

La Red de Apoyo Social: Cambios a lo largo del ciclo vital

Social support network: changes throughout the life cycle

Redes sociais de apoio: mudanças ao longo do ciclo de vida

Claudia J. Arias

RESUMEN: La red de apoyo social es de gran importancia en la vejez. Amplias evidencias empíricas muestran su relación con el bienestar biopsicosocial en esta etapa de la vida. Sin embargo, se ha considerado que la red de apoyo social sufre severas disrupciones en la vejez que pueden afectar su funcionalidad y sus posibilidades de respuesta frente a necesidades de ayuda. En este artículo se efectúa un análisis de la disponibilidad de vínculos de apoyo en la vejez, y de los cambios que se producen en la red de apoyo social a lo largo del curso vital basándonos en diversos hallazgos de investigación. El recorrido por diversos estudios muestra que en la vejez se producen numerosas pérdidas de vínculos. Sin embargo, se mantienen y optimizan relaciones que han sido establecidas en etapas anteriores de sus vidas y además se generan nuevos vínculos que son incorporados a las redes. Se concluye que la coexistencia de pérdidas y de ganancias en la vejez propuesta por la teoría del curso vital también está presente en la red de apoyo social. Además, la misma posee un gran dinamismo, mostrando variaciones tanto en su estructura como en su funcionalidad y en los atributos de los vínculos que la componen.

Palabras clave: Red de apoyo social; Vejez; Curso vital; Pérdidas; Incorporación de vínculos.

ABSTRACT: *The social support network is very important in old age. Extensive empirical evidence shows its relationship to the biopsychosocial being in this stage of life. However, it has been shown that the social support network suffers severe disruptions in old age that can affect its functionality and its ability to respond to assistance needs. In this article, based on several research findings, we will analyze the social support bonds available in old age and the changes in the social support network that occur in a lifespan. Several studies show that in old age bond losses may occur. However, we will show that old people maintain and optimize relationships that have been established in earlier stages of their lives and new bonds are added to the network. The general conclusion is that the coexistence of gains and losses in old age proposed in the lifespan theory is also present in the social support network. In addition, we noted that this social support network is very dynamic and it shows variations in both its structure and its functionality as well as in its bonds' attributes.*

Keywords: *Social support network; Old age; Lifespan; Affective bonds addition.*

RESUMO: *A rede social de apoio é muito importante na velhice. Evidência empírica extensa mostra sua relação com o ser biopsicossocial nesta fase da vida. No entanto, demonstrou-se que a rede de apoio social sofre perturbações graves na velhice que podem afetar a sua funcionalidade e sua capacidade para responder às necessidades de assistência. Neste artigo, com base em vários resultados da investigação, vamos analisar os vínculos sociais de apoio disponíveis na velhice e as mudanças na rede de apoio social que ocorrem em um tempo de vida. Vários estudos mostram que na velhice podem ocorrer perdas de títulos. No entanto, vamos mostrar que as pessoas idosas mantêm e otimizam as relações que foram estabelecidas no fases anteriores de suas vidas e novos títulos são adicionados à rede. A conclusão geral é que a coexistência de ganhos e perdas na velhice proposto na teoria expectativa de vida também está presente na rede de apoio social. Além disso, notou-se que esta rede de apoio social é muito dinâmica e mostra variações, tanto em sua estrutura e em sua funcionalidade, bem como nos atributos dos seus títulos.*

Palavras-chave: *Rede de apoio social; Velhice; LifeSpan; Affective bonds addition.*

Introducción

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 el deterioro, déficits, depresión y pasividad, diversas investigaciones han mostrado que los adultos mayores poseen elevados niveles de satisfacción vital, bienestar y felicidad (Arias, & Soliverez, 2009_a; 2009_b; Carstensen, & Charles, 1998; Lacey, Smith, & Ubel, 2006; Wood, Kisley, & Burrows, 2007;), disfrutan de su sexualidad (Arias, & Polizzi, 2011), y poseen múltiples recursos y fortalezas personales (Arias, Castañeiras, & Posada, 2009); a su vez, en comparación con grupos de menos edad, presentan mayores niveles de sabiduría (Ardelt, 2003; Baltes, & Baltes, 1990;) y una mejor regulación de sus emociones (Arias, & Iacub, 2013; Birditt, Fingerma, & Almeida, 2005; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000; 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 sólo los variados recursos de los que disponen las personas mayores, sino también el gran potencial para adaptarse a los cambios, el afrontamiento activo de situaciones de pérdida y el sorteo de dificultades.

Sin embargo, específicamente en lo referido a la disponibilidad de vínculos de apoyo, aún se encuentran vigentes numerosos supuestos que sustentan, de un modo generalizado, que las personas mayores poseen una vida social escasa, vínculos que les brindan un apoyo social insuficiente. Dichos supuestos han sido sostenidos desde la teoría de la desvinculación, al plantear que en la vejez las personas se van retirando progresivamente de sus roles, perdiendo contactos y contrayendo su vida social. Asimismo, desde el paradigma deficitario, se ha postulado que debido a las pérdidas reiteradas de familiares y amigos principalmente por fallecimiento, y a la dificultad de incorporar nuevos vínculos y de iniciar nuevas actividades, se generarían situaciones de aislamiento social y sentimientos de soledad.

Siguiendo este último paradigma, el desarrollo en el área social seguiría la forma tradicional de una U invertida, de modo que se incrementarían los vínculos y relaciones desde la niñez, pasando por la adolescencia y la juventud, para estabilizarse en la mediana edad, empezar a disminuir a partir de esta etapa de la vida y luego, continuar haciéndolo de un modo sostenido y cada vez más pronunciado hasta la vejez avanzada. Esto supondría etapas de exclusivas y progresivas ganancias y otras de exclusivas y progresivas pérdidas. En la actualidad, este conjunto de supuestos está siendo ampliamente cuestionado a partir de reformulaciones teóricas y de nuevas evidencias empíricas.

En el presente artículo, se efectúa un análisis de la disponibilidad de vínculos de apoyo en la vejez, y de los cambios que se producen en la red de apoyo social a lo largo del curso vital basándonos en diversos hallazgos de investigación.

La red de apoyo social

La red de apoyo social está conformada por un conjunto de relaciones familiares y no familiares que brindan, efectiva o potencialmente, uno o varios tipos de ayuda que incluyen la compañía, el apoyo emocional, la ayuda práctica, económica y la guía cognitiva o consejo (Sluzki, 1996).

La misma puede ser valorada en lo que respecta a sus características estructurales, su funcionalidad y los atributos de los vínculos que la componen. Siguiendo a Sluzki (1996) las características estructurales incluyen el “tamaño de la red” (cantidad de personas que la conforman), la “densidad” (grado de interrelación entre los miembros) y la “distribución” (ubicación de las relaciones en los cuadrantes y círculos del mapa de la red), entre otras. En lo referente a sus funciones, se identifican la “compañía social”, el “apoyo emocional”, la “guía cognitiva y consejos”, la “ayuda económica” y “la ayuda práctica”. Finalmente, entre los atributos de los vínculos se consideran su “multidimensionalidad”, “intimidad”, “frecuencia de contacto” e “historia”.

Tanto su evaluación como su mapeo constituyen herramientas primordiales para la valoración integral de los adultos mayores, ya que brindan información acerca de los vínculos que la componen, los recursos de ayuda de los que dispone la persona, los tipos de relaciones ausentes, los aspectos a fortalecer y los vínculos que requieren ser incluidos o activados (Arias, 2009).

La red de apoyo social posee una estrecha relación con el bienestar y con los estados emocionales en la vejez (Aguerre, & Bouffard, 2008; Arias, 2015 ; Clemente, Tartaglini, & Stefani, 2008; Cheng, Li, Leung, & Chan, 2011; Fauth, Gerstorf, Ram, & Malmberg, 2012; Hill, Payne, Jackson, Stine-Morrow, & Roberts, 2013; Huxhold, Fiori, & Windsor, 2013; Phillips, Sui, Yeh, & Cheng, 2008; Prince-Paul, 2008; Vivaldi, & Barra, 2012). Al no disponer de vínculos de apoyo, se pueden provocar situaciones de extremo aislamiento social, sentimientos de soledad y diversas patologías (Hawkley, Thisted, Masi, & Cacioppo, 2010; Jaremka, and cols., 2013; Rurup, Deeg, Poppelaars, Kerkhof, & Onwuteaka-Philipsen, 2011).

Existe un amplio consenso acerca de la incidencia que las redes sociales poseen sobre la salud física y mental (Stephens, Alpass, Towers, & Stevenson, 2011), el estado funcional de los adultos mayores (Cornwell, & Laumann, 2013) y el desarrollo de las actividades de la vida diaria (Mendes de Leon, Glass, Beckett, Seeman, Evans, & Berkman, 1999). Se ha comprobado que poseer una red social adecuada disminuye los tiempos de hospitalización y de recuperación de la salud (Sutherland, & Murphi, 1995; Di Iorio, *et al.*, 1999), así como el riesgo de re-hospitalizaciones posteriores al alta (Giuli, Spazzafumo, Sirolla, Abbatecola, Lattanzio, & Postacchini, 2012).

Por todos estos motivos, múltiples dispositivos de trabajo y prácticas gerontológicas han sido diseñados considerando el fortalecimiento de los apoyos sociales para personas mayores (Arias, 2008, 2013). El trabajo desde este enfoque permite el empoderamiento de los adultos mayores, entendido como un proceso que implica la revisión y problematización de ciertos códigos culturales, que en efecto producen cambios de orden ideológico y social al posibilitar el mejoramiento de la autonomía y de la integración social, así como el aumento de su calidad de vida (Iacub,& Arias, 2011).

Si bien, como se expresó anteriormente, los hallazgos en las investigaciones muestran ampliamente la importancia de la red de apoyo social en la vejez, así como sus implicancias sobre el bienestar y la salud integral, aún existen creencias generalizadas acerca de las limitaciones y carencias que las mismas presentan en esa etapa de la vida.

Los cambios en la red de apoyo social

Las redes sociales poseen características de sistemas abiertos, ya que se encuentran en un proceso dinámico de permanente construcción y reconstrucción (Dabas, 1993); las mismas, se modifican en el tiempo tanto estructural como funcionalmente. Un ejemplo prototípico se encuentra en la pérdida de vínculos, y la consiguiente incorporación de nuevas relaciones, las cuales pueden ir variando en atributos como en el nivel de intimidad y frecuencia de contacto. Si bien estos cambios ocurren a lo largo de toda la vida, ciertas etapas han sido consideradas exclusivamente por sus ganancias, como la niñez y la adolescencia, cristalizando una visión de la vejez como el momento exclusivo de las pérdidas.

Se ha supuesto que los eventos asociados con la pérdida de vínculos, como la muerte de amigos y de familiares, la pérdida de la pareja, incluso la jubilación, el ingreso a una residencia, la migración, así como otras dificultades para mantener activos los vínculos, se encuentran estrechamente ligados al deterioro de la red en la vejez, y son considerados como un hecho casi inevitable (Sluzki, 1996).

Para poder avanzar en la comprensión de los cambios que se producen en la red y de la disponibilidad de apoyos sociales en la vejez, a continuación nos detendremos en el análisis de la pérdida de vínculos en esta etapa de la vida.

La pérdida de vínculos

Diversos trabajos han mostrado que durante la vejez se producen pérdidas de vínculos que forman parte de la red de apoyo. Conway, Magai, Jones, Fiori, y Gillespie (2013), en un estudio longitudinal en el que exploraron la dinámica de los cambios en las redes sociales de adultos mayores, observaron que las mismas se reducían en la vejez. Al indagar las razones de pérdida de vínculos, encontraron tres categorías de respuestas: debido a muerte, a enfermedad/hospitalización y a pérdida de contacto.

En estudios realizados en Argentina (Arias, & Polizzi, 2010; Elgart, 2009) en el que se administraron entrevistas a adultos mayores de 65 años y más, a fin de indagar tanto las pérdidas de relaciones y los motivos que las originaban, como la incorporación de vínculos a partir de los 60 años, se hallaron categorías similares a las detalladas anteriormente. La gran mayoría de los adultos mayores de 65 años (más del 90%) informó haber tenido pérdida de relaciones en los últimos 5 años.

El motivo mencionado más frecuentemente fue la muerte de familiares y de amigos. Si bien se mencionó principalmente la pérdida de la pareja, también apareció la muerte de los propios padres e incluso en algunos casos la de los hijos. La pérdida de vínculos por fallecimiento correspondía tanto a miembros de la red que pertenecían a la misma generación (pareja, hermanos, cuñados, primos, amigos), a la anterior (padres, tíos, suegros), ambos casos podrían ser esperables en la vejez, como a generaciones posteriores (hijos, nietos, sobrinos, nueras) que no son atribuibles a la edad. Estos últimos aparecieron con menor frecuencia que los anteriores y se habían originado por enfermedades o accidentes.

El segundo motivo de pérdida de vínculos que se mencionó, en aproximadamente la mitad de los casos, fue la desvinculación de manera voluntaria de personas con las que en épocas anteriores de la vida habían mantenido algún tipo de relación. Las causas aludidas fueron situaciones conflictivas, falta de reciprocidad en la relación y el hecho de ser lazos pocos significativos.

La pérdida de vínculos por migración y por jubilación fue mencionada con menor frecuencia. En estos casos solo se trataba de relaciones poco íntimas y escasamente significativas. De un modo similar, con motivo del ingreso a una residencia para mayores los vínculos que se pierden son los más periféricos mientras que los centrales se mantienen (Arias, 2004).

Finalmente, en otro estudio se encontró que un grupo minoritario de adultos mayores mencionó los problemas de salud como causa de pérdida de vínculos. En todos los casos se trataba de enfermedades graves que habían limitado seriamente la posibilidad de continuar la relación (Elgart, 2009).

Dentro del primer motivo de pérdida informado, la muerte de personas de la red, así como las correspondientes a vínculos que pertenecen a la misma generación pueden ser explicadas desde la teoría del convoy (Kahn, & Antonucci, 1980); los siguientes motivos coinciden con lo planteado por la teoría de la selectividad socioemocional (Carstensen, 1992), como desarrollaremos más adelante.

Sin embargo, a pesar de la presencia de pérdidas en las redes de los adultos mayores, estudios recientes no han confirmado su insuficiencia como un hecho generalizado en esta etapa de la vida. Los hallazgos muestran entre las personas mayores, redes que reducen su tamaño, se distribuyen irregularmente, se homogeneizan y pierden funcionalidad; pero también, redes de niveles estructurales, funcionales medios y elevados (Arias, 2004; 2009; Polizzi, & Arias, 2014), así como la satisfacción con el apoyo del que se dispone (Acrich, 2012).

En España, con variadas técnicas de recolección de datos se encontraron redes amplias en los adultos mayores. Al aplicar el instrumento denominado "Mis relaciones" (Fernández Ballesteros, 2004), que identifica a las personas significativas según tres niveles de intimidad, se obtuvo un promedio de 5,4 relaciones muy íntimas, de 7,0 para las medianamente próximas y de 12,5 para aquellas que sin ser muy próximas la persona igualmente considera importantes en su vida (Fernández Ballesteros, Reig Ferrer, & Zamarrón Casinello, 2009).

Diversos trabajos realizados en Argentina también han mostrado resultados similares. En estudios desarrollados en Mar del Plata se comprobó que las redes de las personas mayores entrevistadas estaban conformadas en promedio por más de 10 miembros y que los niveles de funcionalidad y de suficiencia total de las redes eran predominantemente medios y elevados (Arias, 2004; Arias, & Polizzi, 2010).

Frente a estos hallazgos podríamos preguntarnos ¿Por qué a pesar de sufrir pérdidas de vínculos, tanto centrales como periféricos, gran parte de las personas mayores sigue disponiendo de redes de apoyo suficientes?

Distintos autores han señalado la importancia de incluir en el análisis no solo características de estructura – como el tamaño - sino también aspectos funcionales, poniendo en evidencia que si bien se pierden relaciones durante la vejez, en la mayoría de los casos son periféricas y no centrales. De hecho, la cantidad de relaciones íntimas y el apoyo emocional del cual se dispone son relativamente estables a lo largo de la vida y hasta las edades más avanzadas (Antonucci, 2001; Cornwell, Schumm, Laumann, & Graber, 2009; Due, Holstein, Lund, Modvig, & Avlund, 1999; Wrzus, Hänel, Wagner, & Neyer, 2013).

Las teorías de la selectividad socioemocional (Carstensen, 1992) y del convoy social (Kahn, & Antonucci, 1980) predicen cambios similares en la red a lo largo del curso vital. Ambas sostienen que si bien el tamaño tiende a reducirse, el número de relaciones íntimas y el apoyo emocional del que se dispone es relativamente estable a lo largo de la vida, hasta las edades más avanzadas. Sin embargo, dichas teorías atribuyen estos cambios a motivos diferentes.

La teoría del convoy (Kahn, & Antonucci, 1980) sostiene que las personas desarrollan y abandonan una variedad de roles a lo largo de sus vidas y que cada uno de ellos está acompañado por un conjunto específico de relaciones. Existen ciertos patrones que son consistentes con determinados eventos en el curso vital. Por ejemplo en la vejez, la viudez o la jubilación implicarían el achicamiento de la red; sin embargo, este convoy es parte de una red dinámica que se modifica a través del tiempo y que puede dar lugar a muy diferentes variantes en esta etapa de la vida.

La teoría de la selectividad socioemocional (Carstensen, 1992) interpreta la disminución de las relaciones que conforman la red en la vejez como el resultado de una elección intencional de los adultos mayores, y no como la consecuencia de múltiples pérdidas. Esta teoría sostiene que la comprensión de la propia finitud tiene como consecuencia la transformación de las metas que orientan el comportamiento. En lugar de proyectar la obtención de bienestar en el futuro, los adultos mayores se focalizan en el presente y una de las fuentes privilegiadas para lograrlo son las relaciones interpersonales íntimas. Por este motivo, los adultos mayores asumen un rol proactivo en sus relaciones sociales y seleccionan intencionada y estratégicamente los vínculos que más les interesa seguir manteniendo y profundizando (Carstensen, 2006; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). De este modo, ciertas pérdidas de vínculos pueden compensarse con ganancias de apoyo emocional y de contacto con los lazos más íntimos. De esta forma, la red se modifica, no sólo en tamaño sino también en su composición.

En un trabajo metateórico en el que analiza los hallazgos de variadas investigaciones en distintos contextos culturales, Antonucci (2001) muestra que las relaciones sociales se mantienen estables a lo largo de la vida, incluso en los de edad más avanzada. Asimismo, en una investigación realizada en Estados Unidos sobre una muestra representativa de adultos a nivel nacional que superaba los 3.000 casos distribuidos en tres grupos de edad (57 a 64 años, 65 a 74 años y 75 a 85 años) se comparó la cantidad de personas a quienes los entrevistados consideraban confidentes y con los que podían hablar temas importantes. Las medias obtenidas fueron de 3,5 para el grupo más joven y de 3,4 para el de más edad, sin diferencias significativas entre ellos a pesar de existir un rango de casi 30 años entre ambos. Asimismo, los autores concluyeron que los adultos mayores estaban bien conectados socialmente (Cornwell, Schumm, Laumann, & Graber, 2009).

Estos hallazgos siguen la línea de las teorías anteriormente mencionadas, ya que evidencian que el número de relaciones más íntimas y confidentes se mantiene estable y responden en parte a nuestro interrogante acerca de por qué, a pesar de la pérdida de relaciones, gran parte de las personas mayores poseen redes suficientes.

Dentro del tipo de pérdidas que hemos señalado solo las debidas a muerte de miembros de la red o a enfermedades graves pueden ser consideradas como una pérdida efectiva de apoyo. Al contrario, el egreso de la red que se realiza por selección y que supone una elección intencionada de la persona mayor, puede ser considerado en cierta medida como una ganancia.

A continuación seguiremos intentando responder la pregunta planteada, analizando otros tipos de ganancias en la red que se producen en la vejez.

La incorporación de nuevos vínculos

La situación de la red de apoyo social en la vejez se ha considerado agravada dado que además de sufrir pérdidas, se han supuesto dificultades tanto para mantener activos los vínculos preexistentes como para poder incorporar nuevas relaciones (Sluzki, 1996). Recientemente, se han desarrollado estudios focalizados en la exploración de los cambios producidos en la red de apoyo social durante la vejez, y se observó que los adultos mayores incorporan vínculos durante esta etapa de la vida.

En el estudio realizado en Argentina anteriormente referido, pudo observarse que las redes de apoyo social de las personas mayores eran en su mayoría adecuadas y que tenían un amplio dinamismo. El análisis de los datos obtenidos mostró que, si bien las pérdidas de vínculos en la vejez eran muy frecuentes, en muchos casos la inclusión de nuevas relaciones compensaba numéricamente a las primeras y las redes mantenían el tamaño anterior (Arias, & Polizzi, 2010). Aproximadamente la tercera parte de los casos demostraba que el número de relaciones perdidas era igual al correspondiente a las que se habían incorporado. La misma proporción se presentó para los casos en los que las pérdidas habían superado a las ganancias y, viceversa en aquellos en los que estas últimas se habían presentado en mayor número que las primeras. Sin embargo, cabe aclarar que el hecho de mantener el número de miembros que integran la red no implica de ningún modo que no haya habido grandes cambios en su composición.

Los vínculos más frecuentemente incluidos eran amigos, parejas y nietos. De hecho, los nietos, en la mayoría de los casos constituyen una ganancia típica de la vejez. Por otro lado, la participación en diversas actividades de la comunidad propicia la conformación de nuevas relaciones. También aparecieron las mudanzas y las migraciones como oportunidades de establecer nuevos vínculos con vecinos y amigos. Si bien estas últimas han sido consideradas un motivo de pérdidas de vínculos, cabe destacar que las nuevas tecnologías brindan posibilidades de mantener un contacto frecuente a pesar de la distancia. De hecho, muchas personas mayores utilizan correo electrónico, redes sociales virtuales, chat, cámaras web y teléfonos celulares para comunicarse y relacionarse con otros; con lo cual se demuestra una clara actitud de apertura al cambio a partir de distintos recursos que les posibilitan mantener activos sus vínculos, aún a pesar de las distancias geográficas, o de las dificultades para movilizarse. La forma del contacto se modifica pero nuevamente no determina la pérdida de vínculos que la persona considera importantes y cercanos. En definitiva, sólo se terminan las relaciones con aquellos que no ocupan un lugar central en la red.

Cornwell, y Laumann (2013), a partir de una investigación en la que se orientan a explorar la tendencia de los adultos mayores a generar nuevos vínculos, destacan que la gran mayoría de sus informantes, el 81,8%, había agregado al menos un nuevo vínculo a su red durante el período de cinco años en el que se había desarrollado el estudio, y más de la mitad, el 59,4%, había establecido nuevas relaciones de confianza. A partir de sus hallazgos, los autores sostienen que mientras las pérdidas de vínculos reducen el sentido de control y disminuyen las habilidades para afrontar el estrés, al ampliar la red de apoyo social en la vejez se tienen grandes beneficios para la salud, mejorando la autoestima y el sentido de pertenencia. En general la conformación de una pareja o el establecimiento de un fuerte vínculo de amistad mejoran notablemente el estado de ánimo y el bienestar (Arias, 2004).

Sin embargo, cabe destacar que la necesidad de inclusión de nuevos vínculos puede ser diferente en cada persona, lo que se corresponde con los recursos previos a disposición.

En su estudio, van Tilburg (1998) concluye que las personas que disponen de redes amplias, contactos frecuentes y apoyo emocional suficiente no tienen una gran necesidad de mantener la red completa. Sin embargo, aquellas cuyas redes son pequeñas pueden tratar de incrementarla a fin de mejorar sus posibilidades de recibir apoyo.

En las últimas décadas, el hecho de que las personas mayores dispongan de tiempo libre, sumado al logro de un envejecimiento más saludable, les posibilita desarrollar una serie de actividades que en épocas anteriores de la vida habían dejado relegadas, así como incrementar su participación social.

De acuerdo con Feld, Sutor, y Hoegh (2007), las propiedades de la red se van modificando en el tiempo de acuerdo con distintas situaciones de la persona entre las que se incluyen sus motivaciones y la participación en diferentes actividades. En lo referido a este último aspecto, con mayor frecuencia la vida de los adultos mayores trasciende los límites del hogar y del contexto exclusivamente familiar. Actualmente, un elevado número de personas mayores participa en distintos espacios de índole recreativa, social, cultural, política, educativa y artística, entre otras. 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 el presente. Involucrarse en este tipo de actividades genera bienestar (Fernández-Ballesteros, *et al.*, 2013) y mayor autovaloración (Solé, Triadó, Villar, Riera, & Chamarro, 2005), a la vez que posibilita el intercambio con otros, estableciendo nuevas relaciones (Dottori, & Arias, 2013; Montorio, & Pinazzo, 2005).

En Argentina, los adultos mayores a través de su amplia y sostenida participación han logrado la consolidación no sólo de organizaciones creadas por iniciativa propia, sino que han respondido positivamente a las propuestas que desde las Universidades nacionales, 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.

Sin duda, más allá de los objetivos explícitos y específicos que persigue cada uno de dichos espacios, 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).

Esta incorporación de vínculos no familiares es de gran importancia porque, además de aumentar el apoyo del que se dispone, contribuye a que la red tenga una composición variada y no se reduzca a vínculos familiares. Cornwell, y Laumann (2013) sostienen que mantener ciertos lazos incluso considerados débiles (vecinos y compañeros de actividades) resulta beneficioso ya que ayudan a mantener la independencia del adulto mayor y establecer contacto con personas que no son familiares. Al contar con vínculos variados dentro de la red se dispone de fuentes de apoyo que satisfacen distintas necesidades de un modo dinámico, en el que cada uno aporta ayudas específicas acordes con sus posibilidades y posición en la red (Arias, & Polizzi, 2012). Salinas, Manrique, y Téllez Rojo, (2008) sostienen que la disponibilidad de apoyo social es más sólida cuando los vínculos son variados y no se limitan sólo a la familia o amigos, sino que incluyen ambas fuentes.

Si estas condiciones de participación activa en variados espacios de la comunidad, se generalizan y profundizan aún más, desarrollar nuevas relaciones en la vejez se convierte en un evento vital esperable y consistente con este tramo del curso de la vida.

Algunos autores, además de ganancias en la red producidas por la incorporación de nuevos vínculos, han hallado cambios al interior de la red que también pueden ser entendidos como tales. Conway, Magai, Jones, Fiori, y Gillespie (2013) observaron que si bien algunas relaciones periféricas se pierden, otras pasan a ser más íntimas y centrales. De hecho, a partir del proceso de selección los movimientos de las relaciones en la red pueden ir en ambos sentidos, ya sea alejándose o acercándose a una posición central.

Los hallazgos hasta aquí expuestos muestran que la renovación de la red es un hecho frecuente en la vejez.

Las diferencias interindividuales

Al relevar las respuestas parciales que se han brindado sobre el interrogante planteado, podemos pensar que la red de apoyo social a pesar de sufrir pérdida de relaciones durante la vejez, en muchos casos mantiene su suficiencia dado que:

1) parte de los vínculos se pierden intencionalmente por un proceso de selección – y de hecho no constituirían una pérdida para la persona; 2) la mayor parte de las relaciones centrales se mantienen, 3) se incorporan nuevos vínculos, y 4) algunas relaciones que antes eran periféricas se vuelven más íntimas y centrales. Sin embargo, aún resta incluir el componente individual para completar la respuesta.

La variabilidad interindividual

Si bien las redes sociales muestran patrones consistentes de cambio a lo largo del curso vital (Antonucci, 2004), múltiples hallazgos de investigación han demostrado la existencia de una amplia variabilidad interindividual tanto en lo referido a la disponibilidad de vínculos de apoyo social en la vejez, como a los cambios que en ella se producen a lo largo del curso vital.

En relación al primer aspecto, en un estudio realizado en la ciudad de Mar del Plata se evaluaron exhaustivamente las redes de apoyo social de 105 adultos mayores de 3 tipos de hogar (unipersonal, familiar y residencias para mayores), observando que las mismas variaban muy ampliamente en tamaño (desde un mínimo de 1 miembro hasta un máximo de 21), composición según tipo de vínculos, nivel de funcionalidad, número de relaciones que brindaban cada una de las funciones de apoyo, nivel de intimidad, frecuencia de contacto, multidimensionalidad y nivel de suficiencia total (Arias, 2004). Si bien el objetivo principal de la referida investigación consistía en lograr una caracterización de la red de apoyo social en la vejez, el principal hallazgo consistió en descubrir la amplia variabilidad de redes que se presentaba entre los adultos mayores. Mientras algunas redes mostraban una composición variada, ya que la conformaban diferentes tipos de vínculos, otras se componían de una distribución sumamente homogénea concentrando gran cantidad de funciones en escasos vínculos de un solo tipo de relación.

Estas variaciones dependían de una serie de aspectos como el estado civil, la presencia o ausencia de hijos y nietos, el tener o no pareja, hermanos y el grado de participación social. Esta imposibilidad de identificar un tipo de red propio de los adultos mayores demuestra la heterogeneidad del proceso de envejecimiento y su manifestación en el área social.

En relación a los cambios que se producen en la red, van Tilburg (1998) realizó una investigación en la que exploró las variaciones en el tamaño y apoyo social que brindaban las redes personales en adultos de 55 a 85 años, comprobando la existencia de variantes de desarrollo y de patrones de cambios de una amplia variabilidad en lo que respecta tanto a las pérdidas como a la incorporación de vínculos en la vejez. Entre ellos encontró redes personales donde las pérdidas y las ganancias coincidían, y otras en las que incluso las redes se expandían en la vejez.

Shaw, Krause, Liang, y Bennett (2007) también destacan la naturaleza dinámica de las relaciones sociales en la vejez y la amplia heterogeneidad interindividual de las trayectorias en su dimensión social; mientras algunas personas mayores demuestran una reducción en sus redes, otras mantienen estables sus vínculos o más aún, los incrementan. Resulta claro entonces que el curso vital no solo genera diferencias en las redes de las personas mayores, sino también en la dinámica de los cambios que en ellas se producen.

Conclusiones

El análisis de la disponibilidad de apoyo social en la vejez y de los cambios en las redes de las personas mayores resulta complejo y requiere de la inclusión de múltiples aspectos. A partir del análisis de los hallazgos en la investigación, podemos concluir que la disrupción de la red de apoyo social en la vejez no es un hecho generalizado. Por el contrario, las personas mayores poseen en general recursos de apoyo suficientes y se encuentran bien conectadas socialmente.

La coexistencia de pérdidas y de ganancias en la vejez propuesta por la teoría del curso vital también está presente en la red de apoyo social; la misma posee un gran dinamismo, muestra variaciones tanto en su estructura como en su funcionalidad y en los atributos de los vínculos que la componen. Es así que dentro de los cambios que se pueden producir en la red durante la vejez, se encuentran la pérdida de vínculos, la inclusión y la variación en ciertos atributos de los mismos.

En relación a las pérdidas, los vínculos centrales fundamentalmente salen de la red por muerte de personas de la misma generación y los periféricos se pierden como resultado de un proceso de selección. Y 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 adaptativas tanto a partir de la optimización de algunos vínculos como de la compensación al incluir nuevas relaciones.

La incorporación de vínculos en la vejez es frecuente, fundamentalmente cuando los recursos de apoyo de los que se dispone son escasos y cuando la persona mayor desarrolla una activa participación en espacios sociales. Los adultos mayores no solo mantienen y optimizan relaciones que han sido establecidas en etapas anteriores de sus vidas sino que además continúan generando nuevos vínculos que se incorporan a sus redes.

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, lo que les brinda mayores posibilidades de establecer nuevos vínculos en esta etapa de la vida. El último tipo de cambio mencionado involucra variaciones en ciertos atributos de los vínculos que posibilitan su optimización, por ejemplo ciertas relaciones periféricas se convierten en centrales y, consecuentemente, se mantienen en la red para brindar mayor apoyo a la persona. Estas renovaciones en la red da cuenta de los recursos que poseen los adultos mayores para afrontar los cambios, continuar desarrollándose y lograr elevados niveles de bienestar en esta etapa de la vida.

Finalmente, cabe destacar la amplia variabilidad interindividual; una vez más las diferencias acumuladas a lo largo del curso vital, como consecuencia de los eventos vividos, resultan en amplias diferencias, tanto en la estructura y funcionalidad de las redes de las personas mayores, como en las modificaciones que en ellas se producen.

Referencias

- Acrich, L. (2012). La Psicogerontología Social y la evaluación de las redes sociales de apoyo. *ECOS*, 2(1), 17-31. Recuperado en 1 marzo, 2015, de: <http://www.uff.br/periodicoshumanas/index.php/ecos/article/view/842>.
- Aguerre, C., & Bouffard, L. (2008). Envejecimiento exitoso: Teorías, investigaciones y aplicaciones clínicas. *Revista de la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*, 22, 1146-1162. Recuperado en 1 marzo, 2015, de: <http://www.acgg.org.co/descargas/revista-22-2.pdf>.
- Antonucci, T. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support and sense of control. En: Birren, J. E., & Schaie, K.W. (Eds.). *Handbook of the Psychology of Aging*, 427-453. San Diego, EUA: Academic Press.
- Antonucci, T., Akiyama, H., & Takahashi, K. (2004). Attachment and close relationships across the life span. *Attachment and Human Development*, 6, 353-370. Recuperado en 1 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15764124>. (doi: 10.1080/1461673042000303136).
- Ardelt, M. (2003). *Evaluación empírica de una escala de sabiduría tridimensional*. Universidad de Florida, USA. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.sagepublications.com>.
- Arias, C. J. (2004). *Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Personas de Edad*. Mar del Plata, Argentina: Suárez.
- Arias, C. J. (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. J. (2009). La red de apoyo social. Evaluación e intervención con personas adultas mayores. *Revista de Psicologia da IMED*, 1(1) Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.imed.edu.br/revistapsico>.
- Arias, C. J. (2013). Aportes del apoyo social en el delineamiento de políticas públicas para las personas mayores. En: Montes de Oca, V. (Coord.). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe. Enfoques en investigación en Envejecimiento*, 425-452). México: Instituto de Investigaciones Sociales. UNAM.

Arias, C. J. (2015). *Vínculos de apoyo y emociones en la vejez. Diversidad Cultural y Envejecimiento: la familia y la comunidad*. Oxford, England: LARNA Oxford Aging Institute (en edición).

Arias, C. J., & Iacub, R. (2013). Las emociones a través del curso vital y la Vejez. São Paulo, SP: PUC-SP: *Revista Temática Kairós Gerontologia*, 16(Número Especial 16, "Las emociones a través del curso vital y la Vejez"), pp. 01-05. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17533/13046>.

Arias, C. J., & Polizzi, L. (2010). La red de apoyo social en la vejez. Pérdidas e incorporación de nuevos vínculos. *Interpsiquis 2010*. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/45530>.

Arias, C. J., & Polizzi, L. (2011). La amistad en la vejez. Funciones de apoyo y atributos del vínculo. En: *Actas del III Congreso Internacional de Psicología*. Ciudad autónoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

Arias, C. J., & Polizzi, L. (2012). Pareja, hijos y amigos. Análisis de sus atributos y funciones de apoyo social en la vejez. En *Actas del IV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

Arias, C. J., & Polizzi, L. (2013). The couple relationship. Support functions and sexuality in old age. São Paulo, SP: PUC-SP: *Revista Kairós Gerontologia*, 16(Número Especial 15, "Eroticism/Sexuality and Old Age), 27-48. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17535/13048>.

Arias, C. J., & Soliverez, C. (2009_a). *Análisis Dimensional y Global del Bienestar psicológico en Adultos Mayores de la ciudad de Mar del Plata según tipo de hogar*. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/psicogeriatría/39939/portalsiquiatria.com>.

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

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*, 01-34. Cambridge, England: 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.

- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1388852>.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915. Recuperado em 1 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2790864/>. (doi: 10.1126/science.1127488).
- Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://cdp.sagepub.com/content/7/5/144.extract>.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181. Recuperado en 1 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10199217>.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayer, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11045744>.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. In: Gross, J. J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*, 307-327. New York, EUA: Guilford Press.
- Cheng, S-T., Li, K-K., Leung, E. M. F., & Chan, A. C. M. (2011). Social exchanges and subjective well-being: do sources of positive and negative exchanges matter? *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66(6), 708-718. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <https://www.deepdyve.com/lp/oxford-university-press/social-exchanges-and-subjective-well-being-do-sources-of-positive-and-mo6LxGjtBB>.
- Clemente, M. A., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (2008). Apoyo social, bienestar psicológico y salud percibida en personas de edad. *Perspectivas en Psicología*, 5(2), 47-53. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/Dialnet-LaJubilacionComoUnFactorDeEstresPsicosocialUnAnali-5113918.pdf>.
- Conway, F., Magai, C., Jones, S., Fiori, K., & Gillespie, M. (2013). *International Journal of Aging and Human Development*, 76(1), 01-27. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://ahd.sagepub.com/content/76/1/1>. (PMID 23540157. doi: 10.2190/AG.76.1.a).
- Cornwell, B., & Laumann, E. O. (2013). The health benefits of network growth: New evidence from a national survey of older adults. *Social Science & Medicine*, 1-13. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24128674>. (doi: 10.1016/j.socscimed.2013.09.011).
- 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. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <https://pt.scribd.com/doc/215419139/11-Psicologia-del-Desarrollo>.
- Dabas, E. (1993). *Red de redes. Las prácticas de la intervención en redes sociales*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Di Iorio, A., Longo, A., Mitidieri, A., Palmerio, T., Benvenuti, E., Giardini, S., Bavazzano, A., Guizzardi, G., Senin, U., Bandinelli, S., Ferrucci, L., & Abate, G. (1999). Factors related to the length of in-hospital stay of geriatric patients. *Aging, 11*(3), 150-154. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10476309>.

Dottori, K., & Arias, C. J. (2013). Estudio del impacto de talleres psicoeducativos para adultos mayores. Resultados preliminares. En: *Actas del 3º Congreso de Psicología del Tucumán. "La psicología en la sociedad contemporánea: actualizaciones, problemáticas y desafíos"*, San Miguel de Tucumán, Argentina: Universidad Nacional de Tucumán.

Due, P., Holstein, B., Lund, R., Modvig, J., & Avlund, K. (1999). Social relations: network, support and relational strain. *Social Science & Medicine, 48*(5), 661-673. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10080366>.

Elgart, B. (2009). Análisis de los vínculos de amistad y cambios de la red de apoyo social en la vejez. Trabajo final de investigación. Mar del Plata, Argentina: Facultad de Psicología, UNMDP.

Fauth, E. B., Gerstorff, D., Ram, N., & Malmberg, B. (2012). Changes in depressive symptoms in the context of disablement processes: role of demographic characteristics, cognitive function, health, and social support. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 67*(2), 167-177. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3307989/>. (doi: 10.1093/geronb/gbr078).

Feld, S. L., Sutor, J. J., & Hoegh, J. G. (2007). Describing Changes in Personal Networks over time. *Field Methods, 19*(2), 218-236. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://fm.sagepub.com/content/19/2/218.abstract>.

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

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, España: Pirámide.

Fernández Ballesteros, R., et al. (2013). Effects of University programs for Older Adults: Changes in Cultural and Group Stereotype, Self-perception of Aging, and Emotional Balance. *Educational Gerontology, 39*, 119-131. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.iesa.csic.es/publicaciones/050220135.pdf>. (doi: 10.1080/03601277.2012.699817).

Giuli, L., Spazzafumo, C., Sirolla, A. M., Abbatecola Lattanzio, F., & Postacchini, D. (2012). Social isolation risk factors in older hospitalized individuals *Archives of Gerontology and Geriatrics, 55*(3), 580-585. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22349007>. (doi: 10.1016/j.archger.2012.01.011).

Hawkey, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging, 25*(1), 132-141. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841310/>. (doi: 10.1037/a0017805).

Arias, C. J. (2015). La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital.

Revista Kairós Gerontología, 18(N.º Especial 20, Temático: "Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones teóricas"), pp.149-172. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

Hill, P. L., Payne, B. R., Jackson, J. J., Stine-Morrow, E. A. L., & Roberts, B. W. (2013). Support predicts increased conscientiousness during older adulthood. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/early/2013/04/03/geronb.gbt024.full>.

Huxhold, O., Fiori, K. L., & Windsor, T. D. (2013). The dynamic interplay of social network characteristics, subjective well-being, and health: The costs and benefits of socio-emotional selectivity. *Psychology and Aging, 28*(1), 03-16. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23066804>. (doi: 10.1037/a0030170).

Iacub, R. & Arias, C. J. (2011). Empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health and Social Issues, 2*(2), 25-32. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.redalyc.org/pdf/2822/282221720003.pdf>.

Jaremka, L. M., Andridge, R. R., Fagundes, C. P., Alfano, C. M., Povoski, S. P., Lipari, A. M., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Pain, depression, and fatigue: Loneliness as a longitudinal risk factor. *Health Psychology*. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: http://www.lisajaremka.com/documents/Jaremka%20Loneliness%20and%20Symptom%20Cluster%206_17_13.pdf.

Kahn R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles, and social support. In: Baltes, P. B., & Brim, O. (Eds.). *Life-Span Development and Behavior, 3*, 254-283. New York, EUA: Academic Press.

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. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://link.springer.com/article/10.1007/s10902-005-2748-7>. (doi: 10.1007/s10902-005-2748-7).

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. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.psicothema.com/pdf/3531.pdf>.

Mendes de Leon, C. F., Glass, T. A., Beckett, L. A., Seeman, T. E., Evans, D. A., & Berkman, L. F. (1999). Social networks and disability transitions across eight intervals of yearly data in the New Haven EPESE. *Journal of Gerontology, Behavior Psychology and Social Sciences, 54*(3), S162-S172. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://psychogerontology.oxfordjournals.org/content/54B/3/S162.full.pdf>.

Montoro-Rodriguez, J., & Pinazo, S. (2005). Evaluating social integration and psychological outcomes for older adults enrolled at a University Intergenerational Program. *Journal of Intergenerational Relationships, 3*(3), 63-80. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.haworthpress.com/web/JIR>. (doi: 10.1300/J194v03n03_05).

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. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: http://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1020&context=sw_master. (doi: 10.1007/s10823-007-9056-0).

- Polizzi, L., & Arias, C. J. (2014). Vínculos que brindan más satisfacción en la red de apoyo social de adultos mayores. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/784>. (doi: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v10i17.784>).
- Prince-Paul, M. (2008). Understanding the meaning of social well-being at the end of life. *Oncology Nursing Forum*, 35(3), 365-371. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18467287>. (doi: 10.1188/08).
- Rurup, M. L., Deeg, D. J. H., Poppelaars, J. L., Kerkhof, A. J., & Onwuteaka-Philipsen, B. D. (2011). Wishes to die in older people: A quantitative study of prevalence and associated factors. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 32(4), 194-203. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21940260>. (doi: 10.1027/0227-5910/a000079).
- 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*.
- Shaw, B.A., Krause, N., Liang, J., & Bennett, J. (2007). Tracking Changes in social Relations Throughout late Life. *Journal of Gerontology*, 62B(2), S90-S99. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17379686>.
- Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona, España: Gedisa.
- Solé, C., Triadó, C., Villar, F., Riera, M.A., & Chamarro, A. (2005). La educación en la vejez: razones para participar en programas educativos y beneficios que se extraen. *Revista de Ciencias de la Educación*, 203, 453-465. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: http://www.infogerontologia.com/documents/gerontologia/articulos/II_congreso_geront_geriat_cataluna/razones_beneficios_educacion_ancianos.pdf.
- Stephens, C., Alpass, F., Towers, A., & Stevenson, B. (2011). The Effects of Types of Social Networks, Perceived Social Support, and Loneliness on the Health of Older People. Accounting for the Social Context *Journal of Aging and Health*, 23, 887-911. Recuperado em 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21398571>. (doi: 10.1177/0898264311400189).
- Sutherland, D., & Murphy, E. (1995). Social support among elderly in two community programs. *Journal of Gerontology Nursing*, 21(2), 31-38. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://europepmc.org/abstract/med/7884165>. (doi: 10.3928/0098-9134-19950201-08).
- Van Tilburg, T. (1998). Losing and Gaining in old age: Changes in Personal Network Size and Social Support in a four-year longitudinal study. *Journal of Gerontology*, 53B(6), S313-S323. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9826973>.

Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica*, 30 (2), 23-29. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000200002. (doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>).

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. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17760782>. (doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01988.x).

Wrzus, C., Hänel, M., Wagner, J., & Neyer, F. J. (2013). Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(1), 53-80. Recuperado en 01 marzo, 2015, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22642230>. (doi: 10.1037/a0028601).

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

Claudia J. Arias - Licenciada en Psicología. Magister en Psicología Social. Docente y investigadora. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata (Argentina).

E-mail: cjarias@mdp.edu.ar