

IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos
Aires, 2012.

Un estudio cualitativo sobre la autonomía y los vínculos en relación al bienestar psicológico en adultos mayores y jóvenes.

Scolni, Mirta y Goris Walker, Graciela.

Cita:

Scolni, Mirta y Goris Walker, Graciela (2012). *Un estudio cualitativo sobre la autonomía y los vínculos en relación al bienestar psicológico en adultos mayores y jóvenes. IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XIX Jornadas de Investigación VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-072/300>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/emcu/4fz>

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>.

“UN ESTUDIO CUALITATIVO SOBRE LA AUTONOMÍA Y LOS VÍNCULOS EN RELACIÓN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS MAYORES Y JÓVENES”

Scolni, Mirta - Goris Walker, Graciela

Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata

Resumen

Efectuamos un análisis sobre las dimensiones vínculos y autonomía de la escala de Bienestar Psicológico, Casullo, M. (2002) que está compuesta por cuatro dimensiones: Aceptación-Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos. Los vínculos entendidos como las relaciones positivas con otros: definida como la capacidad de mantener relaciones estrechas, basadas en la confianza y empatía, y la autonomía como necesaria para poder mantener su propia individualidad, las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social. Trabajamos cualitativamente con la técnica de grupo focal. Tomamos 4 grupos focales conformado por 10 sujetos cada uno: de hombres adultos mayores, de hombres jóvenes, de mujeres adultas mayores y de mujeres jóvenes. Las personas consultadas consideraron que el compartir algunas decisiones no les hace perder su autonomía pudiendo mantener su individualidad y enfrentar la presión social, y a los vínculos como fuente de apoyo que facilita al bienestar, algunos priorizan a la familia como la fuente más importante, mientras que para otros es al vínculo de amistad al que le otorgan la fuente más importante para el bienestar. Consideramos importante conocer la percepción del bienestar en los adultos mayores, , para poder intervenir a este grupo en forma integral, mejorando la calidad de vida.

Palabras Clave

autonomía, vínculos, bienestar psicológico

Abstract

A QUALITATIVE STUDY ON THE AUTONOMY AND THE BONDS IN RELATION TO THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN GREATER AND YOUNG ADULTS

We carried out an analysis on the dimensions bonds and autonomy of the scale of Psychological well-being, Casullo, M. (2002) that is composed by four dimensions: Acceptance-Control, Autonomy, Bonds and Projects. The bonds understood like the positive relations with others: defined like the capacity to maintain close relationships , cradles in the confidence and empathy, and the autonomy like necessary to be able to maintain their own individuality, the people with autonomy know to face of better way the social pressure. We worked qualitatively with the technique of focal group. We took 4 focal groups conformed by 10 subjects each one: of greater adult men, of young men, greater adult women and young women. The

consulted people considered that sharing some decisions do not make them lose their autonomy being able to maintain their individuality and to face the social pressure, and to the bonds like support source that she facilitates to well-being, some prioritize to the family like the most important source, whereas for others it is to the bond of friendship to which they grant the most important source to him for the well-being.

Key Words

autonomy, bonds, psychological well-being

Introducción

El Bienestar Psicológico es considerado un constructo que no tiene un marco teórico claro, relacionándolo con el grado que un individuo juzga su vida «como un todo» en términos favorables y satisfactorios (Veenhoven, 1991; Diener, 1994), y asociándolo con estados de humor positivos, alta autoestima y baja sintomatología depresiva (Eronen y Nurmi, 1999). Dentro de este marco se sitúa el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) refiere al bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, de este modo tendría que ver con que la vida adquiera un significado para uno mismo, con ciertos esfuerzos de superación y conseguir metas valiosas; la tarea central de las personas en su vida es reconocer y realizar al máximo todos sus talentos. Subrayó la responsabilidad del individuo de encontrar el significado de su existencia, incluso frente a realidades ásperas o adversas.

El estudio del Bienestar Psicológico debe tener en cuenta la autoaceptación de si mismo, un sentido de los propósitos o el significado vital, el sentido de crecimiento personal y el establecimiento de buenos vínculos personales. Diferentes investigaciones han resaltado que aquellos individuos mas felices y satisfechos sufren menos malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y poseen mejores habilidades sociales para vincularse con las demás personas. Escala de Bienestar Psicológico, Casullo, M. (2002). Esta escala está compuesta por cuatro dimensiones: Aceptación-Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos. La Autoaceptación es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar una actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada. Las relaciones positivas con otros: se define como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía. La autonomía: necesaria para poder mantener su propia individualidad y autonomía personal,

relacionada con la autodeterminación, las personas con autonomía saben enfrentar de mejor manera la presión social. Propósito en la vida: las personas necesitan marcarse metas, definir sus objetivos, que le permitan dotar a su vida de un cierto sentido.

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. En 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

Se trabajó con un diseño de investigación cualitativa con una muestra intencional, la técnica utilizada para recolectar la información fue el grupo focal. a través de un guión previamente elaborado, que estuvo orientado a profundizar la exploración de los significados otorgados a las dimensiones del bienestar psicológico tanto en los adultos jóvenes como en los adultos mayores

Se tomaron 4 grupos focales conformado por 10 sujetos cada uno : 1) de hombres adultos mayores, 2) de hombres jóvenes, 3) de mujeres adultas mayores y el 4) de mujeres jóvenes.

Los ejes del grupo focal abordados fueron los de: Aceptación-Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos.

En este trabajo se analizaron los ejes autonomía y vínculos en base a las siguientes preguntas:

¿Ser autónomos implica tomar decisiones de manera independiente, ... confiando en uno mismo, ... y sin dudar demasiado?

¿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 más un vínculo que otro

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.

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

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.

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 confidencia 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

En cuanto a la autonomía la mayoría de las personas consultadas consideran que son autónomas, solo 3 varones adultos mayores del total de los consultados manifiestan no ser autónomos por sentirse dependiente de las mujeres.

La percepción o apreciación subjetiva sobre la autonomía en la mayoría de las personas consultadas es que el compartir algunas decisiones con otros no les hace perder su autonomía pudiendo mantener su individualidad y enfrentar la presión social.

Resultados generales

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 diferencias 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

En relación a la autonomía hay una diferencia entre los jóvenes y adultos mayores. En el caso de los jóvenes consultados todos se sienten autónomos mientras que algunos adultos mayores se sienten dependientes de sus mujeres.

Las dos franjas etáreas consideran que la autonomía implica poder tomar decisiones consultando con la pareja o familia, ser independiente justamente tiene que ver con sentirse seguro para poder consultar y con ello tomar una decisión más racional.

Tanto los adultos mayores como los jóvenes piensan que la autonomía no pasa por vivir solos sino por ser independientes, poder compartir o delegar para tomar decisiones.

Las mujeres jóvenes que viven con sus hijos y sin pareja se consideran que el ser autónomos no implica necesariamente tomar decisiones de manera independiente por la influencia que estas tienen sobre sus hijos.

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, fomentando los vínculos, aumentando las redes de apoyo social con el fin de mejorar las relaciones vinculares para lograr una mejor calidad de vida en este grupo etáreo.

Bibliografía

- 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. (1998). Subjective Well-Being and Personality. En D. F. Barone y M. Hersen (Eds.), *Advanced Personality: The Plenum Series in Social/Clinical Psychology* (pp. 311-334). Nueva York: Plenum Press.
- 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.
- 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.