



J. C. Meléndez Moral

Apoyo social, tercera edad y autopercepción

Profesor Asociado Departamento Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Valencia.

Correspondencia:

J. C. Meléndez Moral
Facultad de Psicología, Universitat de València.
Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación
Avda. Blasco Ibáñez, 21, 3º
46010 Valencia

RESUMEN

En este trabajo se pretende comprobar cómo las diferencias interpersonales relativas a las relaciones sociales pueden influir en el adecuado desarrollo del sujeto geronte. Para ello, en primer lugar, se va a analizar en función de las variables edad, sexo y estado civil, y, posteriormente, en función de dos factores, denominados: autopercepción negativa e incremento de posibilidades personales.

PALABRAS CLAVE

Vejez; Apoyo social; Autopercepción.

SUMMARY

The following article tries to verify how the interpersonal differences, referred to the social relations, can have influence in the adequate development of the third-age persons. Firstly the age, the sex and the civil conditions variables are going to be analysed and secondly, in function of two factors, the self-perception and the increase of the personal possibilities.

KEY WORDS

Old age; Social Support; Self-perception.

62 INTRODUCCIÓN

En el presente estudio partimos del supuesto de que uno de los elementos más problemáticos dentro del mundo de la tercera edad es la soledad y, para un sector específico, la falta de apoyo con la que los sujetos se encuentran. Según trabajo de un estudio realizado por Sáez, Meléndez y Aleixandre (1995), al preguntar a la población anciana sobre cuáles eran los problemas más importantes de los sujetos mayores —percibidos, que no sentidos sobre sí mismos—, la soledad obtuvo un 59%, los problemas médicos un 38%, el rechazo familiar un 33% y la marginación un 25%, puntuaciones superiores incluso a problemas tales como la falta de residencias. Es así como, a tenor de los datos obtenidos, el apoyo informal nos parece un sistema determinante para dotar al sujeto de los elementos necesarios para obtener una más ajustada adaptación al nuevo estado.

Dentro de este tipo de apoyo se encuentran, por una parte, las relaciones sociales (amigos, vecinos, etc.), y, de otra, las relaciones familiares; ambos se manifiestan como los elementos básicos que pueden propiciar, con su presencia y apoyo, el adecuado ajuste del individuo. En esta dirección, además, ambos elementos se combinan, ya que mientras el apoyo familiar es de vital importancia para afrontar satisfactoriamente las crisis vitales, el apoyo social también mejora la adaptación del sujeto a las transiciones de la vida, el sujeto para adaptarse a su contexto natural, crea un ambiente social del cual no tarda mucho tiempo incluso en depender más (Sáez, Meléndez y Aleixandre, 1994). En resumen, el apoyo familiar y social mejoran la adaptación física y psicológica del sujeto al nuevo período del ciclo vital, y, por tanto, a la resolución de su "crisis" evolutiva.

En lo que respecta a este trabajo, vamos a analizar los apoyos informales exclusivamente referidos a relaciones interpersonales. Como primer planteamiento, decir que a través de numerosas investigaciones, se ha demostrado que la satisfacción vital, la moral y el bienestar están positivamente relacionados con el apoyo social (Hoyt, Kaiser, Peters y Babchuk, 1980; Noelker y Harei, 1978, 1983; Stephens, Blau, Oser y Millar, 1978), por ello, reafirmamos las ideas de Rathbone, Hooyman

y Fortune (1985), según los cuales, la optimización del papel de los apoyos sociales no oficiales deben surgir como una prioridad importante de la política social y pública.

Strain y Chappell (1982) y Chappell (1983) reiteraron la importancia y prioridad de este tipo de relaciones, sugiriendo además, que las relaciones sociales con semejantes no pertenecientes a la familia son fundamentales, ya que la relación de confianza con personas ajenas a la familia puede ser más importante para la calidad de vida y bienestar que la cantidad de interacciones con familiares.

La calidad subjetiva del apoyo social, según Duff y Hong (1982), representa un indicador más claro de la satisfacción vital que la cantidad de apoyo social. Para Porritt (1979) el "apoyo de calidad" es más eficaz en momentos de crisis que el de cantidad. De todas formas, algunos investigadores han sugerido que, de la presencia de una red social demasiado reducida, puede resultar una excesiva presión sobre las personas que proporcionan el apoyo. Pero la mayoría de investigaciones han insistido en la importancia de la calidad por encima de la cantidad de apoyo. De hecho según Antonucci (1985), el efecto de un apoyo negativo es, por desgracia, claramente más fuerte (al menos estadísticamente hablando) que el efecto del apoyo positivo.

Hall y Wellman (1985) indican que la densidad de la red interpersonal no se halla necesariamente asociada a un mayor apoyo o a una mejor salud. Mitchell y Trickett (1980) especularon sobre esta relación y sugirieron que las redes de alta densidad producen niveles más elevados de apoyo percibido, pero las redes de baja densidad conducen a una mejor adaptación a las transiciones de la vida.

A tenor de todo lo expuesto podemos decir que las relaciones de apoyo social fomentan, desarrollan y ayudan a mantener la percepción y sentido de control de un individuo (Sáez, Meléndez y Aleixandre, 1995). Pensamos que el apoyo social puede tener una fuerte interrelación con la percepción que el sujeto tenga de sí mismo y que puede ser una base fundamental tanto para la adecuada percepción del sujeto en su propio entorno como para la percepción de un incremento de sus posibilidades personales.



MÉTODO

A través del presente trabajo queremos determinar cuál es la influencia del apoyo informal en cuanto a relaciones sociales, así como su relación con la edad, el sexo y el estado civil y en relación a dos factores teóricos denominados percepción negativa del sí mismo y percepción del incremento de las posibilidades personales.

Ambos factores provienen de anteriores investigaciones (Meléndez, 1994) realizadas a cerca de la jubilación y su percepción y cómo influye ésta en la adecuada adaptación o no al nuevo período.

El primero de los factores, definido como "Percepción negativa del sí mismo" hace referencia a la percepción negativa de uno mismo, que puede verse incrementada cuando aparece un suceso de crisis, tal y como es la jubilación. Si entendemos la jubilación como fenómeno de crisis—conflicto— y como elemento evolutivo podemos suponer que, en efecto, el sujeto sufrirá una serie de cambios en su vida que pueden convertirse en elementos negativos de su autopercepción.

En principio parece claro que nuestras auto-percepciones pueden ser negativas o positivas, según una serie de variables que indican el sentido que éstas van a tener. Tanto las mejoras en las relaciones sociales como en el desarrollo profesional, están encaminadas a mejorar la auto-percepción y el autoconcepto en el período de la madurez, ya que la principal tarea durante esta etapa para la mayoría de las personas, va a ser lograr algunas de las metas más importantes y aspiraciones formuladas, en años anteriores. De este modo, cuando aparece la jubilación, algunos individuos asumen este cambio en un sentido negativo, lo ven como el final de su desarrollo profesional y personal, produciéndose, así, un descenso en la valoración del propio self.

Este factor toma los elementos negativos que el individuo asume como propios de su self, y con la llegada de la jubilación van a producir una desadaptación personal ante el nuevo suceso.

Con el segundo de los factores, definido como "Percepción del incremento de las propias posibilidades", nos estamos refiriendo al momento de la jubilación; así, este factor implica una apertura en la persona hacia el suceso de la jubila-

ción, desde una posición de ajuste y adaptación al cambio.

Este factor implica que el sujeto geronte encuentre nuevas posibilidades de actuación y desarrollo en su modelo de vida. Plantea la aceptación real del fenómeno de la jubilación, encontrando este suceso como reconfortante y abierto a nuevas posibilidades personales, utilizándolo para desarrollar su propio yo, para realizar aquellas cosas que hasta ahora no pudo, y para continuar con los elementos que rodean su vida. Asume la jubilación como elemento de cambio positivo y en continua mejora.

De este modo, este factor aparece como un predictor adecuado de la adaptación a la jubilación. Una puntuación alta nos mostrará al sujeto que ha aceptado o que en el momento en que llegue aceptará su jubilación y que incluso mantendrá y desarrollará elementos de vida personales, buscando así incrementar sus posibilidades.

Por otra parte, para la obtención del nivel de relaciones sociales, hemos partido de las puntuaciones obtenidas en una serie de ítems para, a partir de los máximos y mínimos, medias y desviaciones típicas establecer tres niveles de relación: alto, medio y bajo.

Partiendo de estos supuestos no planteamos como objetivos:

— determinar si existen diferencias entre los niveles de las variables edad, sexo y estado civil en cuanto al apoyo social, y

— confirmar que el apoyo social va a ser una variable que pueda determinar el adecuado ajuste personal de cara a la jubilación y la autopercepción del sujeto.

Con respecto al diseño de la investigación, el tipo que se seleccionó es el denominado sistema de muestreo por cuotas. Se facilitó al entrevistador el perfil de las personas que tenía que entrevistar en cada una de las secciones, o de las rutas en que se realizaba la aplicación de los cuestionarios personales.

Para el análisis de datos se partió de una población de 445.989 jubilados, de la cual se tomó una muestra de 447 sujetos jubilados no institucionalizados. Y dentro del nivel de edades quedó dividido de la siguiente manera: de 65 a 69, 156 sujetos (34,9%), de 70 a 74, 125 sujetos (28%) y de más de 75, 166 sujetos (37,1%).

64 Por lo que respecta al sexo el 41,2 (184 sujetos) son hombres y un 58,8% (263) sujetos son mujeres. En lo referido al estado civil un 63,8% (285 sujetos) son casados, un 29,9% (134 sujetos) son viudos y un 6,3% (28 sujetos) son solteros.

RESULTADOS

En primer lugar, vamos a analizar cómo se distribuyen los sujetos en el nivel de relaciones sociales, para las variables edad, sexo y estado civil. Posteriormente, veremos su relación con los factores "percepción negativa de sí mismo" y "percepción del incremento de las propias posibilidades".

En lo que se refiere a la edad, tal y como podemos observar en la tabla 1, en los grupos de 65 a 69 y de 70 a 75 años se da el mayor porcentaje en el nivel *alto* de relaciones sociales (48,1% y 53,6%, respectivamente); en cambio, el grupo de más de 75 años obtiene el mayor porcentaje en el nivel *bajo* (39,2%). Podemos ob-

servar cómo, mientras que en los dos primeros grupos de edad el porcentaje va disminuyendo de *alto a bajo en el nivel de relaciones sociales*, en el grupo de más de 75 años aparece el efecto contrario.

Por lo que respecta al nivel alto de relaciones sociales, se observa que el mayor porcentaje lo obtiene el grupo de 65 a 69 años (40,8%), seguido del grupo del 70 a 74 (36,9%); por último, está el grupo de más de 75 años, con un 22,8%. En cuanto al nivel medio de relaciones sociales, el porcentaje más elevado es el del grupo de más de 75 años (41,5%), seguido del grupo de 65 a 69 (35,9%) y por último de 70 a 74 (22,5%). En el nivel bajo de relaciones sociales el porcentaje mayor es el del grupo de más de 75 años (53,7%), seguido del grupo de 65 a 69 (24,8%) y del de 70 a 74 años (21,5%).

En la variable sexo (tabla 2), observamos que el grupo de los varones, en el nivel de relaciones sociales *alto*, obtiene el porcentaje más elevado (51,6%), mientras que en los niveles medio y bajo se obtienen porcentajes muy inferiores. En cambio, el grupo de las mujeres mantiene

Tabla 1. Cruce nivel de relaciones sociales y edad.

Edad	Nivel de relaciones sociales			
	Alto	Medio	Bajo	
65-69	48,1	32,7	19,2	100
	40,8	35,9	24,8	
70-74	53,6	25,6	20,8	100
	36,4	22,5	21,5	
Más de 75	25,3	35,5	39,2	100
	22,8	41,5	53,7	

Tabla 2. Cruce nivel de relaciones sociales y sexo.

Sexo	Nivel de relaciones sociales			
	Alto	Medio	Bajo	
Varones	51,6	29,9	18,5	100
	51,6	38,7	28,1	
Mujeres	33,8	25,6	33,1	100
	48,4	61,3	71,9	



Tabla 3. Cruce nivel de relaciones sociales y estado civil.

Estado civil	Nivel de relaciones sociales			
	Alto	Medio	Bajo	
Casado	47,0	32,3	20,7	100
	72,8	64,8	48,8	
Soltero	39,3	25,0	35,7	100
	6,0	4,9	8,3	
Viudo	29,2	32,0	38,8	100
	21,2	30,3	42,9	

puntuaciones muy semejantes (cerca al 33%) en todos los niveles. En lo referente a los niveles de relaciones sociales podemos observar cómo en el nivel *alto*, la puntuación superior se da en el grupo de los varones (51,6%), mientras que en los niveles *medio* y *bajo* las puntuaciones superiores se dan en el grupo de las mujeres (61,3% y 71,9%, respectivamente).

En el estado civil (tabla 3), el grupo de casados obtiene un descenso paulatino en los porcentajes, desde el nivel *alto* (47%) hacia el *bajo* (20,7%), mientras que el grupo de viudos lo tiene el sentido contrario, produciéndose un aumento desde el nivel *alto* (29,2%) hacia el *bajo* (38,8%). Por su parte, el grupo de solteros obtiene el porcentaje superior en el nivel *alto* (39,3%) pero la puntuación inferior se da en el nivel *medio*.

En lo referente a los niveles de relaciones sociales, son los grupos de casados y viudos los que obtienen las puntuaciones superiores.

Por lo que respecta al cruce del factor percepción negativa de sí mismo, con la variable relaciones sociales (tabla 4) las diferencias encontradas son estadísticamente significativas al .000.

La puntuación más elevada se encontró en aquellos sujetos con un nivel bajo de relaciones sociales (16,95); los sujetos con un nivel *medio* obtuvieron una puntuación de 13,13, y por último, aquellos que mantenían un nivel *alto* obtuvieron una puntuación de 11,34. A través de la prueba de Scheffe se demostró que existen diferencias significativas entre el grupo de nivel *bajo* con el grupo de nivel *medio* y *alto*.

Por tanto, podemos afirmar que la falta de unas relaciones sociales adecuadas está íntimamente ligada con niveles más altos de percepción negativa de sí mismo y, por tanto, implica que en estos niveles la adaptación a la jubilación será más dificultosa.

Por lo que respecta al cruce del factor percepción del incremento de las propias posibili-

Tabla 4. Análisis de varianza de relaciones sociales con la autopercepción negativa.

Source of Variation	Sum of Squares	DF	Mean Square	F	Sig. of F
Main Eff.	2314.537	2	1157.268	19.677	.000
REL. SOC.	2314.537	2	1157.268	19.677	.000
Explained	2314.537	2	1157.268	19.677	.000
Residual	26112.850	444	58.813		
Total	28427.387	446	63.739		

Tabla 5. Análisis de varianza de relaciones sociales con la percepción incremento de posibilidades.

Source of Variation	Sum of Squares	DF	Mean Square	F	Sig. of F
Main Eff.	4698.072	2	2349.036	80.309	.000
REL. SOC.	4698.072	2	2349.036	80.309	.000
Explained	4698.072	2	2349.036	80.309	.000
Residual	12986.993	444	29.250		
Total	17685.065	446	39.653		

dades con la variable relaciones sociales (tabla 5), las diferencias encontradas son estadísticamente significativas al .000.

La puntuación más elevada se dio en aquellos sujetos con un nivel *alto* de relaciones sociales (32,82), seguido por el grupo de nivel *medio* (25,02) y por finalmente por el grupo de nivel *bajo* (25,02). A través de la prueba de Scheffe, además, se demostró que existen diferencias significativas entre el grupo de nivel bajo con los de nivel medio y alto, y también entre el grupo de nivel medio con el de nivel alto.

Tal y como se puede observar a tenor de los datos expuestos, el tener/mantener un alto apoyo a través de las relaciones sociales aparece como un indicador positivo a la hora de determinar la percepción en el incremento de posibilidades que nos va a brindar la jubilación y por tanto la adaptación satisfactoria a este período del ciclo vital. Además existen grupos poblacionales que van a tener una mayor necesidad de apoyo y que por tanto han de ser tenidos en cuenta a la hora de desarrollar cualquier intervención en este campo.

DISCUSIÓN

En relación con la edad, se ha observado que en los dos primeros grupos, 65 a 69 y 70 a 74, existe la misma tendencia de respuesta, tendencia en la que el porcentaje superior se da en el nivel de relaciones sociales alto, seguido por el nivel medio. Por el contrario, en el grupo de más de 75 años, el porcentaje más elevado se da en el nivel bajo. *A priori*, aparecen diferentes cau-

sas de este descenso: quizá, de una parte, la muerte de amigos, que implica que las redes sociales se vayan reduciendo, y de otra parte, que las imposibilidades físicas y la falta de medios no ayudan a crear otras nuevas. En cualquier caso, parece claro que, según aumenta la edad, el nivel de relaciones sociales va disminuyendo.

Por lo que respecta a la variable sexo observamos que en el grupo de los hombres se da el porcentaje superior en el nivel alto de relaciones sociales, mientras que en las mujeres no destaca ninguno, manteniendo todos sus porcentajes muy parejos. Aquí, al contrario que en las relaciones familiares son los hombres los que mantienen mayor nivel de relaciones sociales, ajustándose así al patrón de corte de edad estudiado, en el que los hombres siguen desempeñando un papel más activo en la sociedad, mientras que las mujeres mantienen un papel más pasivo a nivel social, posiblemente este dato deba ser objeto de estudio en las generaciones de jubilados venideras, ya que el rol de la mujer está sufriendo fuertes transformaciones.

Con respecto al estado civil hemos observado cómo en los casados el porcentaje superior se da en el nivel de relaciones sociales alto, disminuyendo hasta alcanzar el porcentaje inferior en el nivel bajo. Por el contrario, en los viudos vemos cómo mantienen la tendencia contraria, es decir, obtienen el porcentaje superior en el nivel bajo de relaciones sociales. Generalmente, el grupo de los casados tiene establecido un grupo de relaciones sociales que, o bien mantienen, o bien les lleva a establecer nuevos contactos, mientras que el grupo de viudos suele desvincularse de la red social que mantiene, cerrando la posibilidad de



establecer nuevos contactos; no podemos olvidar que la muerte del cónyuge aparece en diferentes estudios, como el suceso más estresante que puede ocurrir a lo largo de nuestras vidas (Valdez y Flores, 1990). Por su parte, el grupo de los solteros obtiene los porcentajes superiores en el nivel alto y bajo de relaciones sociales.

Además, comentar que mantener un nivel de relaciones sociales bajo puede implicar una mayor percepción de sí mismo negativa y una menor percepción del incremento de posibilidades personales, lo cual va a determinar una autopercepción más negativa y una percepción de imposibilidad

ante el hecho de comenzar nuevas cosas. Es decir, mantener niveles bajos de relaciones sociales, tanto en calidad como en cantidad, va a ser un freno para la adaptación al período evolutivo, así como para el mantenimiento del adecuado desarrollo personal en esta última etapa del ciclo vital.

Como conclusión final diremos que tanto las relaciones familiares como las relaciones sociales son básicas para el ajuste del sujeto en el período de la tercera edad, y, por tanto, que el apoyo informal de tipo social es uno de los elementos necesarios para el adecuado desarrollo del sujeto en el último período del ciclo vital.

BIBLIOGRAFÍA

- ANTONUCCI, J.; JACKSON, J. (1990) Apoyo social, eficacia interpersonal y salud: una perspectiva del transcurso de la vida. En: L. L. Cartensen y B. A. Edelstein: *Gerontología clínica. Intervención psicológica y social*. Barcelona: Martínez Roca.
- ANTONUCCI, T. C. (1985) Social support: Theoretical advances, recent findings and pressing issues. En: G. Sarason y B. R. Sarason (Eds.): *Social support: Theory, research, and applications*. Dordrecht Países Bajos: Martinus Nijhof.
- CHAPPELL, N. A. (1983) Informal support networks among the elderly. *Research on Aging* 5 (1), 77-100.
- DUFFE, R. W.; HONG L. K. (1982) Quality and quality of social interactions in the life satisfaction of older Americans. *Sociology and Social Research*, 66, 418.
- HALL A.; WELLMAN, B. (1985) Social networks and social support. En: S Cohen y L. Syme (Eds.). *Social support and health* (pp. 23-42). Nueva York: Academic.
- HOYT, D. R.; KAISER, M. A.; PETERS, G. R.; BABCHUK, N. (1980) Life satisfaction and activity theory: A multidimensional approach. *Journal of Gerontology* 35(6), 935-941.
- MELÉNDEZ, J. C. (1994) La jubilación y su percepción. Servicio de Publicaciones de la Universitat de València.
- MITCHELL, R. E.; TRICKETT, E. J. (1980) Task force report Social networks as mediators of social support: An analysis of the effects and determinants of social networks. *Community Mental Health Journal*, 16(2), 27-44.
- NOELKER, L.; HAREL Z. (1978) Predictors of well-being and survival among institutionalized aged. *Gerontologist* 18(6), 562-567.
- NOELKER L.; HAREL, Z. (1983) The integration of environment and network theories in explaining the aged's functioning and well-being. *Interdisciplinary Topics in Gerontology*, 17(8), 84-95.
- PORRITT, D. (1979) Social support in crisis: Quality or quantity? *Social Science and Medicine*, 13(6), 715-722.
- RATHBONE, E. E.; HOOYMAN, N.; FORTUNE, A. E. (1985) Social support for the frail elderly. En: W Sauer y R. Coward (Eds.): *Social support network sand the care of the elderly: Theory, research and practice* (pp. 234-248). Nueva York: Springer.
- SÁEZ, N.; ALEIXANDRE, M.; MELÉNDEZ, J. C. (1995) Apoyo informal y su relación con la satisfacción en la jubilación. En: Baura, J.; Rubio, R.; Rodríguez, P.; Sáez, N. y Muñoz, J.: *Las personas mayores dependientes y el apoyo informal*. INSERSO y Universidad Internacional de Andalucía "Antonio Machado".
- SÁEZ, N.; ALEIXANDRE, M.; MELÉNDEZ, J. C. (1995) Introducción a la gerontopsicología. Ed. Promolibro. Valencia.
- SÁEZ, N.; ALEIXANDRE, M.; MELÉNDEZ, J. C. (1995) Los problemas de la tercera edad, según la tercera edad. *Geriatrics* 11(20): 497-502.
- SÁEZ, N.; MELÉNDEZ, J. C. ALEIXANDRE, M.; (1994) Apoyo informal y percepción de la jubilación. En: Baura, J.; Rubio, R.; Rodríguez, P.; Sáez, N. y Muñoz J.: *Las personas mayores dependientes y el apoyo informal*. INSERSO y Universidad Internacional de Andalucía "Antonio Machado".
- STEPHENS, R. C.; BLAU, Z. S.; OSER, G. T.; MILLAR, M. D. (1978) Aging, social support systems and social policy. *Journal of Gerontological Social Work*, 1, 33-75.
- STRAIN, L. A.; CHAPPELL, N. A. (1982) Confidants: Do they make a difference in quality of life? *Research on Aging* (4), 479-502.
- VALDEZ, M.; FLORES, T. (1990) *Psicobiología del estrés*. Ed. Martínez Roca.