

III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2011.

El bienestar psicológico en adultos mayores y jóvenes, su relación con los vínculos.

Scolni, Mirta y Goris Walker, Graciela.

Cita:

Scolni, Mirta y Goris Walker, Graciela (2011). *El bienestar psicológico en adultos mayores y jóvenes, su relación con los vínculos. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-052/318>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eRwr/xyF>

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>.

EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES Y JOVENES, SU RELACION CON LOS VÍNCULOS

Scolni, Mirta; Goris Walker, Graciela

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

RESUMEN

El bienestar psicológico como construcción personal descansa en el desarrollo psicológico de cada individuo, el cual posee la capacidad para interactuar en forma armoniosa con su entorno. El objetivo de este trabajo consistió en efectuar un análisis sobre la dimensión Vínculos de la escala de Bienestar Psicológico, Casullo, M. (2002) la cual está compuesta por cuatro dimensiones: Aceptación-Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos. Los vínculos entendidos como las relaciones positivas con otros: se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía. Trabajamos cualitativamente utilizando como técnica para recolectar la información el grupo focal. Se tomaron 4 grupos focales conformado por 10 sujetos cada uno: de hombres adultos mayores, de hombres jóvenes, de mujeres adultas mayores y de mujeres jóvenes. La percepción o apreciación subjetiva de las personas consultadas consideran a los vínculos como fuente de apoyo que facilita al bienestar, algunos priorizan a la familia como la fuente más importante que los ayuda a no sentirse frustrados en los diferentes momentos de su vida, mientras que para otros es al vínculo de amistad al que le otorgan la fuente más importante para el bienestar.

Palabras clave

Bienestar psicológico Vínculos Adultos

ABSTRACT

THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN OLDER ADULTS AND YOUTH, THEIR RELATIONSHIP WITH THE LINKS

Psychological well-being as personal construction is based on the psychological development of each individual, which has the ability to interact harmoniously with its surroundings. The objective of this work consisted of an analysis on dimension links of the scale of psychological well-being, Casullo, M. (2002) which is composed of four dimensions: Aceptación-Control, autonomy, links and projects. Links understood as positive relationships with others: is defined as the ability to maintain close relations with other people, based on trust and empathy. We work qualitatively using as a technique to collect the information the focal group. It took 4 focus groups consisting of 10 subjects each: older adult men, young men, older women and young women. Perception and subjective assessment of the respondents considered the links as a source of support that provide welfare, some give priority to the family as the most important source that helps them not feel frustrated in dif-

ferent moments of his life, while for others is the bond of friendship that give you the most important source for the well-being. We consider it important to know the perception of well-being in older adults, since knowing the real situation that live, you can speak to this group in a comprehensive way, improving the quality of life.

Key words

Psychological Well being Links

Qué entendemos por bienestar psicológico?

El concepto de bienestar psicológico ha surgido en los Estados Unidos y se fue precisando a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Preguntas tales como ¿por qué algunas personas se sienten más satisfechas con sus vidas que otras? y ¿cuáles serían los factores relacionados con el bienestar psicológico y la satisfacción? son las que dieron origen a muchos de los estudios sobre esta temática.

Por otra parte, no existe dentro de la comunidad científica un consenso sobre su definición. Las definiciones del bienestar en la literatura sobre el tema no resultan del todo explícitas y en general están ligadas con los instrumentos utilizados para su medición. Se las podría caracterizar a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su dimensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida; y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos (Diener, 1994).

Veenhoven (1991) define al bienestar subjetivo como el grado en que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. Según este autor, el individuo utiliza dos componentes para realizar esta evaluación: sus pensamientos y sus afectos. El componente cognitivo, -la satisfacción con la vida-, representa la discrepancia percibida entre sus aspiraciones y sus logros; su rango oscila desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. Andrews y Withey (1976) definen al bienestar subjetivo tomando en cuenta los aspectos cognitivos y afectivos. El componente afectivo comprende el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Es mucho

más lábil, momentáneo y cambiante. Ambos componentes se encuentran interrelacionados, una persona que tiene experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. Igualmente los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales; frecuentemente su estado anímico es bueno y sólo ocasionalmente experimentan emociones displacenteras como la tristeza. En cambio, lo sujetos "infelices" serían aquellos que valoran la mayor parte de sus acontecimientos vitales como perjudiciales y negativos (Veenhoven, 1991, Diener, 1994).

La Escala de Bienestar Psicológico, Casullo, M. (2002), está compuesta por cuatro dimensiones: Aceptación-Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos.

En este trabajo hicimos hincapié en los vínculos entendido como Las relaciones positivas con otros: se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía. La naturaleza social del ser humano hace que su bienestar psicológico y su salud física se encuentren fuertemente interconectados con la calidad de sus relaciones interpersonales y sus contactos sociales significativos en general.

Aunque seamos muy autónomos e independientes necesitamos, de una u otra forma, calidad en nuestras relaciones sociales para gozar de un estado de ánimo sano

Las investigaciones sobre el apoyo social (Casnuel, 1976; Sarason y Sarason, 1952; entre otros) han puesto en evidencia la importancia de las relaciones íntimas con familiares y amigos como factor que 1) modera de manera directa los efectos del estrés y, 2) influye de manera indirecta sobre diversas variables como los eventos vitales dañinos o amenazantes, disminuyendo sus impactos negativos.

El bienestar general de una persona depende en gran medida de la calidad de sus vínculos con los demás. De ahí que incluso los médicos definan la Salud como el bienestar físico, psicológico y social. Por tanto, la soledad es un factor perjudicial para la salud social, que provoca consecuencias negativas en la psicológica, como la tristeza. Por este motivo es importante mantener relaciones personales saludables y placenteras, algo que en ocasiones resulta difícil en un contexto social en el que prima cierto individualismo. Las familias son cada vez menos numerosas, existe mayor movilidad laboral y las poblaciones son cada vez más grandes. Con este contexto es fácil que las personas se sientan anónimas y les resulte más difícil sentirse parte de un grupo cohesionado que sirva de soporte para afianzar una salud social satisfactoria.

Metodología

En este trabajo utilizamos un diseño de intervención cualitativa con una muestra intencional, aplicamos la técnica de grupo focal para la recolección de información a través de un guión previamente elaborado, que estuvo orientado a profundizar la exploración de los sig-

nificados otorgados a las dimensiones del bienestar psicológico tanto en los adultos jóvenes como en los adultos mayores

Se realizaron 4 grupos focales conformados por 10 participantes cada uno: 1) mujeres adultas mayores, 2) mujeres jóvenes, 3) varones adultos mayores y 4) varones jóvenes.

La característica distintiva de esta técnica es que además de proporcionar datos acerca de las visiones de cada uno de los participantes de manera individual (como podría proporcionar la entrevista individual) permite recoger información acerca de la interacción entre los participantes, de la pluralidad de perspectivas y también del logro de acuerdos y elaboración de conclusiones grupales.

En cuanto al guión del grupo focal tomaremos el punto 3 que se refiere a los vínculos (en trabajos anteriores fuimos analizado las dimensiones de autonomía, y proyectos)

3.- Ustedes sienten que los vínculos (familiares, amistades, etc.) nos permiten desarrollar relaciones de confianza y afecto con los demás, y no sentirse alejado y frustrado?

Análisis

En relación a los vínculos casi todos los testimonios consideran como fuente de apoyo importante tanto a la familia como a los amigos. Sin embargo algunos priorizan mas un vinculo que otro

Importancia de la amistad.

Entre los vínculos que las personas establecen entre sí, cabe destacar el de la amistad como uno de los más notables, ya que además de cumplir una función de apoyo social, es capaz de generar sentimientos de aceptación, lo que incrementa la percepción de apoyo social y el ajuste personal, incidiendo beneficiosamente sobre la salud. Se ha adelantado la hipótesis de que el sentido de aceptación parece tener un papel trascendental en los individuos al intensificar el desarrollo de habilidades de afrontamiento, sentimiento de auto-eficacia y la satisfacción en las relaciones sociales. Los sujetos con sentimientos de ser aceptados desarrollan expectativas más optimistas en sus relaciones con los demás.

¿Qué factores influyen en el desarrollo de la amistad?

Los que enfatizan la amistad destacando el nivel de intercambio en el vínculo consideran que la misma requiere ser cultivada con esmero y dedicación para que brinde sus mejores frutos. Entre los factores que la hacen perdurable, además del grado de cumplimiento de las expectativas que desarrolla cada sujeto, es importante el nivel de reciprocidad para no sentirse frustrado dado que sienten que dan mucho y no reciben lo mismo

a) NO HAY RECIPROCIDAD SOLO DOY Y ME FRUSTRA

"si yo, estoy trabajando en realidad con ese tema particularmente, si bien tengo un excelente vínculo con mi familia, en general formo muy buenos vínculos tengo una tendencia a que por ejemplo en mis relaciones arranco vinculándome, como una entrega extrema, en-

tonces cuando llega un punto de la relación, o sea, me pasó con mi pareja o me pasa algunas veces en la amistad, empiezo y como que doy sin medida entonces no es bueno porque llega un momento en el que me canso. Entonces me doy cuenta, mirando para atrás de que si bien mis amigas de toda la vida las sigo teniendo pero llega un punto en el cual me voy corriendo de lo cotidiano porque es como que, me doy cuenta que es error mío, soy yo la que por ahí espero, entonces me frustra en un punto estar todo el tiempo yo. Por ahí, visto de afuera parece que está bueno, es re buena amiga, pero no se si está tan bien, en realidad no estar tan a la expectativa del otro o estar siempre porque si en un punto te cansas no lo puedes sostener. Yo estoy trabajando eso, porque la verdad que me doy cuenta, que me cuesta sostener..." (mujer joven)

-“además que inconscientemente se espera que el otro reaccione, es como inconsciente, a mí me ha pasado también. Cuando era más, como más joven, más chica y yo siempre estaba, era la que siempre iba. Con determinadas amigas que ahora por ahí no estoy, no tengo, y como que se fue desgastando la relación, era muy, muy pasional, depende la amistad no? y por momentos muy efusiva y después como que siempre vas vos, vas vos y la querés y vas como que se va variando”. (mujer joven)

“- yo creo que en los vínculos uno siempre se brinda mucho.” (mujer joven)

“Para mí un vínculo familiar es muy importante las amistades pero también creo que todas las relaciones personales sociales, familiares tienen su grado de dificultad, por ahí en este momento son fundamentales y yo por suerte tengo un buen vínculo con mi familia, pero en su momento me llevaba mal discutíamos las amistades, he tenido algunas que después han dejado de serlo y otras que se han mantenido y otras nuevas que espero que perduren, las que dejaron de serlo algunas no se muy bien por que otras si las que no se muy bien porque a veces pienso que me gustaría recuperarlas, pero por ahí no hago lo que tengo que hacer, y tampoco es así del otro lado esta la posición de hacerlo, creo que todas tienen un grado de dificultad, que mantener que los vínculos son buenos que dan un montón de cosas pero que no son fáciles. Hay que trabajarlos, son fundamentales pero requieren que uno ponga mucho de sí mismo, y ambas partes para construirlos y a veces los familiares, no se, una pareja se hace todos los días, todos los días tenes que tener la capacidad de dar recibir, ceder, no es algo que una vez que esta ya esta no hay nada mas que hacer.” (Varón joven)

“Y, en cuanto a las amistades, a uno a veces le tocan, los elije, tengo amigos, pero no tantos, me han fallado muchos también.” (Adulto Mayor)

“Y le digo, la falla viene, con muchos amigos míos, con el correr del tiempo, quieras escuchar o no el tema, pa-

sa por la parte económica. Se va la plata y el amigo”.” (Adulto Mayor)

“Depende del ambiente en que se mueve, y depende de a quien uno le da el título de amigo, me entedés? Yo conozco gente que sí, aquel es amigo mío, el otro es amigo mío, y no puedes decir eso.” (Adulto Mayor)

b) NO REQUIERE DE RECIPROCIDAD

En aquellos que no consideran importante el nivel de reciprocidad, como aquellos que la consideraran como una elección porque se elige y no se hereda ven a la amistad como una relación absolutamente libre y gratuita que sólo se mantiene mientras esa libertad y gratuidad existan. No tenemos obligación de ser amigos de nadie, y ningún ser humano en este mundo tiene el deber de ser amigo nuestro. No hay exigencia, ni sombra de necesidad alguna, se basa en la confianza. La amistad no tiene valor de supervivencia; más bien es una de esas cosas que dan valor a la vida.

“-yo creo que de chico la amistad se caracteriza por eso. Estas. Ya no la llamaste dos días y ya no son amigas. En la adolescencia es así. A mí me llama la atención justo mi marido me decía, che pero vos a tus amigas no se ven nunca y yo le digo pero no importa. Yo no necesito hablarme todos los días, yo se que, no se nos veremos dos veces en los cumpleaños, pero no importa, yo se que ella es mi amiga, no necesito el contacto todo el tiempo. Eso me pasaba a los 17 cuando iba a bailar, ahora no.” (mujer joven)

“- tal cual, porque el vínculo que se viene dando ya sabés que por el trabajo o la familia a veces no te puedes ver todos los días. Esas son las amigas que queda ahora, a mí me pasa, las que ves poco pero la ves, o sea. Está. Es amiga y vos pensás en ella.” (mujer joven)

“-yo creo que los vínculos significativos son redes de apoyo con las que uno cuenta, aunque uno nos los vea como cuanta ella, aunque no estén siempre presentes. Hacen esto, no? No sentirse uno alejado, sentirse sostenido, desde un lugar, desde el afecto. Para mí es muy, ya pensándolo desde que nacemos desde la constitución del psiquismo, de la subjetividad desde otro, aunque no estén físicamente. Saber que uno cuenta con un lugar donde acudir.” (mujer joven)

“yo creo que uno tiene que dar todo” (Adulto Mayor)

“sí, yo le doy todo, si el tipo me falla es un problema de él, yo también debo haber fallado.” (Adulto Mayor)

a) ES UNA ELECCIÓN

“yo creo que la relación de confianza la vinculo más a la amistad, porque a la familia uno la tiene, ya viene con eso y no es que prefiera un amigo a una amistad, pero uno tiene otro tipo de relación que es digamos, como obligatoria, entre comillas.” (Adulto Mayor)

“Claro, en cambio un amigo, cuando uno tiene un buen amigo, coincido con él, “(Adulto Mayor)

“También, yo con mi familia siempre he sido unido, yo como vivo solo y vivo lejos, soy medio renegadito, pero aparezco, no pasan 3 días sin que me llamen mi hermana. Pero en relación a la confianza, me da más confianza un amigo, porque es un vínculo que uno ganó y la familia como que uno la heredó, aunque uno también tiene tener familia y (no se entiende). Y después sentirse alejado no, no lo noto mucho y frustrado no, porque yo creo que uno puede sentirse realizado sin amigos y sin familia, como en el caso de un profesional que se dedica a algo o que no sea profesional, pero que sea algo importante para uno, que se siente bien con lo que está haciendo. Otra cosa que vi, por ejemplo, por supuesto que uno cuando habla, en mi caso, yo no habla de lo que leo ni nada, sino porque me ha ido pasando, en mi caso yo fui entrenador de rugby mucho tiempo, y no tenía relación de amistad, porque eran muy chicos para ser amigos, sin embargos con ellos me sentía al revés de alejado, me sentía pleno.” (Adulto Mayor)

“El eje de casi mi vida, la amistad. Porque no hace mucho he tenido charlas con mis hijos, no digo que sea así, tipo viejo vizcacha, que sean verdad así, pero para mí la amistad vale, no se puede vivir sin amigos, y tendré dos como mucho y me costaría mucho estar sin un amigo.” (Adulto Mayor)

“Generalidad, bueno, yo creo en el afecto profundamente, creo en el respeto profundamente, creo en el amigo porque hay que cuidarlo, no hay que maltratarlo, los viejos ya sabemos porque se pierden los amigos, y ahí aparece el perdonar o no y esas cosas.” (Adulto Mayor)

“Yo digo que esto no es una cuestión cerrada, siempre aparecen matices, significados. En lo que a mí, para escapar de la generalidad, soy amiguero, no digo que tengo amigos (teeeengo), pero conservo amigos desde la escuela primaria, hay tipos que vienen de Buenos Aires, que son multimillonarios, yo soy un seco, vivo de mi laburo y viene en un Mercedes Benz, me dice “Negro, vamos a comer” y siento que al tipo yo le hablo de cosas que su auto importado no le resuelve y si yo quiero, es-carbo, le saco la pintura y llego a esa cuestión.” (Adulto Mayor)

B) LA AMISTAD COMO FUENTE DE CONTENCIÓN

Algunos testimonios destacan como factor importante en la amistad la contención considerando a un amigo como la persona cercana que comparte, disfruta y se enorgullece con nuestros éxitos, que en los momentos de apuro e infortunio nos ofrece su apoyo, comprensión o el consejo oportuno, según corresponda. Un amigo es, la persona ante la cual podemos mostrarnos libremente como somos realmente. La identificación con el otro genera esa sintonía particular que posibilita la escucha empática, la confianza íntima, la expresión del

afecto. En definitiva, la relación de amistad manifiesta de modo privilegiado la fuerza del deseo que impulsa a todo ser humano a procurarse unos vínculos amorosos y una comunicación

“Lo de los vínculos, para mí, no tendría sentido ni la vida no teniendo los vínculos como amistades y los hijos, justamente vos te alimentas más a esta edad más de todas la amistades, de todos los vínculos que pudiste haber cosechado en la vida, es lo que más te alimenta. A mí me alimenta más si me decís “vamos a pasar un fin de semana juntos en una quinta tres parejas de amigos”, a mí me alimenta más que si vos me decís vamos a ver un espectáculo acá. O sea, para mí es muy importante, yo no podría vivir sin amigos, entendés? Ajá. Te aclaro que tengo dos amigos, eh, de toda la vida.”(Varón Adulto Mayo)

“Los vínculos son fundamentales, sobre todo la familia, los amigos, para mí es lo mas importante que tengo, es lo que te sostiene. Me ha llegado un mail que me encanta que dice que las amigas es lo mas importante que hay porque te sostienen cuando te peleaste con tu marido, si tu marido te dejo, con los hijos, después cuando los padres son grandes, la amiga es lo fundamental.”(Adulto Mayor varón)

“Yo tengo amigas en Bs As porque yo soy de Bs As y cumplimos 50 años de egresadas y nos encontramos, algunas hacia 40 años que no nos veíamos, con otras sí, no ahora tanto porque viajo poco, pero si nos hablamos por teléfono, y después acá tengo amistades y grupos, tengo dos grupos muy diferentes con los cuales estoy entretenida también” .”(Adulto Mayor mujer)

“Yo ahora no voy a dar cuenta a nadie y voy a ser yo, siempre quise estudiar portugués, me gustaba, yo este años haría 49 años que me case, falleció a los 45 de casados, y todos los años venía con un ramo de flores y ahora yo digo, bueno ahora yo se las llevo a él, por eso hay cosas que uno deja y después cuando uno esta bien se queda solo, pero yo tuve eso mi hijo, varias cosas, mi nieta, mi hijo falleció de cáncer de próstata, para el primero de año del 2000, yo me quede acá cuando vine a verlo para las fiestas, nos dijo váyanse al campo y después mi hija me llamo el 2 de enero del 2000 que había fallecido. Tenía proyectos, de todo, y la hija que yo decía tenía de la vejez cumplió 16 años y falleció de leucemia, y que voy a hacer, ¿me voy a quedar encerrada? Me vuelvo loca. Yo tengo un grupo de señoras muy lindo y hay una señora también que vino de Buenos Aires, vivían en Neuquén y dijo yo me voy a ir a Bs As a estudiar, a los 19 años se fue a una pensión, trabajo, estudio y se recibió de dentista, ahora viene al Puam, tiene un sentido del humor que da gusto, adopto dos hijos porque no podía tener, y ahora se reparte, porque uno vive en Morón y el otro nose donde, y son cosas lindas que si uno no va a grupos no se entera.” (Adulto Mayor mujer)

B) LA FAMILIA COMO FUENTE DE APOYO

Hay testimonios que consideran la familia como generadora de confianza, un vínculo incondicional de afecto que les genera un sentimiento de bienestar y seguridad. *“Me gusta siempre juntos, cuantos más, mejor. Me gusta estar siempre pendiente, que les puede faltar, en que puedo ayudar. Me ayuda, me da confianza, si puedo colaborar mejor y siempre la prioridad es la familia, siempre cuantos más mejor, la familia, los allegados, las suegras, por ejemplo, para mí, mi suegra, que todo el mundo habla de la suegra, para mí es fantástica, y por ahí te puedo decir que de mi madre no es tan fantástica, por ejemplo, pero eso me hizo llegar hasta donde estoy. afectos, yo te puedo hablar de afectos de familia que a uno lo alimentan, los amigos son una circunstancia que vos podés tener o no en la vida”*(Varón joven)

“Es muy importante tener una familia que a uno lo apoye. No importa si tus papás están separados o no, si uno los tiene a los papás o no es el hecho del vínculo que generó con ellos. En mi caso es fundamental, es la manera que yo tengo de moverme es algo natural la familia.” (Mujer joven)

“A veces querés estar con alguien, con gente, no necesariamente tenés que tener el vínculo siempre de la amistad y el aspecto de la relación con mi mamá sí, es un sí siempre, mi mamá se que está, apoyo ahí siempre, no dice que no a nada y eso me genera a mí mucha confianza y capacidad de desarrollar eso, no? Afecto. Y dárselo a otros, a mis amigos a gente que voy conociendo. Aprendo de esa relación más que nada.” (Mujer joven)

“Si para mí si para mi primordial amigos familia poyarte con ellos para poder sentirte mejor fundamental , porque con ello también yo veo en los chicos el nivel de mira que bien están haciendo las cosas mira como va en la escuela mira como van a patin, no existe la frustración de que pasas a los chicos muchas cosas que vos querías hacer yo creo que ayuda para ir adelante del punto de vista de la familia, bueno los amigos , lo mío son de criticar mucho lo que estás haciendo y está bueno y después hay otros amigos que está bueno para salir divertirse, yo lo vivo muy familiar la parte e afianarte con ellos estás bien sentirte bien .”(hombre joven)

Por otro lado hay testimonios que hacen hincapié en la capacidad de generar vínculos tanto propios como adquiridos a partir de considerar al sujeto como un ser social teniendo en cuenta la importancia de modelos familiares que lo promuevan, en otros casos esa capacidad se puede adquirir del entorno social mas amplio dando lugar a las siguientes categorías: capacidad adquirida, capacidad propia.

a) CAPACIDAD PROPIA

“Creo que es difícil responder cuando uno siente que tiene esa contención es una amistad o en su familia como lo vive eso en el plano de la realidad y para respon-

der objetivamente tendría ver las dos situaciones tener una amistad que me contenga una familia que me contenga y no tenerla como para poder responder yo en este caso que diría sabiendo que tengo la contención y no u otro respondería que la capacidad de relacionarte con los demás no necesariamente viene de la contención familiar o de la amistad creo que algo mas propio de uno que del entorno es lo que desarrolla uno mismo esa capacidad y no necesariamente eso me llevaría a estar frustrado , respondo a una cuestión personal.” (varón joven)

“los vínculos son buenos que dan un montón de cosas pero que no son fáciles. Hay que trabajarlos, son fundamentales pero requieren que uno ponga mucho de sí mismo , y ambas partes para construirlos y a veces los familiares, no se, una pareja se hace todos los días , todos los días tenes que tener la capacidad de dar recibir ceder, no es algo que una vez que está ya está no hay nada mas que hacer . fundamentales pero trabajoso.” (varón joven)

b) CAPACIDAD ADQUIRIDA

“Para mí uno es un ser social, entonces una vez que uno entiende eso y se desarrolla a partir de personas y de establecer vínculos que trabaja y vive con una familia es casi como que el vínculo es lo que te permite desarrollar las relaciones de confianza y afecto hay veces que por determinados motivos puede ser que si se quiere algo no sea tal vez lo mejor y me parece que uno lo puede aprender eso a pesar de haber tenido tal vez una si se quiere le puede pasar a muchas personas de tener una relación social no logra que sentirse con confianza y afecto y empiece a tener sentimientos mas alejados de su estado , justamente a partir de vivir y eso uno puede refregar cosas que hagan que a uno lo ayuden , es lo que hace que uno pueda mantener el equilibrio , que es lo que estamos buscando en la medida que uno puede encontrar entre las personas que tenes que te ayuden a sentirte así.” (varón joven)

“Yo preferiría pensar que facilita, cuando uno tiene las posibilidades digamos mama modelos, facilita en el sentido que digamos la persona avanza con recursos iniciales que después pueden ser lasos sociales mas grandes pero eso no quiere decir que el que no lo tiene no puede cumplir sus lazos .Lo que si puedo ver así como facilita que cuando no están se le hace mucho mas dificultoso la persona que no tiene vínculos y es mas probable que se sienta aislado frustrado, porque digamos el apoyo funciona como un protector ante eso.” (varón joven)

Conclusiones

A partir del análisis de los testimonios se puede observar que en todos los casos tanto en adultos mayores como en jóvenes consideran a los vínculos como fuente de apoyo que facilita al bienestar, aunque hay diferen-

cias en aquellos que priorizan a la familia como la fuente más importante que los ayuda a no sentirse frustrados en los diferentes momentos de su vida.

Para otros la fuente más importante para el bienestar se la otorgan a los vínculos de amistad ya que consideran que es un vínculo más libre puesto que se elige y no se hereda.

Recomendaciones

Consideramos el bienestar como: "la percepción o apreciación subjetiva de sentirse o hallarse bien, de estar de buen ánimo, de sentirse satisfecho. Se sostiene que el estado de bienestar experimentado por los individuos depende tanto de las condiciones sociales y personales, y de la forma como los individuos se enfrentan a ellas. Teniendo en cuenta que esto sucede dentro del contexto de una sociedad y que los individuos conviven o están interactuando con otros miembros de ella.

Para nuestra profesión es importante conocer la percepción del bienestar en las personas mayores, ya que conociendo la real situación que viven, se puede intervenir a este grupo en forma integral, con el fin de obtener adultos mayores con una alta autoestima, con ganas de vivir, con un alto índice de responsabilidad de su autocuidado, grados de independencia elevados, y redes sociales suficientes, siendo personas mayores activas y participativas dentro de la sociedad. De este modo los profesionales de la salud deben fortalecer y fomentar, a través del cuidado y la educación, todas aquellas acciones dirigidas al fortalecimiento de las actividades de autonomía e independencia, a poder aumentar las redes sociales con el fin de mejorar las relaciones vinculares para lograr una mejor calidad de vida en este grupo etéreo.

BIBLIOGRAFÍA

Andrews, F. y Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americas' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.

Casullo, M y Castro Solano, A. (2000). Evaluación del Bienestar Psicológico. *Revista de Psicología*. XVIII, 2, 37-68.

Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (1), 120-129.

Diner, E. & Suh, E. (2001). *Culture and Subjective Well-Being*. Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of*

Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(4), 719-727.

Schmutte, P. & Ryff, C. (1997): "Personality and Well-Being: Re-examining Methods and Meanings". *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (3): 549-559.

Veenhoven, R. (1991). "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 24: 1-34.

Veenhoven, R. (1995). Developments in Satisfaction Research. *Social Indicators Research*, 37, 1-46.