la violencia urbana sobre el nivel de estres de los adultos mayores que viven solos. XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: https://www.aacademica.org/000-051/311

ARK: https://n2t.net/ark:/13683/ewYf/YDg

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.*

INFLUENCIA DE LA VIOLENCIA URBANA SOBRE EL NIVEL DE ESTRES DE LOS ADULTOS MAYORES QUE VIVEN SOLOS

Nélida Rodríguez Feijóo
CONICET - USAL

Resumen
Se realizó un estudio descriptivo para analizar el rol de las variables moderadoras en la influencia de la violencia urbana sobre el nivel de estrés de los adultos mayores que viven solos. Con tal fin se administró a una muestra accidental integrada por 150 personas autoválidas de 65 a 83 años (61% mujeres y 39% varones) pertenecientes al nivel socioeconómico medio y que vivían solas en un gran centro urbano como es la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, los siguientes instrumentos de medición: -un cuestionario de datos personales (que incluía, además, todo lo referente a actividades de tiempo libre), - la escala S.S.Q abreviada para medir apoyo social de Sarason, - una forma abreviada del cuestionario sobre estilos de afrontamiento de Folkman y Lazarus y -una escala abreviada para medir el nivel de estrés elaborada por la autora. Los resultados indican que la violencia urbana limita significativamente la posibilidad de vivir una vejez activa y en consecuencia se eleva el nivel de estrés. Este disminuye cuando se cuenta con el apoyo social necesario para seguir manteniéndose activo y se utilizan las estrategias de afrontamiento adecuadas para este nuevo contexto urbano violento.

Palabras Clave
Violencia Urbana Vejez Estrés

Abstract
URBAN VIOLENCE AND THE STRESS LEVEL OF AGED PEOPLE THAT LIVE ALONE
A descriptive research was carried on to analyse the place of some intervining variables upon the influence of urban violence and the stress level of aged people that live alone. An intentional sample of 150 persons was obtained of middle socioeconomical level and between the ages of 63 and 83 years old. Of them 61%were women and 39% men. All of them lived by themselves in the center of Buenos Aires city. To them were administered the following measurement instruments: -a questionnaire of personal data including free time activities, -a questionnaire of social support (Sarason), -a questionnaire of coping strategies from Folkman and Lazarus and-a short scale to measure stress constructed by the autor.The results show that urban violence limits significantly the posibility to live the old life whit activity and consecuently thr stress level goes up. The sytress level decreases when the social support exist to be active and one uses the adecuate coping strategies for the new and violent urban context.

Key words
urban violence aged stress

Introducción
Una sociedad como la nuestra, en la que en los últimos tiempos se produjo un notable aumento de la pobreza, en donde se acentuó como nunca la brecha entre ricos y pobres, en la que un sector numeroso de la sociedad quedó fuera del sistema, (sin trabajo, sin vivienda, sin alimentación, sin atención de su salud, etc.), en la que aumentó en forma alarmante el consumo de drogas, trae como consecuencia altas tasas de delincuencia. Las personas se vuelven anómicas (en términos mertonianos) frente a la discrepancia entre las metas culturales (bienestar económico) y los medios legítimos para alcanzarlas (trabajo bien remunerado). Este sector postergado de la población que tiene sus necesidades básicas insatisfechas y que ansía acceder a un bienestar material mínimo que es muy visible pero que al mismo tiempo es inaccesible, ha crecido en forma dramática. Aparecen nuevos pobres, gente que pertenecía a la clase media, que ha perdido su trabajo y que no logra insertarse nuevamente en el mercado laboral. Estas personas pueden caer también fácilmente en la delincuencia para poder subsistir. El deterioro familiar también influye significativamente en el deterioro social con el consiguiente aumento de delitos violentos. Los padres ausentes sustituidos por la televisión con programas agresivos pueden incidir en la predisposición a la violencia de los jóvenes. La pobreza, el desempleo, el hacinamiento, el consumo de drogas, la desnutrición y el deterioro de la familia debido a la desigualdad y marginalidad crecientes favorecen en gran medida el desarrollo de patrones de conducta violentos para la resolución de conflictos. Aumenta la violencia urbana y el ciudadano común se siente amenazado y desprotegido, de tal modo que crece la inseguridad de la población y dentro de ella, uno de los grupos etarios que se ve más afectado es el de los adultos mayores por sentirse más vulnerables e indefensos ante la agresión violenta. En una proporción considerable de adultos mayores se produce, en términos de Seligman (1975) una "indefensión aprendida". Es decir, aprenden que sus intentos para controlar acontecimientos amenazantes resultan siempre inadecuados. La violencia urbana limita la posibilidad de realizar distintas actividades de tiempo libre. En el caso de los adultos mayores esta limitación se agrava porque disponen de mucho tiempo libre dado que la mayoría ya se ha jubilado. Ante el temor de convertirse en víctimas de un asalto violento, evitan salir de noche, atravesar calles desiertas, hablar con personas desconocidas, utilizar los transportes públicos, concurrir a determinados teatros o cines, hacer diferentes trámites bancarios (depositar o extraer dinero) etc., sino van acompañados por otras personas. Como consecuencia los adultos mayores pasan cada vez más tiempo dentro de sus casas, siendo el pasatiempo más común mirar la televisión en donde se suceden noticieros que muestran, sin obviar ningún detalle, todo tipo de delitos violentos, aumentando de este modo la sensación de inseguridad. Este tipo de vida sedentaria provoca, entre otras consecuencias, un aumento del nivel de estrés. En un estudio anterior (Rodríguez Feijóo, 2000) basado en una muestra de adultos mayores, pude corroborar la hipótesis de que "a mayor grado de satisfacción con el uso del tiempo libre, menor nivel de estrés".
En cuanto a la mejor forma de envejecer hay dos teorías que se contraponen y que han sido tema de debate en la mayoría de los congresos gerontológicos en el campo de la Psicología Social. Me refiero a las teorías de la desvinculación y de la

actividad. Cumming y Henry (1961) encontraron que a medida que la persona envejecía se preocupaba más por sí misma e iba perdiendo gradualmente el interés por el mundo que la rodeaba. A partir de los 65 años, según estos autores, la persona mayor está cada vez más tiempo sola. A partir de estos síntomas de retraimiento surge la teoría de la "desvinculación o desapego". De acuerdo a esta teoría, una reducida actividad en la vejez se asocia con un menor nivel de estrés. En cambio, según la teoría de la actividad, sólo es feliz la persona que es activa, que produce y que es útil a otros. En las áreas urbanas, debido al cambio de la familia extensa por la familia nuclear, la mayoría de las viviendas son pequeñas y no hay lugar para los abuelos. Por otra parte, los adultos mayores prefieren mantener su autonomía y libertad viviendo una relación con sus hijos de "intimidad a distancia". Es decir, desean estar vinculados pero no vivir juntos. Como las personas mayores, al sufrir las pérdidas de roles, tienen sensación de inutilidad e infelicidad, es conveniente, según Maddox et al. (1973), que se mantengan ocupadas lo más posible y que aquellas actividades que ya no pueden realizar las sustituyan por otras. Como opina Salvarezza (1996), el hombre aislado es un problema y no un ideal, por lo tanto es falaz el argumento de que el desapego es un proceso intrínseco al ser humano y por él deseado. La queja más frecuente de los ancianos es la pérdida de roles y la enfermedad más extendida es la depresión. Por lo tanto, es conveniente que el anciano se mantenga activo en la medida de sus posibilidades para que su nivel de estrés no aumente. La percepción del apoyo social, es decir, el saber que se cuenta con la protección y la ayuda de "otros significativos" (familia, amigos o vecinos) ante situaciones amenazantes, aumenta la autoestima y la autoeficacia y amortigua significativamente el estrés. También es fundamental el papel que juegan las estrategias de afrontamiento de situaciones amenazantes como es el nivel de violencia urbana que estamos viviendo. Se deben tomar todas las precauciones posibles y concentrarse en cómo resolver el problema más que en la emoción que nos produce la amenaza.

Objetivo

Realizar un estudio descriptivo para analizar el rol que cumplen las variables moderadoras en la influencia de la violencia urbana sobre el nivel de estrés de los adultos mayores que viven solos.

Método

Instrumentos de medición: Se construyó un cuestionario semi-estructurado de datos personales en el que se interrogaba también acerca de las actividades de tiempo libre. Además fueron seleccionadas la escala S.S.Q. abreviada de Sarason (1983) para medir apoyo social, (la confiabilidad medida a través del alpha de Cronbach fue igual a 0.72), una versión abreviada del cuestionario de Estilos de Afrontamiento (WCCL) de Folkman y Lazarus (Folkman y cols., 1986). Se utilizaron 32 ítems que se agrupan en los siguientes factores o estrategias de afrontamiento: reevaluación positiva, resolución de problemas, autocontrol, búsqueda de apoyo social, confrontación, distanciamiento, evitación y atribución de la culpa. La confiabilidad medida a través del alpha de Cronbach fue igual a 0.76. Finalmente se utilizó una versión abreviada de la escala de estrés elaborada por la autora, en la que se intenta medir el nivel del mismo, de acuerdo al grado de esfuerzo que debe realizar una persona para adaptarse a una situación que ha evaluado como amenazante de su bienestar psicofísico. Fue utilizada la escala integrada por los 25 ítems que resultaron seleccionados a partir de un análisis factorial de este instrumento (Rodríguez Feijóo, 1994).

Sujetos

Los instrumentos arriba mencionados fueron administrados a una muestra intencional de 150 personas de 65 a 83 años, de diferente género (61% mujeres y 39 % varones), de clase media y que vivían solas en un gran centro urbano como es la Ciudad de Buenos Aires.

Análisis Estadístico

Se utilizó análisis factorial, se aplicó alpha de Cronbach para medir la confiabilidad de los instrumentos de medición y se utilizó un "t" test para comparar las medias aritméticas de dos muestras independientes.

Resultados y Conclusiones

Los resultados indican que la violencia urbana limita significativamente la posibilidad de vivir una vejez activa, porque algunas personas renuncian a la libertad para ganar en seguridad. Cuando comparamos el promedio de los puntajes obtenidos en la escala de estrés, entre el grupo que disminuyó las actividades de tiempo libre debido, entre otras cosas, a que no está satisfecho con el apoyo social con el que cuenta y no utiliza las estrategias de afrontamiento adecuadas, observamos que este resulta ser significativamente superior ("t" test =3.04, riesgo 0.01) al obtenido por el grupo que continuó con sus actividades de tiempo libre, o bien, las reemplazó por otras menos riesgosas, que dijo estar satisfecho con el apoyo social con el que cuenta y que utiliza las estrategias de afrontamiento adecuadas ante la inseguridad. Si el adulto mayor puede desarrollar actividades que le resulten atractivas e interesantes, aumentará su sensación de autoeficacia, en términos de Bandura (1977) y de control de los sucesos, tal como lo entiende Shapiro (1996). Como sostuve en un trabajo anterior (Rodríguez Feijóo, 2003) existen actividades que uno siempre deseó realizar y que por algún motivo no pudo concretarlas y que por otro lado, a veces resultan gratuitas o muy poco costosas. Dentro de estas actividades que resultan intrínsecamente gratificantes o recompensantes, están aquellas tareas solidarias en las que pueden participar en forma voluntaria aquellas personas mayores que tienen buena salud y mucho tiempo libre. Por último, las variables moderadoras del nivel de estrés, como el apoyo social percibido y el uso de estrategias adecuadas para afrontar la violencia urbana y poder vivir una vejez activa, permiten disminuir en forma significativa el nivel de estrés.

Este estudio puede proveer información de utilidad para planificar diferentes estrategias de intervención con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que viven solos en un contexto de violencia urbana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bandura, A. (1993). Self-efficacy mechanism in psychobiological functioning. Stanford University Psychologist. 1, 5 - 6.

Cumming, E. y Henry, W. E. (1961). Growing old: The process of disengangement. New York: Basic Book Inc. Publishers.

Lazarus, R. y Folkman, S., (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona. Martínez Roca.

Maddox, Gy Douglas, E. B. (1973). Self assesment of health: a longitudinal study of elderly subjects. Journal of Health and Social Behavior, 15, 65 - 72.

Rodríguez Feijóo, N. (1994). Construcción de una escala para medir el nivel de estrés. Avances en Psicología Clínica Latinoamericana, Vol.12, 47 - 62.

Rodríguez Feijóo, N. (2000). Uso del tiempo libre y nivel de estrés en la vejez. Medio ambiente y ocio, Edit. Ciudad Argentina, Pags. 115 - 131.

Rodríguez Feijóo, N.(2003). Grado de satisfacción con el uso del tiempo libre y actitudes hacia la jubilación. Revista Argentina de Clínica Psicológica. Vol. XII, N°2. Pags. 155 -161.

Sarason, I.,Levine, H., Basham, R., Sarason, B. (l983). Assesing Social Support. The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 44. N°1. 127-139.

Seligman (2003). La Auténtica Felicidad. Barcelona: Vergara.

Shapiro, D. ,Schwartz, C. y Astin, J.(1996). "Controlling Ouselves, Controlling our World" American Psychologist, Vol. 51, N°12, 1213 - 1230