

El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad

Social support in later life: family, friends and community

Claudia J. Arias

RESUMEN: El presente trabajo tiene como objetivo efectuar un análisis acerca de la importancia del apoyo social y la participación en la vejez. En primer lugar se presentan las contribuciones que distintos organismos internacionales interesados en la vejez y el envejecimiento han efectuado para el fortalecimiento de dichos apoyos y el incremento de la participación de las personas mayores. Se describen distintas fuentes de apoyo social: formales e informales y las intervenciones que pueden efectuarse con variados objetivos - asistenciales, preventivos y de promoción del bienestar- y en diversos niveles de actuación - individual, grupal, familiar, organizacional y comunitario- y se efectúa un análisis acerca del impacto que sobre el bienestar integral tienen los recursos de apoyo social de los que disponen las personas mayores. Finalmente se reflexiona respecto de ciertos supuestos negativos acerca de la disponibilidad de los apoyos y de la participación social de las personas mayores, en relación con hallazgos de investigaciones recientes sobre el tema. Se concluye la importancia de problematizar estos estereotipos negativos acerca de la vejez en general y sobre la participación y la disponibilidad de apoyo social en particular con el fin de lograr entornos más propicios que promuevan el desarrollo de las potencialidades de las personas mayores.

Palabras clave: Apoyo Social; Participación; Vejez.

ABSTRACT: *This paper aims to carry out an analysis about the importance of social support and participation in old age. First, the contributions presented in the various international agencies concerned with old age and aging have been made to strengthen this support and increased participation of older people. Different sources of social support are described: formal and informal and interventions that can be carried out by varied targets - welfare, preventive and promotion of well-being - and in diverse levels of performance - individual, grupal, relative, organizacional and community - and an analysis carries out about the impact that on the integral well-being have the resources of social support which the biggest persons have. Finally it is reflected with regard to certain negative assumptions about the availability of the supports and of the social participation of biggest persons, as regards finds of recent investigations on the topic. It's conclude the importance of these negative stereotypes about aging in general and concerning the participation and the availability of social support in particular in order to achieve more supportive environments that promote the development of the potential of older people is concluded.*

Keywords: *Social Support; Participation; Aging.*

Introducción

El apoyo social a las personas mayores constituye un tema de gran interés y relevancia en la actualidad, formando parte de la agenda de debate en las reuniones de científicos, especialistas y políticos interesados en la vejez y el envejecimiento y adquiriendo prioridad entre los principales objetivos de programas y planes internacionales dirigidos a la población mayor.

La concepción de envejecimiento activo se basa en el ejercicio de los derechos de las personas mayores y es entendido por la Organización Mundial de la Salud como un proceso de optimización de las oportunidades de salud, seguridad y participación (OMS, 2002) Respecto de ésta última, los organismos internacionales interesados en temáticas referidas a la vejez y al envejecimiento han destacado su importancia, junto con la integración en la comunidad y la disponibilidad de apoyos sociales variados –amigos, familiares,

organizaciones, servicios sociales, políticas, programas comunitarios, educativos etc., para el mejoramiento la calidad de vida y el logro de mayores niveles de bienestar. Entre ellos, cabe mencionar los siguientes:

- La participación ha sido enunciado por las Naciones Unidas como uno de los principios a favor de las personas de edad (Naciones Unidas, 1998).
- La Organización Mundial de la Salud destacó la importancia de la participación y el apoyo social en el bienestar y la salud integral de las personas de edad (OMS, 2002).
- La Asamblea Mundial en el Artículo 12 de su Informe Final destaca la necesidad de “ofrecer sistemas adecuados y sostenibles de apoyo social a las personas de edad” (Naciones Unidas, 2002, p.3).
- La reunión de Expertos en Redes de Apoyo Social a Personas Adultas Mayores planteó como objetivo principal “fortalecer las redes de apoyo social de las personas mayores para mejorar su calidad de vida y potenciar su desarrollo como sujetos de derechos” (CEPAL CELADE, 2002, p.2).
- En la Estrategia Regional para implementación del Plan de acción Internacional de Madrid sobre el envejecimiento en América Latina y el Caribe (CEPAL- CELADE, 2004), se propuso al aumento de la disponibilidad de los sistemas de apoyo como uno de los objetivos para la creación de un entorno favorable y propicio para los adultos mayores.

El apoyo social se define como “la ayuda ya sea emocional, instrumental o de otra índole que se deriva de un determinado entramado social” (Fernández Ballesteros, Izal, Montorio, González & Diaz Veiga, 1992, p.177). Cumple un papel sumamente importante puesto que ayuda a “proveer sentido a la vida”, aporta “retroalimentación cotidiana acerca de las desviaciones de la salud”, propicia una serie de “actividades personales que se asocian positivamente con sobrevivida” (Sluzki, 1996, p.81) y que se orientan al cuidado y a la promoción de la salud. Según Gil Lacruz y Frej Gómez (1993, p.44) “El apoyo o soporte

social se refiere a la percepción subjetiva y personal del sujeto, de que, a partir de su inserción en las redes, es amado y cuidado, valorado y estimado y de que pertenece a una red de derechos y obligaciones”.

Entre las fuentes de apoyo social podemos distinguir las formales y las informales. Ambas presentan características muy diferentes, mientras las primeras trabajan con reglas formalizadas y procedimientos estandarizados, las segundas lo hacen con reglas implícitas y actividades espontáneas (Froland, Pancoast, Chapman & Kimboko, 1981).

Guzmán, Huenchuán y Montes de Oca (2002) plantean que los apoyos brindados por fuentes formales pueden provenir del ámbito público o privado, poseen una estructura burocrática y objetivos orientados a ofrecer ayuda en determinadas áreas específicas. Los apoyos pueden ser proporcionados a partir de políticas públicas, otorgamiento de subsidios y programas de prestación de servicios de diversa índole (servicios públicos, seguridad social y salud) en la que trabajan profesionales o voluntarios. La disponibilidad de este tipo de apoyo se vincula con el nivel de institucionalidad existente en un territorio determinado. Por otra parte, señalan que los apoyos proporcionados por fuentes informales corresponden a las redes personales (tanto vínculos familiares como no familiares) y a las comunitarias que no estén estructuradas como programas de apoyo. El apoyo informal ha sido valorizado por prestar a las personas de edad ayudas y “cuidados no estructurados, complementarios a los que proporcionan los gobiernos” (Naciones Unidas, 2002, p.4).

Diversos autores han planteado la importancia de avanzar en el logro de una mejor complementariedad entre ambas fuentes de apoyo a fin de optimizar las respuestas frente a nuevas problemáticas y desafíos que presenta el envejecimiento poblacional (Gracia Fuster, 1997; Naciones Unidas, 2002; Arias, 2008; CEPAL/CELADE, 2009). Este logro implica tanto debatir y clarificar las áreas y responsabilidades de cada una de las mencionadas fuentes de apoyo, así como avanzar en una articulación dinámica que permita adecuarse a las necesidades de cada caso en particular, evitando fallas en la complementariedad que pueden resultar tanto en la superposición de esfuerzos como en la insuficiencia o falta de respuestas. Dicha articulación dinámica implicaría en cada caso una participación de lo formal y lo informal en distintas proporciones de acuerdo con las necesidades y los recursos de los que disponga la persona mayor (CEPAL/CELADE, 2009).

El apoyo social y su relación con el bienestar integral

En las últimas décadas, tanto los hallazgos de investigación como la evaluación de los logros de variadas intervenciones, han aportado evidencia acerca del impacto benéfico del apoyo social formal e informal sobre el bienestar integral de las personas de edad, planteándose más fuertemente su posibilidad de dar respuesta a una variedad de nuevas demandas que plantea el envejecimiento poblacional (Arias, 2008).

Las redes sociales proveen los recursos para la satisfacción de necesidades, el sentido del valor social y la potenciación de la autoestima. Asimismo, la integración y la participación comunitarias han sido consideradas entre los factores que tienen mayor impacto sobre los niveles de calidad de vida en la vejez.

Existe una extensa evidencia empírica acerca de la relación existente entre la adecuación y suficiencia de los apoyos sociales por una parte y el bienestar integral y la satisfacción vital en la vejez por otra (Aguerre & Bouffard, 2008; Vanderhorst & Mc Laren, 2005; Bishop, Martin & Poon, 2006; Yoon & Lee, 2007; Phillips, Sui, Yeh & Cheng, 2008; Prince-Paul, 2008; Zinbarg, Lee & Yoon, 2007; Kahn, Hessling, & Russell, 2003; Fratiglioni, Paillard-Borg & Winblad, 2004; Vivaldi & Barra, 2012; Arias & Polizzi, 2011; Polizzi, 2011). En un estudio realizado en la ciudad de Mar del Plata, se constató que los adultos mayores consideraban que el disponer de buenas relaciones familiares y sociales era un aspecto de gran relevancia para la calidad de vida en la vejez. En este sentido, el 85% lo incluyó como uno de los factores determinantes, y 43% lo ubicó entre los primeros tres lugares (Arias & Scolni, 2005). Los hallazgos de otro estudio desarrollado en la misma ciudad mostraron que los adultos mayores que poseían niveles de participación, integración y apoyo informal más elevados presentaban las mayores puntuaciones en satisfacción vital (Arias, Soliveréz, Goris Walker, Scolni, Miranda & García, 2005). Al respecto, la formación de redes, la participación en variadas organizaciones y la integración comunitaria tienen estrecha relación con procesos de empoderamiento en los adultos mayores. La participación

organizada aumenta las posibilidades de resolver los problemas que los involucran, de tomar decisiones y de mejorar sus condiciones de vida (Iacub & Arias, 2011).

El desarrollo de intervenciones desde el apoyo social a los adultos mayores

El modelo del apoyo social ha tenido un gran desarrollo no sólo teórico, sino también a nivel práctico. Específicamente en el campo de la Gerontología, los desarrollos teóricos e investigativos realizados en torno al apoyo social han dado sustento al diseño y puesta en marcha de prácticas de intervención concretas que han ido extendiendo su campo de aplicación a los ámbitos institucionales y comunitarios. De hecho, en la actualidad variados programas, políticas y planes dirigidos a las personas mayores se fundamentan en el apoyo social. Mientras algunos de ellos apuntan a proveer servicios de algún tipo de ayuda –práctica, económica, etc.- otros se orientan a promover la participación social de las personas mayores y la construcción de nuevos vínculos. Además, las intervenciones desarrolladas en base al apoyo social también resultan de gran utilidad en el trabajo a nivel individual, para el diseño de alternativas de tratamiento y cuidado adecuadas para cada caso particular. El abordaje de diversas problemáticas –enfermedades crónicas, el ingreso a una residencia para adultos mayores, una intervención quirúrgica, cuidados postoperatorios, tratamientos de costo elevado, externaciones, abandono, aislamiento social, pobreza, inmovilidad, internaciones frecuentes, pluripatología, déficits cognitivos severos, etc.- puede planificarse y ejecutarse desde este modelo de trabajo (Arias, 2008; 2009) .

A continuación analizaremos algunas cuestiones en relación a la participación social de las personas mayores y la disponibilidad de apoyos sociales en la vejez. Para ello nos detendremos en ciertos estereotipos vigentes y en hallazgos recientes de investigaciones sobre el tema.

Estereotipos y evidencias acerca del apoyo social y la participación de las personas mayores

En la actualidad las personas mayores poseen una vida activa en diversos sentidos. Estudios recientes han aportado conocimientos que contradicen y cuestionan numerosas representaciones sociales negativas acerca de la vejez. Si bien esta etapa de la vida generalmente ha sido asociada con deterioro, déficits, depresión y pasividad, diversas investigaciones han mostrado que los adultos mayores poseen elevados niveles de satisfacción vital, bienestar y felicidad (Carstensen & Charles, 1998; Lacey, Smith & Ubel, 2006; Wood, Kisley & Burrows, 2007; Arias & Soliveréz, 2009a; 2009b), disfrutan de su sexualidad (Arias & Polizzi, 2011), poseen múltiples recursos y fortalezas personales (Arias, Castañeiras & Posada, 2009) y que, en comparación con grupos de menos edad, presentan mayores niveles de sabiduría (Baltes & Baltes, 1990; Ardelt, 2003) y una mejor regulación de sus emociones (Carstensen, Pasupathi, Mayr & Nesselroade, 2000; Birditt, Fingerman & Almeida, 2005; Charles & Carstensen, 2007; Márquez González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar, 2008). Estos y otros resultados alcanzados a partir de la exploración de aspectos positivos en la vejez han mostrado no solo los variados recursos con los que cuentan las personas mayores, sino también el gran potencial para el cambio y la adaptación, el afrontamiento activo frente a situaciones pérdidas y el sorteo de dificultades.

Sin embargo, específicamente en lo referido a la participación en la familia y en la comunidad, aún se encuentran vigentes numerosos supuestos que sustentan, de un modo generalizado, que las personas mayores poseen una vida social escasa y apoyos sociales insuficientes. Dichos supuestos se basan en la creencia de que debido a la pérdida de familiares y de amigos – principalmente por fallecimiento -, de roles y de espacios de participación, por una parte y a la dificultad de incorporar nuevos vínculos y de iniciar nuevas actividades, por otra, se generarían situaciones de aislamiento social y sentimientos de soledad. En la actualidad, este conjunto de supuestos está siendo ampliamente cuestionado a partir de nuevas evidencias empíricas.

Las investigaciones que se han efectuado en distintos países como España, Estados Unidos y Argentina muestran una situación muy diferente a la planteada anteriormente (Cornwell, Schumm, Laumann & Graber, 2009; Fernández Ballesteros, Reig Ferrer & Zamarrón Casinello, 2009; Arias, 2004, Arias & Polizzi, 2010). Por una parte, los hallazgos

muestran que en lo referido a los espacios de relaciones más íntimas, las personas mayores poseen variados vínculos -familiares y de amistad- que son de gran intimidad y confianza, con los que interactúan frecuentemente y que les brindan elevados niveles de satisfacción (Arias, 2004; Arias & Polizzi, 2010, Polizzi, 2011; Arias & Polizzi, 2012a). Si bien durante la vejez se enfrentan diversas pérdidas de vínculos –fundamentalmente por la muerte de familiares y de amigos- los adultos mayores demuestran un gran potencial para enfrentarlas y desarrollar estrategias que permitan compensarlas y recuperar los anteriores niveles de bienestar. Entre estas estrategias se encuentran la incorporación activa y muy frecuente de nuevas relaciones luego de cumplidos los 60 años de edad. En un estudio realizado en Mar del Plata, Argentina, pudo observarse que las redes de apoyo social de las personas mayores eran en su mayoría adecuadas y que tenían un amplio dinamismo. En el mismo, además de explorar la red de apoyo social y de evaluar sus características estructurales y funcionales, así como los atributos de los vínculos que la conformaban, se les preguntaba a las personas mayores acerca de los cambios que habían ocurrido en sus redes luego de cumplidos los 60 años. El análisis de los datos obtenidos mostró que si bien las pérdidas de vínculos en la vejez eran muy recurrentes, la inclusión de nuevas relaciones compensaba numéricamente a las primeras y las redes mantenían el tamaño anterior (Arias & Polizzi, 2010). Además, debemos considerar que muchas personas mayores utilizan correo electrónico, redes sociales virtuales, chatean, usan cámaras web y teléfonos celulares para comunicarse y relacionarse con otros, demostrando una clara actitud de apertura al cambio y a utilizar distintos recursos que le posibilitan mantener activos sus vínculos, aún a pesar de las distancias geográficas, en algunos casos, o de las dificultades para movilizarse en otros.

Si bien las personas mayores incluyen variados tipos de vínculos en sus redes de apoyo social, la pareja, los hijos y los amigos fueron identificados como los vínculos centrales y entre aquellos que les proporcionan los mayores niveles de satisfacción. En el caso de los amigos la compañía fue la función que brindaban en mayor medida. Esta forma de apoyo, implica fundamentalmente compartir tiempo, ya sean visitas mutuas, salidas, reuniones, entre otras actividades conjuntas y posiblemente sea la función de apoyo que se requiera más cotidianamente y por mayores lapsos de tiempo (Arias & Polizzi, 2011). Lo anteriormente

dicho muestra la importante función de socialización que tienen las relaciones de amistad en la vejez (Gracia Fuster, 1997).

Los hijos también son incluidos con mucha frecuencia en la red de apoyo social de las personas mayores. Se caracterizan por brindar apoyos variados, tanto emocionales como instrumentales –ayudas financieras y prácticas-, no concentrados en alguna función exclusiva. Fueron los vínculos que mostraron mayor multidimensionalidad ya que, en la mayoría de los casos, cumplían dos o más funciones de apoyo. En general la relación con los hijos es íntima y de contacto frecuente (Arias & Polizzi, 2012a)

Por su parte, las parejas proporcionan mayoritariamente apoyo emocional y orientación/guía cognitiva, mostrando características de mucha intimidad y confidencialidad. Estos hallazgos son coincidentes con los de estudios anteriores que muestran la presencia de estos atributos en relación a la pareja en la vejez (Arias & Polizzi, 2012b; Polizzi, 2011).

Como puede observarse a partir de lo anteriormente descrito, aunque estos tres tipos de vínculos –amigos, hijos, pareja- tengan en común su centralidad dentro de la red, los mismos presentan variadas diferencias tanto en sus atributos como en lo referido a las funciones de apoyo que cumplen principalmente. Esto permite que resulten complementarios en las ayudas que brindan a las personas mayores.

Por lo anteriormente dicho, la inclusión de vínculos variados dentro de la red permite disponer de fuentes de apoyo que puedan satisfacer las distintas necesidades de un modo dinámico en el que cada una aporte las ayudas específicas más acordes con sus posibilidades y posición en la red (Arias & Polizzi, 2012a; 2012b). La disponibilidad de apoyo social es más sólida cuando los vínculos no se limitan sólo a la familia o a los amigos, sino que incluyen ambas fuentes (Salinas, Manrique & Téllez Rojo, 2008)

En lo referido a la participación en la comunidad, cada vez más la vida de los adultos mayores trasciende los límites del hogar y del contexto exclusivamente familiar. De hecho, han cambiado notablemente su estilo de vida e intervienen mucho más activamente en la comunidad y en las variadas propuestas que se ofrecen en la actualidad. Esto posibilita el intercambio con otros, conocer gente y establecer nuevas relaciones.

Actualmente, un elevado número de personas mayores participan en distintos espacios de índole recreativa, social, cultural, política, educativa, artística, entre otras. En las últimas

décadas, las organizaciones de adultos mayores han surgido y se han multiplicado de manera considerable. Existen múltiples grupos y redes de personas de edad tanto a nivel nacional como internacional. Muchas de ellas se han formado de manera autogestiva y con distintos fines. Mientras en algunos casos el motivo de su creación ha sido explícitamente reivindicatorio y se han caracterizado por la lucha por garantizar sus derechos, en otros el mismo ha sido simplemente generar espacios de reunión, de realización de actividades culturales, sociales, deportivas y recreativas.

La participación en este tipo de organizaciones y de redes de adultos mayores brinda la posibilidad de ser agentes en el análisis de sus problemas, en la búsqueda de soluciones, en el incremento de la autoconfianza y de la competencia (Gracia Fuster, 1997), así como en los logros de desarrollo y fortalecimiento individual y social. En definitiva, independientemente del fin por el cual hayan surgido, la creación, el sostenimiento y la participación en estas redes son a la vez causa y consecuencia del empoderamiento de los propios adultos mayores, en los que amplían su capacidad de participación política y social y los proyectan como grupo de presión y de poder (Gascón, 2002).

En Argentina, los adultos mayores mediante su amplia y sostenida participación han logrado la consolidación no solo de las organizaciones que ellos mismos han creado por propia iniciativa, sino también de las propuestas que desde las Universidades nacionales, el PAMI- la obra social que concentra la mayor cantidad de personas mayores del país-, los organismos de gobiernos y la comunidad en general se ofrecen a las personas mayores, en una oferta que es cada vez más amplia y diversificada. Al respecto, contamos con variados ejemplos: 1) la generación de un amplio número de centros de jubilados y demás organizaciones de personas mayores que en su mayoría han surgido autogestivamente; 2) el crecimiento y fortalecimiento de los programas universitarios para personas mayores en distintas universidades nacionales de nuestro país; 3) la participación en programas nacionales de voluntariado de adultos mayores y de transmisión de saberes a otras generaciones; 4) la conformación de consejos de personas mayores que intervienen en la toma de decisiones en cuestiones que los involucran; y 5) la masiva participación en distintas propuestas del PAMI, como las colonias de verano, los festivales de música y los talleres de variada índole que

ofrece el programa de UPAMI. Solo en estos últimos, durante el año 2012 participaron más de 40.000 adultos mayores de distintas provincias del país.

Sin duda, más allá de los objetivos explícitos y específicos que persigue cada uno de dichos espacios, el establecer nuevas relaciones, conformar grupos, generar proyectos, resolver problemas, fortalecer la autoestima y propiciar el desarrollo del potencial en esta etapa de la vida, son algunos de los logros adicionales que, además, posibilitan el empoderamiento de las personas mayores como individuos y como colectivo social (Iacub & Arias, 2011).

Conclusiones

Las evidencias y hallazgos anteriormente descriptos muestran claras discrepancias con los estereotipos negativos acerca de los apoyos sociales de los que disponen las personas mayores y de su participación social y comunitaria. A partir de lo expuesto, resulta evidente que, contrariamente a los supuestos de soledad, aislamiento, quietud y repliegue en la vejez, las personas mayores demuestran una participación e integración en la comunidad no solo activa y diversificada, sino además creciente. La amplia demanda que sobrepasa en muchos casos los cupos en las distintas propuestas y la inscripción en listas de espera, demuestran una gran motivación ya sea para seguir aprendiendo, como para plantearse nuevos proyectos y desafíos.

Los casos de aislamiento y soledad no constituyen un hecho generalizado entre las personas mayores. Sin duda, estamos transitando una etapa de grandes cambios en lo que respecta a la vejez. Los adultos mayores están ocupando un lugar cada vez más activo y protagónico en la vida social y comunitaria.

Sin embargo, como hemos analizado previamente variados estereotipos y supuestos negativos acerca de la vejez en general y acerca de la disponibilidad de apoyo social y la participación social de las personas mayores en particular siguen aún vigentes. Estos estereotipos tienen un importante impacto en la identidad social de las personas mayores (Iacub, 2011), condicionando y limitando sus posibilidades (Levy, 1996; Levy, 2000; Levy & Bajani, 2004; Iacub, 2006). El esfuerzo de problematizar ciertas creencias generalizadas y

lograr una visión acerca de la vejez menos sesgada hacia lo negativo permitirá generar entornos más propicios para las personas mayores que, en lugar de afectar negativamente, propicien sus desempeños, mejoren su bienestar, logren empoderamiento y fomenten el desarrollo de sus potencialidades.

El papel de los medios masivos de comunicación es sumamente importante en este proceso de tránsito hacia el logro de una nueva imagen de la vejez y de entornos que aumenten las posibilidades y oportunidades para las personas mayores. En este sentido, la socialización y difusión tanto de hallazgos científicos como de hechos cotidianos e historias de organizaciones, grupos e individuos que den cuenta y favorezcan estos cambios resultan fundamentales. Todos estamos involucrados en este proceso de construcción de una representación social de la vejez que logre tanto reflejar, comprender y representar a estos nuevos adultos mayores, como propiciar mejores condiciones para el despliegue y aprovechamiento de sus recursos.

Desde el enfoque del apoyo social se abordan estas cuestiones, analizando y dando cuenta de los cambios, comprendiendo y conceptualizando los nuevos escenarios, así como promoviendo el logro de transformaciones sociales que mejoren su bienestar y calidad de vida a partir de la implicación activa de los propios adultos mayores. A partir del trabajo desde los recursos, potencialidades y competencias se apunta a promover una mayor participación, a fortalecer y articular los recursos de apoyos formales e informales y al desarrollo y empoderamiento tanto de los individuos como de los grupos y comunidades.

Referencias

- Aguerre, C. & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, 22, 1146-1162.
- Ardelt, M. (2003). Evaluación empírica de una escala de sabiduría tridimensional. Universidad de Florida. USA. Recuperado em 01/10/2012, de: <http://www.sagepublications.com>
- Arias, C. (2004). *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Personas de Edad*. Mar del Plata (Arg.): Suárez.

Arias, C. (2008). El apoyo social en la vejez: Alternativas de acción frente a los desafíos del envejecimiento poblacional. *Perspectivas en Psicología*, 5(2), 54-61.

Arias, C. (2009). La Red de Apoyo Social en la Vejez. Aportes para su Evaluación. *Revista de Psicologia da IMED*, 1(1), 147-158.

Arias, C. (2012). Aportes del apoyo social en el delineamiento de políticas públicas para las personas mayores. En: V. Montes de Oca (Coord.). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Enfoques en investigación en Envejecimiento*. México D.F.: Instituto de Investigaciones Sociales. UNAM (en prensa).

Arias, C., Castañeiras, C. & Posada, M.C. (2009). ¿Las Fortalezas Personales se Incrementan en la Vejez? Reflexiones acerca del Capital Psíquico. En: Iacub, R. y cols. *Desafíos y Logros Frente al Bien-estar en el Envejecimiento*, 31-39. Buenos Aires (Arg.): Eudeba.

Arias, C. & Polizzi, L. (2010). La red de apoyo social en la vejez. Pérdidas e incorporación de nuevos vínculos. Interpsiquis 2010. Recuperado en 01/10/2012, de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/45530/>

Arias, C. & Polizzi, L. (2011). La amistad en la vejez. Funciones de apoyo y atributos del vínculo. En: *Actas del III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XVIII Jornadas de Investigación. Séptimo Encuentro de Investigadores*. Buenos Aires (Argentina); 22, 23, 24 y 25 de noviembre de 2011. ISSN 1667-6750.

Arias C. & Polizzi, L. (2012a). Pareja, hijos y amigos. Análisis de sus atributos y funciones de apoyo social en la vejez. *IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. 27 al 30 de noviembre de 2012. UBA, Ciudad autónoma de Buenos Aires. Publicado en CD de trabajos completos. ISSN: 1667-6750, 3, 09-13.

Arias, C. & Polizzi, L. (2011b). Relación de pareja en la vejez. Funciones de apoyo y sexualidad. *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 14(n.º especial 10), "Eroticidade/ Sexualidade e Velhice", 49-71. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Online ISSN 2176-901X - Print ISSN 1516-2567.

Arias, C. & Scolni, M. (2005). Evaluación de la Calidad de vida a los viejos en la ciudad de Mar del Plata. En: Miranda, C. *La Ocupación en la Vejez. Una Visión Gerontológica desde Terapia Ocupacional*: 55-68. Mar del Plata (Arg.): Suárez.

Arias, C. J. & Soliverez, C. (2009a). Análisis Dimensional y Global del Bienestar psicológico en Adultos Mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar. Recuperado en 01/10/2012, de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalsiquiatria.com>.

Arias, C. & Soliverez, C. (2009b). Bienestar Psicológico y Redes Sociales. En: Iacub, R. y cols. *Desafíos y Logros Frente al Bien-estar en el Envejecimiento*, 53-64. Buenos Aires (Argentina): Eudeba.

Arias, C., Soliverez, C., Goris Walker, G., Scolni, M., Miranda, C. & García, A. (2005). Análisis de la integración y participación comunitaria de los beneficiarios de los Sistemas Formales e Informales de apoyo social a Adultos Mayores en relación a la satisfacción vital en la vejez. En: Golpe, L. y Arias, C. (Eds.). *Sistemas Formales e Informales de Apoyo social*

para los adultos mayores. *Aportes de una investigación científica al campo de la Gerontología Institucional*, 55-80. Mar del Plata (Arg.): Suárez.

Baltes, P.B. & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *En: Baltes, P.B. y Baltes, M.M. (Eds.). Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences: 1-34.* Cambridge: Cambridge University Press.

Birditt, K., Fingerman, K. & Almeida, D. (2005). Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: a daily diary study. *Psychology and Aging*, 20, 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.

Carstensen, L.L. & Charles, S.T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7: 144-9.

Carstensen, L.L., Pasupathi, M., Mayr, U. & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.

CEPAL-CELADE (2002). *Recomendaciones para Políticas Sobre Redes de Apoyo Social de Personas Adultas Mayores*. Santiago de Chile: Autor.

CEPAL-CELADE (2004). *Estrategia Regional e Implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Santiago de Chile: Autor.

CEPAL-CELADE (2009). Documento Síntesis del Foro Virtual “La crisis del cuidado y la protección social: género, generaciones y familia en la encrucijada”. Recuperado em 01/10/2012, de: http://www.un-instraw.org/grvc/images/stories/documents/Foro_Virtual_Sintesis.pdf

Cornwell, B., Schumm, L.P., Laumann, E.O. & Graber, J. (2009). Social networks in the NSHAP study: rationale, measurement, and preliminary findings. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(S1), i5-i11.

Charles, S.T. & Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation: 307-27*. New York (EUA): Guilford Press.

Fernández Ballesteros, R. (2004). *Mis relaciones*. Madrid (Esp.): Programa Universidad para Mayores. Universidad Autónoma de Madrid.

Fernández Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., González, J.L. & Diaz Veiga, P. (1992). *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Barcelona (Esp.): Martinez Roca.

Fernández Ballesteros, R., Reig Ferrer, A. & Zamarrón Casinello, M.D. (2009). Evaluación en Psicogerontología. *En: Fernández Ballesteros, R. (Ed.). Psicología de la Vejez. Una Psicogerontología aplicada, 35-96.* Madrid (Esp.): Pirámide.

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.

Froland, C., Pancoast, D.L., Chapman, N.J. & Kimboko, P. (1981). Linking Formal and Informal support systems. En: Gottlieb, B.H. (Comp.). *Social Networks and Social Support*. Londres (Ing.): Sage.

Gascón, S. (2002). *Argentina: Políticas y Programas para personas adultas mayores. Documento de la Reunión de Expertos en redes de apoyo social a personas mayores*. Santiago de Chile: CEPAL-CELADE.

Gil-Lacruz, M. & Frej, N.G. (1993). Intervención comunitaria: A propósito del programa aragonés de rentas mínimas. En: Martínez García, M.F. (Comp.). *Psicología Comunitaria*, 39-61. Sevilla: EUDEMA.

Gracia Fuster, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Barcelona (Esp.): Paidós.

Guzmán, J.M.; Huenchuán, S. & Montes de Oca, V. (2002). Redes de apoyo social a las personas mayores. Documento de la Reunión de Expertos en redes de apoyo social a personas mayores. Santiago de Chile: CEPAL- CELADE.

Iacub, R. (2006). *Erótica y vejez. Perspectivas de Occidente*. Buenos Aires (Arg.): Paidós.

Iacub, R. (2011). *Identidad y Envejecimiento*. Buenos Aires (Arg.): Paidós.

Iacub, R. & Arias, C. (2011). Empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health and Social Issues*, 2(2), 25-32.

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, 05-17.

Lacey, H.P., Smith, D.M. & Ubel, P.A. (2006). Hope I Die Before I Get Old: Mispredicting Happiness Across the Adult Lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 167-182.

Levy, B. (1996). Improving memory in old age by implicit selfstereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1092-1107. Recuperado em 01/10/2012, de: <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.71.6.1092>.

Levy, B.R. (2000). Handwriting as a reflection of aging self-stereotypes. *Journal of Geriatric Psychiatry: A Multidisciplinary Journal of Mental Health and Aging*, 33, 81-94.

Levy, B. & Banaji, M. (2004). Implicit ageism. En: Nelson, T. (Ed.). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons: 49-75*. Massachusetts (EUA): The Mit 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.

Naciones Unidas. (1998). *Año Internacional de las Personas Mayores*. Nueva York (EUA): Autor.

Naciones Unidas. (2002). *Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento*. Nueva York (EUA): Autor.

- Organización Mundial de la Salud. (2002). Envejecimiento Activo: Un marco político. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37(S2), 74-105.
- 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. (2011). La importancia de la pareja, los hijos y los amigos en la vejez. *En: Actas de trabajos completos Iras. Jornadas de Psicología de la Universidad Atlántida Argentina y Contexto psicológico. Los desafíos de la clínica actual*. Mar del Plata (Arg.), 13 y 14 de mayo de 2011.
- Prince-Paul, M. (2008). Understanding the meaning of social well-being at the end of life. *Oncology Nursing Forum*, 35(3), 365-371.
- Salinas, A., Manrique, B. & Téllez Rojo, M. (2008). Redes de apoyo social en la vejez: adultos mayores beneficiarios del componente para Adultos Mayores del Programa Oportunidades. *En: Actas del III Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población, ALAP*.
- Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona (Esp.): Gedisa.
- 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.
- 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.
- Wood, S., Kisley, M. & Burrows, L. (2007). Looking at the Sunny Side of Life: Age-Related Change in an Event-Related Potential Measure of the Negativity Bias. *Psychological Science*, 18(9), 838-843.
- 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.

Recebido em 02/11/2013

Aceito em 21/12/2013

Claudia Josefina Arias - Licenciada en Psicología. Magister en Psicología Social. Docente e investigadora Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina.

E-mail: cjarias@mdp.edu.ar