

## Tipos de Vínculos y Regulación de la tristeza a través de la búsqueda de apoyo y la selección de situaciones

*Types of Links and Regulation of sadness through the search for support and the selection of situations*

*Tipos de Links e Regulação da tristeza por meio da busca de apoios e da seleção de situações*

Diego Iván Fuentes  
Claudia Josefina Arias  
María Florencia Giuliani

**RESUMEN:** El envejecimiento poblacional está generando cambios en la estructura demográfica mundial. La vejez se ha convertido en la etapa más larga de la vida. En este contexto cobra importancia conocer los factores que se asocian con una mayor calidad de vida de los adultos mayores. Considerando la relevancia que poseen las redes de apoyo social y la regulación de la tristeza en relación al bienestar en las personas mayores, este estudio tiene como finalidad analizar qué tipos y características de vínculos se eligen para regular la tristeza mediante la Búsqueda de Apoyo emocional y Selección de Situaciones. Se implementó un diseño de tipo mixto, no experimental transversal/correlacional. Se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional, de 100 personas mayores, 50 varones y 50 mujeres a la que se le administró un cuestionario de datos sociodemográficos, la entrevista estructurada de fuentes de apoyo social y frases incompletas. Los resultados indican que el vínculo más buscado fue la amistad y el más evitado fueron los hijos. Al comparar según género se encontró que las mujeres buscan a los amigos y los varones a las parejas, mientras que evitan a los amigos y a los hijos, respectivamente. Los motivos por lo que se busca apoyo son: obtener contención, compañía, reflexionar y distraerse. En contraste, la evitación se elige por motivos de cuidado a sí mismo o cuidado de las otras personas.

**Palabras clave:** Adultos mayores; Red de apoyo social; Regulación emocional; Tristeza.

**ABSTRACT:** *Population aging is generating changes in the world demographic structure. Old age has become the longest stage of life. In this context, it is important to know the factors that are associated with a higher quality of life in older adults. Considering the relevance of social support networks and the regulation of sadness in relation to well-being in the elderly, this study aims to analyze what types and characteristics of ties are chosen to regulate sadness through the Search for Emotional Support and Selection of Situations. A mixed type, non-experimental cross-sectional / correlational design was implemented. A non-probabilistic sample of intentional type was selected, of 100 elderly people, 50 men and 50 women who were administered a questionnaire of sociodemographic data, the structured interview of sources of social support and incomplete sentences. The results indicate that the most sought-after bond was friendship and the most avoided were children. When comparing by gender, it was found that women look for friends and men for partners, while they avoid friends and children, respectively. The reasons for seeking support are: to obtain support, company, reflect and be distracted. In contrast, avoidance is chosen for reasons of caring for oneself or caring for other people.*

**Keywords:** *Older adults; Social support network; Emotional regulation; Sadness.*

**RESUMO:** *O envelhecimento populacional está gerando mudanças na estrutura demográfica mundial. A velhice se tornou a fase mais longa da vida. Nesse contexto, é importante conhecer os fatores que estão associados a uma maior qualidade de vida em idosos. Considerando-se a relevância das redes de apoio social e da regulação da tristeza em relação ao bem-estar do idoso, este estudo tem como objetivo analisar quais tipos e características de vínculo são escolhidos para regular a tristeza por meio da Busca por Suporte Emocional e Seleção de Situações. Um tipo misto de desenho transversal / correlacional não experimental foi implementado. Foi selecionada uma amostra não probabilística do tipo intencional, de 100 idosos, 50 homens e 50 mulheres, aos quais foi aplicado um questionário de dados sociodemográficos, a entrevista estruturada de fontes de apoio social e frases incompletas. Os resultados indicam que o vínculo mais procurado foi o da amizade e o mais evitado foram o dos filhos. Na comparação por gênero, constatou-se que as mulheres procuram amigos e os homens, parceiros, enquanto evitam amigos e filhos, respectivamente. Os motivos para buscar*

*apoio são: obter apoio, companhia, refletir e se distrair. Em contraste, a evitação é escolhida por motivos de cuidado de si mesmo ou de outras pessoas.*

**Palavras-chave:** *Adultos mais velhos; Rede de apoio social; Regulação emocional; Tristeza.*

## Introducción

En la actualidad nos encontramos atravesando un proceso de envejecimiento de la población a nivel mundial. En Argentina se ha duplicado la proporción de personas mayores entre los años 1950 y 2000. Esto implica que la vejez ha pasado a ser la etapa más larga de la vida (CELADE, 2011). En este sentido, se hace necesaria la producción de información que favorezca la inclusión social y el desarrollo personal satisfactorio de los adultos mayores con el objetivo de mejorar su calidad de vida (Dabove, 2013).

La teoría del curso vital propone que el envejecimiento es un proceso que se desarrolla a lo largo de la vida, y que implica la generación y modificación de comportamientos y creencias para adaptarse a los cambios, buscando ganancias y evitando pérdidas. Esta dinámica se aplica también a los vínculos sociales (Baltes, Staudinger, & Lindenberger, 1999). El ser humano tiene la necesidad innata de establecer relaciones con otros, buscar la compañía y el apoyo de otras personas para lograr su supervivencia. Esta natural predisposición a establecer apoyos sociales comienza en el nacimiento y prosigue a lo largo de la vida, cobrando relevancia para la salud y el bienestar (Bernstein, Zawadzki, Juth, Benfield, & Smyth, 2017). Una forma de estudiar estos vínculos es a través de la red de apoyo social, conformada por todas las relaciones familiares y no familiares que brindan apoyo emocional, social, práctico, financiero y orientación (Arias, 2017; Sluzki, 1996). Los indicadores positivos en la evaluación de la red de apoyo (el nivel de intimidad, frecuencia de contacto etc.) se asocian con logro de una vejez saludable (Arias, & Polizzi, 2013; Fauth, Gerstorff, Ram, & Malmberg, 2012; Hill, Payne, Jackson, Stine-Morrow, & Roberts, 2013; Huxhold, Fiori, & Windsor, 2013). Pese a las pérdidas que sufre la red, las personas mayores consiguen gran satisfacción de sus relaciones y bienestar emocional, probablemente debido a la aplicación de recursos de regulación emocional (Scheibe, & Carstensen, 2010).

## **La experiencia emocional: Las emociones y la regulación emocional**

Para abordar la regulación emocional (RE) es necesario definir el término emoción. Las distintas perspectivas sobre emociones se diferencian en los estímulos del ambiente que provocan las emociones, los sistemas que ésta pone en acción (Gross, & Feldman-Barrett, 2011) y sus respectivas definiciones del término.

La perspectiva apreciativa (Gross, & Feldman-Barrett, 2011) considera a la emoción como una respuesta producida por la interpretación o análisis cognitivo de un evento significativo para el individuo, que lo prepara para desarrollar y ejecutar acciones adaptativas y funcionales. Por otro lado, la aproximación relacional (Mesquita, & Albert, 2010), define la emoción como un fenómeno social que da señales para interpretar el entorno y comprender a las personas que se hallan en él, en función de la cultura, las normas morales y el contexto, permitiendo mediar con las relaciones sociales.

Las emociones también han sido categorizadas en primarias y secundarias, según sus características, la función que cumplen y la etapa del desarrollo en la que aparecen. Las emociones primarias — como sorpresa, asco, miedo, alegría, ira o tristeza —, tienen cada una de ellas una función adaptativa, desencadenantes, procesos cognitivos, experiencia subjetiva, una expresión facial y conductas de afrontamiento específicas. Las emociones secundarias — envidia, orgullo, vergüenza o culpa —, también llamadas sociales o morales, aparecen junto con el desarrollo de la identidad personal, la internalización de normas sociales y la evaluación del yo en función de dichas normas (Gómez Pérez, & Calleja Bello (2017).

En síntesis, una emoción es una respuesta del individuo ante estímulos del entorno, operando por medio de diferentes sistemas, con el objetivo de modificar el contexto según sus necesidades. La respuesta emocional está compuesta por la experiencia personal (pensamientos, apreciación de la situación y sentimiento), la expresión (facial, corporal, verbal), las respuestas fisiológicas y el comportamiento (Gross, & Feldman-Barrett, 2011). Independientemente de la perspectiva, se considera a la emoción una variable psicológica fundamental en la vida de los individuos, ya que es un gran determinante del comportamiento. Por ello, es de suma importancia el estudio de las características de la experiencia emocional, volviendo a la regulación emocional un proceso central como objetivo de investigación.

En primera instancia, podemos distinguir dos líneas para definir la regulación emocional (RE), una perspectiva social y otra individual. La regulación emocional social comprende las relaciones emocionales en una situación vincular, que implica la moderación de la emoción para sostenerla o suprimirla con el fin de lograr metas colectivas. En cambio, la regulación emocional individual consiste en la evaluación de las propias emociones con el objetivo de modificar su intensidad y duración, hacia el cumplimiento de metas y el bienestar personal (Gómez Pérez, & Calleja Bello, 2017).

Para Gross y Thompson (2007), la regulación emocional consiste en los esfuerzos individuales, de la persona, tanto consciente o inconsciente, para ajustar la intensidad y la duración de las emociones según el contexto, la experiencia que conllevan y su expresión. Lo destacable de esta definición es la flexibilidad y relatividad del proceso, es decir, el desencadenante de la emoción es subjetiva, depende de las características y experiencias de vida del individuo, interviniendo diversas razones por las que las emociones se desencadenan. Además, se reconoce la libertad para poner en marcha las estrategias personales para la regulación, tanto antes, durante o después de la aparición de la emoción. Tampoco determinan una ejecución correcta o incorrecta, pues, todas pueden ser adaptativas en función de la persona y su contexto (Aragón, Rodríguez, & González, 2014).

Nuevas líneas de investigación sobre RE adoptan una perspectiva contextual (Aldao, 2013; Kunzmann, Rohr, Wieck, Kappes, & Wrosch, 2017). Esto implica considerar el tipo de emoción (ira, tristeza, alegría, sorpresa, por ejemplo), y las características personales de los sujetos (edad, género etc.). En este sentido, se propone un proyecto que contempla estas tres variables.

### **La red de apoyo social y la experiencia emocional**

La RE es un recurso fundamental en la vida social, ya que la adecuada expresión emocional es necesaria para la formación y mantenimiento de los vínculos sociales. La regulación exitosa es un logro del desarrollo, ya que requiere aprendizaje de cierta experiencia de vida posibilitando al individuo tomar decisiones, eficaces y eficientes, sobre las emociones propias y las de los demás, y sus consecuencias (Gómez Pérez, & Calleja Bello (2017).

Las relaciones interpersonales satisfactorias se convierten en una fuente fundamental de bienestar, mientras que experimentar conflictos en vínculos íntimos afecta negativamente a la salud, e incrementa el riesgo de psicopatología (Gable, & Gosnell, 2013). Tras una eficiente regulación se podrán evitar o resolver conflictos mejorando las relaciones sociales. Por ello, el uso de procesos adecuados de RE es fundamental para funcionar eficientemente en el mundo social (English, John, & Gross, 2013).

Sluzki (1995, 2010) plantea que una red social personal estable y activa es productora de salud, protege a la persona de enfermedades, apresura procesos de curación y eleva la sobrevida. Las relaciones sociales ayudan a dar sentido a la vida (sentirse útil para alguien o para algo), lo que a su vez genera motivación para el cuidado de uno mismo. Dichas relaciones aportan apoyo emocional para afrontar dificultades de salud. Para explicar esta tendencia, Carstensen, Isaacowitz y Charles (1999) sostienen que el comportamiento social puede motivarse, por un lado, por el anhelo de la búsqueda de información, de aprender del otro, y por otro lado, recibir apoyo emocional y regulación de los sentimientos, de modo que las demás personas contribuyen al bienestar y a la evitación de estados emocionales negativos. En este sentido, Polizzi (2012) menciona que los apoyos sociales más valorados por los adultos mayores son el emocional y la compañía social.

Los antecedentes que refieren a la relación con la pareja en la vejez, describen que este vínculo es dador de compañía, apoyo y cuidados, a la vez que con ésta se comparte gran parte de las actividades cotidianas. El vínculo se enriquece a partir del logro de un mayor entendimiento, confianza y aceptación mutua. El lugar prioritario que tiene la pasión en la relación de pareja en la juventud es reemplazado por la compañía en la vejez (Arias, & Polizzi, 2011). En el estudio realizado por Arias y Polizzi (2011), pudo observarse que casi la totalidad de las personas mayores entrevistadas incluían a su pareja dentro de su red de apoyo social. Tanto los hombres como las mujeres consideraron mayoritariamente que sus parejas les aportaban apoyo de tipo emocional, caracterizándose como de mucha cercanía y confidencialidad. La valoración de esta relación como de extremadamente íntima o muy íntima en la totalidad de los casos y sus características de elevada reciprocidad en la gran mayoría, refuerzan la importancia de este vínculo en esta etapa de la vida. En un estudio posterior, las autoras identificaron a la pareja entre los vínculos que brindan más satisfacción en la vejez (Polizzi, & Arias, 2014).

En relación a la amistad, las investigaciones previas destacan que este tipo de vínculos cumplen una importante función socializadora (Arias, 2013). Tener amigos valiosos incrementa la longevidad de las personas (Giles, Glonek, Luszcz, & Andrews, 2005), así como disminuye la probabilidad de muerte (Shirom, Toker, Alkaly, Jacobson, & Balicer, 2011). Las amistades y la pareja son los vínculos que dan mayor satisfacción a las personas mayores (Arias, 2014; Arias, 2017; Domínguez, Espín, & Bayorre, 2001, Polizzi, & Arias, 2014; Salinas, Manrique, & Téllez-Rojo, 2008).

En este trabajo se estudiará la tristeza en el contexto de las redes de apoyo social. Se seleccionó la tristeza por su elevada frecuencia en situaciones interpersonales (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007; Kunzmann, Rohr, Wieck, Kappes, & Wrosch, 2017). Además, es de especial relevancia en esta etapa vital, debido a la prevalencia de experiencias de pérdida (Dixon, 2002). La tristeza se desencadena frente a situaciones de pérdida de una meta valiosa propia o de alguien cercano (experiencia vicaria) y genera que el individuo baje el nivel de funcionamiento cognitivo general, centre su atención en sí mismo, favoreciendo la introspección. Al mismo tiempo, esta actitud de retraimiento facilita que las personas cercanas busquen activamente al sujeto, brindando apoyo social para compartir la experiencia. Por lo tanto, una de las características funcionales de esta emoción es reforzar los vínculos sociales (Fernández Abascal, García Rodríguez, Jiménez Sánchez, Martín Díaz, & Domínguez Sánchez 2010, Iacub, 2013). La regulación adecuada se asocia con el altruismo y la empatía, mientras que el déficit de RE se relaciona con síntomas de ansiedad y depresión (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002). Por ello, identificar qué estrategias de RE son más efectivas y funcionales para la tristeza en contextos interpersonales es una tarea relevante.

Una estrategia de regulación puede centrarse sobre antes de la generación - selección de situaciones o personas proclives a la causa -, durante la experiencia emocional - estrategias enfocadas en el antecedente o de reinterpretación de la situación -, o una vez generada la emoción - estrategias enfocadas en la respuesta-, modificando lo que se piensa, se siente o se hace, tanto respecto de la propia emoción experimentada como de la situación que la genera (Gómez Pérez, & Calleja Bello, 2017).

En particular se estudiarán dos estrategias, la selección de situaciones (SS) y la búsqueda de apoyo (BA). Son las estrategias que abarcan a otras personas en su aplicación, por lo cual son de especial importancia en el caso de la regulación de la tristeza.

La búsqueda de apoyo consiste en buscar deliberadamente contacto con una persona, dado que el mismo será beneficioso para el estado de ánimo (Chervonsky, & Hunt, 2017). La selección de situaciones consiste en evitar contactarse con alguien (o implicarse en una situación), porque se anticipa que esto sería peor para el estado del ánimo subjetivo (Giuliani, Villar, Arias, & Serrat, 2015). Algunos antecedentes señalan que los adultos mayores tienden a utilizar la SS y a no utilizar la BA cuando sienten emociones displacenteras en general, pese a los efectos positivos para la RE y la calidad de vida (Carstensen, Fung, & Charles, 2003; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato, & Losada Baltar 2008; Emery, & Hess 2011; Giuliani, Zariello, Goris Walker, & Scolni, 2013; Lombardo, Sabatini, Morales, & Jensen, 2013; Zimmermann, & Iwanski 2014). Los estudios muestran la relación de los valores morales y religiosos característicos de la época en la que se socializaron las personas de esta edad, que señalaban a la supresión de los estados emocionales como una conducta socialmente correcta, especialmente en el caso de los hombres (Márquez-González, 2008).

En síntesis, este estudio se propone analizar la red de apoyo y la regulación emocional en función de dos características de los participantes: la edad y el género. En cuanto a la edad, se plantea estudiar personas de 80 a 90 años, dado que es el grupo etario que más ha crecido y crecerá en nuestras sociedades en los próximos años (CEPAL-CELADE, 2004). La vejez avanzada debe ser estudiada para promover intervenciones sociales, comunitarias e individuales que atiendan a sus necesidades y problemáticas, focalizando lo que propone la Convención Interamericana de protección de los Derechos Humanos de las personas mayores (2017). Asimismo, dentro de este grupo etario, se propone realizar un estudio comparativo según género, dado que existen antecedentes sobre diferencias en las estrategias de RE que aplican varones y mujeres (Goubet, & Chrysiou, 2019; Liao, McMunn, Mejia, & Brunner, 2018), debido a que el entorno de socialización emocional presentaba diferencias de género mucho más definidas que en la actualidad (Márquez-González, 2008). Se propone investigar, mediante la aplicación de la entrevista de apoyo social informal y de frases incompletas, el uso de las estrategias de selección de situaciones y búsqueda de apoyo frente a la experiencia de tristeza. En este caso, se indagará a qué miembro de la red de apoyo se busca y se evita y las motivaciones o sentidos con los que se realiza esta acción, así como las características de estos vínculos, comparando las respuestas aportadas en varones y mujeres entre 80 y 90 años de la ciudad de Mar del Plata.

Los objetivos generales del trabajo consisten en;

1. Identificar los vínculos de la red de apoyo social con los que se busca o evita contacto más frecuentemente cuando se experimenta tristeza.
2. Explorar los atributos (intimidad, frecuencia de contacto, multidimensionalidad, historia) y tipos de apoyos que brindan los vínculos que son evitados o buscados más frecuentemente cuando se experimenta tristeza.
3. Comparar qué vínculos se buscan para recibir apoyo y qué vínculos se evitan (seleccionan no contactarse) cuando se experimenta tristeza según género.
4. Distinguir las motivaciones diferenciales para la búsqueda de apoyo y evitación de contacto según género.

## **Método**

Se implementó un método mixto combinando y métodos cuantitativos y cualitativos. El diseño fue no experimental, de tipo transversal/correlacional.

La población bajo estudio estuvo constituida por personas entre 80 a 90 años, de ambos sexos residentes en la ciudad de Mar del Plata y que no presentaran deterioro cognitivo aparente.

La muestra quedó conformada por 100 adultos mayores, 50 mujeres y 50 varones, las que se seleccionaron de manera no probabilística-intencional. Las personas fueron contactadas en espacios públicos, centros de jubilados, organizaciones comunitarias de la ciudad de Mar del Plata durante el año 2019.

Las características sociodemográficas se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1: características sociodemográficas de la muestra

Características sociodemográficas	
<b>Edad (años)</b>	
Promedio	82.9
Desvío estándar	2.4
<b>Con pareja</b>	
Sí	47%
<b>Grupo conviviente</b>	
Solo	39%
Pareja y-o Familia	72%
Otro	0%
<b>Nivel Educativo</b>	
Nivel primario	46%
Nivel secundario	37%
Nivel superior	17%

Instrumentos de recolección de datos: se administró un protocolo de evaluación compuesto por:

- 1) un cuestionario de datos sociodemográficos conformado por preguntas cerradas y abiertas que exploran variables de base a fin de caracterizar la muestra seleccionada: género, edad, tipo de hogar, conformación de grupo conviviente, nivel de instrucción, ocupación etc.
- 2) La entrevista estructurada de fuentes de apoyo social (Vaux, & Harrison, 1985): para identificar qué personas forman parte de la red de apoyo del entrevistado, así como evaluar los atributos de los vínculos (nivel de intimidad, frecuencia de contacto, funciones que cumple, historia del vínculo, densidad de la red etc.) y el tipo de apoyo que brindan. Este instrumento ha mostrado adecuadas propiedades de validez y confiabilidad a partir de su aplicación en nuestro contexto (Arias, & Polizzi, 2013).

3) Un cuestionario de frases incompletas, conformado por dos frases que permitieron identificar si los sujetos: a) buscan o evitan a alguien de la red cuando sienten tristeza (debido a que es posible la respuesta no busco o no evito a nadie de la red), b) a quién buscan o evitan y c) el motivo de estos comportamientos. Las dos frases utilizadas fueron:

› Frase 1: *Cuando me enfrento con situaciones de tristeza busco a ... (persona)..... para.....*

› Frase 2: *Cuando me enfrento con situaciones de tristeza prefiero evitar encontrarme/ estar con ..... (persona)..... porque.....*

Las frases incompletas permitieron efectuar una exploración de manera no directiva y resultaron adecuadas para la obtención de significados sin la mediación directa del entrevistador. Las mismas han sido ampliamente utilizadas en la investigación, demostrando tener adecuada validez y una buena estabilidad test/retest (Rogers, Bishop, & Lane, 2003).

*Procedimiento:* inicialmente se realizaron las gestiones y los contactos correspondientes en las instituciones que lo requirieron, con el fin de obtener las autorizaciones necesarias para poder llevar a cabo la administración de las técnicas. En otros casos solo se accedió ante la voluntad explícita de los individuos. Luego se procedió con la elaboración y carga de la base de datos para llevar a cabo los análisis necesarios en pos de responder a los objetivos de la investigación.

La participación de los adultos mayores fue de forma voluntaria, confidencial y bajo consentimiento informado. Durante todo el proceso de investigación se atendió a las pautas éticas establecidas por FePRA (2013) y la Declaración de Helsinki (WMA, 2014). Toda la información derivada del presente trabajo fue utilizada con fines exclusivamente científicos bajo la Ley Nacional n.º 25.326 de Protección de los Datos Personales.

*Análisis de datos:* la información brindada se analizó aplicando técnicas cualitativas y cuantitativas. El análisis cuantitativo consistió, en primer lugar, en el conteo de frecuencias de las frases que han sido completadas positivamente. Luego, sobre las completadas, se identificó la frecuencia con la que los diferentes vínculos son nombrados en cada frase, así como sus

atributos y los apoyos que brindan. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva e inferencial para el logro de los objetivos.

Por otra parte, se efectuó un análisis cualitativo para la construcción de categorías sobre las motivaciones atribuidas a cada comportamiento. Para esto se utilizó la técnica de análisis de contenido, según Neuendorf (2016) como una técnica de investigación que pretende una descripción de tendencias de manera sistemática y cuali-cuantitativa en el estudio del contenido manifiesto de la comunicación. Para controlar la confiabilidad de este proceso se aplicó el coeficiente de Kappa para la consistencia interna de datos cualitativos (Landis, & Koch, 1977).

## Resultados

Respecto del Objetivo específico 1: Identificar los vínculos de la red de apoyo social con los que se busca o evita contacto más frecuentemente cuando se experimenta tristeza, se registró que el 80% (n=80) de los adultos mayores entrevistados mencionaron buscar apoyo emocional cuando experimentan tristeza. De ellos, el 28,75% (n=23) prefirieron acercarse a una *amistad*, y el 26,25% (n=21) seleccionaron a su *pareja* como vínculo buscado en esos momentos.

Teniendo en cuenta la Selección de situaciones, el 62% (n=62) de la totalidad de los entrevistados refirieron evitar contacto con algún vínculo de su red social en esas situaciones. Los tipos de vínculos que más se evitan en circunstancias que experimentan tristeza son los *hijos* en un 35,48% (n=22) y las *amistades* son evitadas en un 25,81% (n=16).

En lo que respecta al Objetivo específico 2: explorar los atributos (intimidad, frecuencia de contacto, multidimensionalidad, historia) y tipos de apoyos que brindan los vínculos que son evitados o buscados más frecuentemente cuando se experimenta tristeza, pudo observarse que es el más buscado por los adultos mayores es el de amistad (n=23). De aquellos que informaron buscar amigos, el 73.91% (n=17) afirmaron que es el vínculo con quien se relaciona socialmente, el 69.57% (n=16) lo mencionó como dador de apoyo emocional, y el 47.83% (n=11) refirió recibir consejos y guía de las amistades. El mismo presenta un promedio de 39 años de existencia. Estas relaciones fueron descritas mayoritariamente como vínculos donde existe contacto diario (n=12), con un nivel alto de intimidad (n=17), y con una reciprocidad balanceada (n=16).

Por otra parte, la pareja como segundo vínculo más buscado en situaciones de tristeza (n=21), fue mencionada por un 90.48% (n=19) como proveedor de apoyo emocional, y por un 61.90% (n=13) de consejo y guía. El vínculo con la pareja tiene una mediana de 51<sup>1</sup> años de existencia. Estas relaciones fueron descritas en mayor medida como vínculos de contacto diario (n=12), con un nivel alto de intimidad (n=17), y con una reciprocidad balanceada (n=16).

A su vez, los hijos son también uno de los vínculos más buscados (n=13). El mismo fue mencionado por el 76.92% (n=10) como dador de apoyo emocional, y por el 53.85% (n=7) como apoyo práctico, apoyo financiero y consejo-guía. Encontrando un promedio de 49 años de existencia del vínculo. Estas vinculaciones fueron descritas mayoritariamente como vínculos donde existe contacto diario (n=7), con un nivel alto de intimidad (n=11), y con una reciprocidad balanceada (n=11).

Respecto de la evitación, los hijos son el vínculo de la red de apoyo social más mencionado (n=22). De aquellos que lo nombraron, el 54.55% (n=12) afirmaron que éste les brinda apoyo práctico, el 50% (n=11) lo mencionó como dador de apoyo emocional, y el 45.45% (n=10) como apoyo financiero. El vínculo presenta un promedio de edad de 50 años de existencia. Estas relaciones fueron descritas en mayor medida como vínculos de contacto diario (n=12), con un nivel alto de intimidad (n=16), y con una reciprocidad balanceada (n=13).

Por otra parte, el vínculo de amistad es el segundo más evitado en situaciones de tristeza (n=16), el que fue mencionado por un 62.5% (n=10) como con quien más se relaciona socialmente, y por un 31.25% (n=5) como proveedor de apoyo emocional. El vínculo con los amigos tiene un promedio de 30 años de existencia. Los adultos mayores mencionaron mayoritariamente que se trata de vínculos de contacto semanal (n=6), con un nivel alto de intimidad (n=11), y con una reciprocidad balanceada (n=13).

Respecto del objetivo específico 3: Comparar qué vínculos se buscan para recibir apoyo y qué vínculos se evitan (seleccionan no contactarse) cuando se experimenta tristeza según género, el 45% (n=18) de los varones seleccionan a su *pareja*, mientras que el 40% (n=16) de las mujeres prefieren una *amistad*, donde observamos una relación estadísticamente significativa entre el género y el tipo de vínculo buscado ( $\chi^2$ : 13.67, p= 0.0002) (Ver Tabla 2).

---

<sup>1</sup> Se utilizó la mediana en lugar del promedio debido a que repetidos adultos mayores informaron parejas de muy corta data, por ejemplo 1 o 3 años, como también otros describieron parejas de 65 años de vinculación.

Tabla 2. Frecuencia de Tipo de vínculo que más se busca según género

		Tipo de vínculo buscado	
		Pareja	Amistad
Género	Varones	<b>18</b>	7
	Mujeres	3	<b>16</b>

En relación a la evitación, se registró que los tipos de vínculos que más evitan los varones son los *hijos* en un 48.27% (n=14), mientras que las *amistades* son las más evitadas por las mujeres en un 39,4% (n=13). Al respecto se confirma una relación estadísticamente significativa entre el género y el tipo de vínculo evitado ( $\chi^2$ : 7.54, p= 0.006) (Ver Tabla 3).

Tabla 3. Frecuencia de vínculo que más se evitan según género

		Tipo de vínculo evitado	
		Hijo	Amistad
Género	Varones	<b>14</b>	3
	Mujeres	8	<b>13</b>

En lo referido al Objetivo específico 4: distinguir las motivaciones diferenciales para la búsqueda de apoyo y evitación de contacto según género, el análisis de los datos cualitativos obtenidos a partir de las frases incompletas permitió construir 6 categorías para agrupar y diferenciar las motivaciones mencionadas por los participantes. Para la búsqueda de apoyo corresponden *contención*, *compañía*, *reflexión* y *distracción*; mientras que para la evitación, referimos *cuidado de sí mismo* y *cuidado de las otras personas*.

Dentro de los 77 adultos mayores que expresaron su motivación para buscar un vínculo cuando experimentan tristeza, se observó que el 59,74% (n=46) de ellos refirieron hacerlo para recibir *contención*. Un adulto mayor expresó acercarse a su pareja “*para hablar con ella porque me entiende*”.

Al mismo tiempo, una mujer dijo buscar a una amiga *“para sentirme acompañada y contarle”*. Por otro lado, 18 adultos mayores (23,38%) respondieron tener la intención de generar un espacio de *reflexión* como causa de su búsqueda vincular (11 varones y 7 mujeres). Un varón adulto mayor refirió que su intención era *“encontrarle la solución juntos”*. Una mujer mencionó que busca a su nieta para *“hablarlo y resolverlo o por lo menos entenderlo”*. En menor medida, 8 de ellos (10,39%) mencionaron buscar *compañía* como su motivación (6 varones y 2 mujeres), donde un adulto mayor describió *“tener compañía, a veces hablamos del problema o a veces de otras cosas pero me siento acompañado”*. A su vez, una mujer dijo buscar una amiga para *“ir a su departamento que ella tiene frente al mar, charlar y tomar mate”*. Solo 5 adultos mayores (6,49%) refirieron buscar un vínculo cuando sienten tristeza para *distraerse*. Entre ellos un varón dijo *“me junto para contarle y distraerme”*. En este mismo caso, una mujer confesó *“me sirve para distraerme y hablar de otra cosa”*.

Dentro de los 58 adultos mayores que refirieron una motivación por la cual evitar un vínculo cuando sienten tristeza, el 62,07% (n=36) brindaron respuestas en relación a *cuidar a las otras personas*, respuestas integradas por 18 varones y 18 mujeres. Por ejemplo, un varón mencionó evitar el contacto con su hija porque *“ella tiene una vida complicada familiarmente y no quiero sumarle más cosas”*. A su vez, una mujer dijo evitar a su pareja porque *“no me gustaría pasarle mi tristeza y que él se preocupe”*. El restante 37,93% (n=22) declararon hacerlo para *cuidarse a sí mismo*. Donde un varón refirió evitar a su hijo porque *“se va a enojar y a decirme que tengo que hacer, no me gusta”*. También, una mujer mencionó evitar a su hermana porque *“no me entiende como necesito, no me hace bien”*.

## Discusión

El presente trabajo presenta ciertas limitaciones. Entre ellas encontramos las características de la muestra, como pequeña y no probabilística. Por otro lado, el instrumento de frases incompletas brinda respuestas breves, dando cuenta de que la utilización de entrevistas proveería de datos de mayor riqueza y profundidad. Asimismo, en futuras investigaciones consideramos favorable la posibilidad de incluir una pequeña muestra compuesta por las personas mencionadas como vínculo buscado o evitado, y así poder comparar las perspectivas dadas por ellos.

Los resultados muestran que la mayoría de los entrevistados identificó buscar a alguien de su red de apoyo social cuando siente tristeza. Este hallazgo es consonante con el supuesto de que el ser humano a lo largo de toda su vida tiende a buscar la compañía y apoyo de otras personas en busca de mejorar su salud (Bernstein, Zawadzki, Juth, Benfield, & Smyth, 2017). Los datos obtenidos a primera vista contradicen a los antecedentes que plantean que los adultos mayores tienden a utilizar la selección de situaciones y a no emplear la búsqueda de apoyo emocional cuando sienten emociones negativas en general (Carstensen, Fung, & Charles, 2003; Emery, & Hess, 2011; Fung, Yeung, Li, & Lang, 2009; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato, & Losada Baltar, 2008; Zimmermann, & Iwanski, 2014). Sin embargo, este estudio focaliza en la experiencia de tristeza, en lugar de hacerlo sobre afecto negativo general. En este sentido, consideramos que experimentar tristeza genera una actitud de retraimiento que facilita el acercamiento vincular posterior para compartir la experiencia. Es así que, utilizar más la búsqueda de apoyo que la selección de situaciones podría ser especialmente adaptativo, dado que una de las características funcionales de la tristeza es reforzar los vínculos sociales (Fernández Abascal, García Rodríguez, Jiménez Sánchez, Martín Díaz, & Domínguez Sánchez, 2010). Los resultados indican que tanto varones como mujeres de edad avanzada buscan vínculos en los cuales apoyarse cuando sienten tristeza. Este resultado también discrepa de los antecedentes, en los que se documenta una clara tendencia de los hombres a suprimir la expresión de sus emociones en mayor medida que las mujeres (Márquez-González, 2008).

Investigaciones anteriores han identificado que las mujeres muestran menor cercanía emocional hacia sus parejas que los varones (Villar, Villamizar, & López Chivral, 2005). Éste antecedente coincide con los hallazgos presentes, describiendo que las mujeres prefieren buscar una amistad, y los hombres priorizan a su pareja en situaciones de tristeza.

En este sentido, la amistad en la vejez ha sido destacada como una de las relaciones que brinda mayor satisfacción en esta franja etaria (Arias, 2014; Arias, 2017; Domínguez, Espín, & Bayorre, 2001; Polizzi, & Arias, 2014; Salinas, Manrique, & Téllez-Rojo, 2008), relevante para la socialización (Arias, 2014), ha sido asociada al aumento de la longevidad (Giles, Glonek, Luszcz, & Andrews, 2005) y a la disminución de las probabilidades de muerte (Shirom, Toker, Alkaly, Jacobson, & Balicer, 2011).

Asimismo, se hace pertinente destacar que los amigos aparecen de igual modo como primeros en los más evitados por las mujeres, posibilitando futuras investigaciones sobre cómo los adultos mayores eligen con qué amigos compartir y qué función priorizan. En este estudio la mayor diferencia fue en que los amigos buscados fueron descritos como dadores de compañía social, apoyo emocional y consejo-guía, mientras que amigos que se evitan solo brindan los dos primeros. Es decir, se evitan aquellos amigos que no se definen como consejeros ante situaciones difíciles.

Los participantes varones afirmaron en primer lugar que buscan a su pareja para recibir contención emocional. En este sentido los resultados muestran que cada grupo prefiere distinto tipo de vínculo en el momento de buscar apoyo, lo cual difiere de antecedentes que muestran una homogeneidad entre ellos, donde tanto hombres y mujeres mencionan a la pareja como dador prioritariamente de compañía y cuidado, del cual reciben mayormente apoyo de tipo emocional (Arias, & Polizzi, 2011). También la pareja ha sido señalada en otros estudios como el vínculo que les brinda más satisfacción en la vejez (Polizzi, & Arias, 2014). A su vez, los resultados obtenidos coinciden con antecedentes que identifican a la pareja como vínculo de contacto diario y con un alto nivel de intimidad. Investigaciones previas mencionan a dicho vínculo como de mucha cercanía, confidencialidad y de elevada reciprocidad (Polizzi, & Arias, 2014), por lo cual es esperable que sea uno de lo más señalados como fuente de contención frente a la tristeza.

En relación a los hijos, ellos fueron mencionados en tercer lugar como los más buscados por los adultos mayores, y simultáneamente en primer lugar como los más evitados. Lo que diferenció a los hijos buscados de los evitados fue la función de apoyo que los describía con mayor frecuencia: los hijos buscados eran caracterizados como dadores de apoyo emocional, mientras que los evitados eran mayoritariamente descritos como fuente de apoyo práctico. Sin embargo, estos últimos no dejaban de dar apoyo emocional, ni los primeros, apoyo práctico. Esto podría indicar que los adultos mayores cuando se sienten tristes buscan apoyo emocional en ciertos hijos de mayor cercanía afectiva.

Los motivos informados para buscar apoyo emocional cuando se sienten tristes fueron la contención, compañía, reflexión y distracción. La contención emocional es el motivo más nombrado por los adultos mayores para la búsqueda de contacto vincular, lo cual se alinea con lo que describe la bibliografía previa, entendiendo que los apoyos sociales más valorados por

los adultos mayores son la contención y la compañía social (Polizzi, 2012). La mayoría de los varones y de las mujeres mencionaron preferir evitar el contacto para cuidar a alguien más. La motivación del cuidado ajeno despierta interrogantes al considerar que tal acción podría implicar una exigencia importante para el adulto mayor en situación de tristeza, no poder vincularse a fin de buscar contención y compañía al afrontar el pesar, priorizando el bienestar ajeno y relegando el propio. Este comportamiento podría resultar perjudicial para el vínculo existente, dado que implica generar una distancia emocional entre sus participantes. Esto podría evidenciar bajos niveles de inteligencia socio-emocional de los adultos mayores. En estos casos es usual conceptualizar las emociones negativas como nocivas para el individuo y para los vínculos y, por lo tanto se las considera necesariamente suprimibles. Es decir, no se visibiliza su función reparadora mediada por una correcta comunicación y regulación (Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato, y Losada Baltar, 2008).

Las emociones están presentes en la vida cotidiana de las personas, y la existencia de una inadecuada regulación puede conllevar consecuencias perjudiciales para el bienestar físico y psicológico personal y de los vínculos. Por lo tanto, se vuelve necesario generar nueva información empírica que permita promover el desarrollo conceptual e interventivo sobre educación emocional. Esto es especialmente relevante para los adultos mayores por la recurrencia de pérdidas sociales en la vejez.

Los resultados permiten valorar la frecuencia elevada en que los adultos mayores buscan y evitan encontrarse con miembros de su red cuando experimentan tristeza. Este hallazgo aporta evidencia a la necesidad de profundizar esta línea de investigación para generar intervenciones que potencien la satisfacción, salud y bienestar de los adultos mayores la ciudad de Mar del Plata. Por ejemplo, sería posible intervenir desde programas públicos de talleres para adultos mayores, programas de formación para agentes de salud, como acompañantes terapéuticos o cuidadores formales e informales. En estos dispositivos podrían trabajarse desde un enfoque psicoeducativo diferentes temas referidos a regulación emocional, en el que se informe a las personas sobre el tema, donde brinde información psicoeducativa actualizada y pertinente.

## Referencias

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>.
- Aragón, R. S., Rodríguez, B. J., & González, V. P. (2014). Medición y contrastes en mecanismos regulatorios de la tristeza en hombres y mujeres. *Psicología y Salud*, 24(2), 221-234. Recuperado el 12/1/2021, de: <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/926>.
- Arias, C. J. (2014). Vínculos de apoyo y emociones en la vejez. En: Iacub, R. (Coord.). *Seminario Diversidad cultural y envejecimiento: la familia y la comunidad*. Buenos Aires, Argentina: Libro Digital. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.algec.org/biblioteca/seminario-genero-y-diversidad.pdf>. (pp. 192-199).
- Arias, C. J. (2017). *Mediana edad y vejez. Perspectivas actuales desde la Psicología*. Mar de Ajó: Ediciones Universidad Atlántida Argentina.
- Arias, C., & Polizzi, L. (2011). La relación de pareja. Funciones de apoyo y sexualidad en la vejez. *Revista Temática Kairós-Gerontologia*, 14(Número Especial 10, "Eroticidade/Sexualidade e Velhice"), 49-71. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/issue/view/697/showToc>. DOI: 10.23925/2176-901X.2011v14iEspecial10p49-71.
- Arias, C., & Polizzi, L. (2013). The couple relationship. Support functions and sexuality in old age. São Paulo, SP, Brasil: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(Número Especial 15, "Eroticism/Sexuality and Old Age", 27-48. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17535/13048>.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual review of psychology*, 50(1), 471-507. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.50.1.471>.
- Bernstein, M. J., Zawadzki, M. J., Juth, V., Benfield, J. A., & Smyth, J. M. (2018). Social interactions in daily life: Within-person associations between momentary social experiences and psychological and physical health indicators. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 372-394. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1177/0265407517691366>.
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1023 / A: 1024569803230.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>.
- CEPAL-CELADE (2004). *Estrategia regional de implementación para América Latina y el Caribe del Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento*. Santiago de Chile: CEPAL. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/2786-estrategia-regional-implementacion-america-latina-caribe-plan-accion>.

CELADE. (2011). *Observatorio Demográfico n.º 12. Envejecimiento Poblacional*. Santiago de Chile: Naciones Unidas. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/7116-observatorio-demografico-america-latina-2011-envejecimiento-poblacional>.

Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion, 17*(4), 669-683. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1037 / emo0000270.

Dabove, M. (2013). Ciudadanía y derechos fundamentales de las personas mayores: de las políticas gerontológicas al derecho de la vejez. Universidad Nacional de Córdoba. *Revista de la Facultad de Derecho, 4*(1), 19-36. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/refade/article/view/6008>.

Dixon, R. (2002). El concepto de ganancia y sus mecanismos en el envejecimiento cognitivo. En: Park, D., & Schwarz, N. (Eds.). *Envejecimiento Cognitivo*, 23-42. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana. Recuperado el 30 noviembre, de: <http://www.bibliopsi.org/docs/carreras/electivas/ECFG/Tercera-Edad-y-Vejez-Iacub/dixon%20-%20el%20concepto%20de%20ganancia%20y%20sus%20mecanismos.pdf>.

Domínguez González, T. B., Espín Andrade, A. M., & Bayorre Veá, H. (2001). Caracterización de las relaciones familiares del anciano. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 17*(5), 418-422. Recuperado el 30 noviembre, de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252001000500002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000500002).

Emery, L. & Hess, T. M. (2011). Cognitive consequences of expressive regulation in older adults. *Psychology and Aging, 26*(2), 388-396. Recuperado el 30 noviembre, de: <http://www.revvmgi.sld.cu/index.php/mgi/index>.

English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation in close relationships. In: Simpson, J. A., & Campbell, L. (Eds.). *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 500-513). New York, USA: Oxford University Press. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://psycnet.apa.org/record/2012-32735-022>.

Fauth, E. B., Gerstorf, 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 el 30 noviembre, de: DOI: 10.1093/geronb/gbr078.

Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramon Areces. Recuperado el 30 noviembre, de: [https://books.google.com.br/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&ots=evC2nowwtG&sig=l63pHsYCEwPLyt2OCUJrsFFog5Y&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=es&lr=&id=-2-UDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA17&ots=evC2nowwtG&sig=l63pHsYCEwPLyt2OCUJrsFFog5Y&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

Fung, H. H., Yeung, D. Y., Li, K. K., & Lang, F. R. (2009). Benefits of negative social exchanges for emotional closeness. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 64*(5), 612-621. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp065>.

Gable, S. L., & Gosnell, C. L. (2013). Approach and avoidance behavior in interpersonal relationships. *Emotion Review*, 5(3), 269-274. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1177/1754073913477513>.

Giles, L. C., Glonek, G. F., Luszcz, M. A., & Andrews, G. R. (2005). Effect of social networks on 10 years survival in very old Australians: the Australian longitudinal study of aging. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 59(7), 574-579. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1136 / jech.2004.025429.

Giuliani, M. F., Villar, F., Arias, C. J., & Serrat, R. (2015). Development and structural validation of a scale to assess regulation of anger and sadness in interpersonal situations. *Anuario de Psicología*, 45(1), 115-130. Recuperado el 30 noviembre, de: [https://www.researchgate.net/publication/274696250\\_Development\\_and\\_structural\\_validation\\_of\\_a\\_scale\\_to\\_assess\\_regulation\\_of\\_anger\\_and\\_sadness\\_in\\_interpersonal\\_situations](https://www.researchgate.net/publication/274696250_Development_and_structural_validation_of_a_scale_to_assess_regulation_of_anger_and_sadness_in_interpersonal_situations).

Giuliani, M. F., Zariello, M. F., Walker, G. G., & Scolni, M. G. (2013). Disimulación Emocional. São Paulo, SP, Brasil: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(Número Especial 16), 97-118. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17602>.

Gómez Pérez, O., & Calleja Bello, N. (2017). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 8(1), 96-117. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?idarticulo=70434>.

Goubet, K. E., & Chrysikou, E. G. (2019). Emotion Regulation Flexibility: Gender Differences in Context Sensitivity and Repertoire. *Frontiers in Psychology*, 10(935). Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00935>.

Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1177/1754073910380974.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Regulación Emocional: fundamentos conceptuales. *Manual de regulación emocional*, 30(1), 3-24.

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*, 69(4), 543-547. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt024>.

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), 3-16. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1037/a0030170.

Iacob, R. (2013). Las emociones en el curso de la vida. Un marco conceptual. *Revista Kairós-Gerontologia*, 16(Número Especial 16), “Las emociones a través del curso vital y la Vejez”, 15-39. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17598>. DOI: 10.23925/2176-901X.2013v16iEspecial16p15-39.

Kunzmann, U., Rohr, M., Wieck, C., Kappes, C., & Wrosch, C. (2017). Speaking about feelings: Further evidence for multidirectional age differences in anger and sadness. *Psychology and aging*, 32(1), 93-103. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17598>. DOI: 10.23925/2176-901X.2013v16iEspecial16p15-39.

Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33(1), 159-174. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.jstor.org/stable/2529310?seq=1>.

Liao, J., McMunn, A., Mejía, S. T., & Brunner, E. J. (2018). Gendered trajectories of support from close relationships from middle to late life. *Ageing and Society*, 38(4), 746-765. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001264>.

Lombardo, E., Sabatini, M. B., Morales, F., & Jensen, A. (2013). Selección de situaciones. *Revista Kairós-Gerontología*, 16(4), 143-169. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/17606/13108>. DOI:10.23925/2176-901X.2013v16iEspecial16p143-169.

Márquez-González, M. (2008). Emociones y envejecimiento. *Madrid, España: Portal Mayores, Informes Portal Mayores*, 84. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/11/16.pdf>.

Márquez-González, M., Fernández de Trocóniz, M. I., Montorio Cerrato, I., & Losada Baltar, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4), 616-622. Recuperado el 30 noviembre, de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3531>.

Mesquita, B., & Albert, D. (2010). La regulación cultural de las emociones. R. Sanchez Aragon (Ed.). *Regulación emocional*. (pp. 46-75). Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Neuendorf, K. A. (2016). *The content analysis guidebook*. Thousand Oaks: Sage.

Polizzi, L. (2012). Los cambios en las redes de apoyo social en la vejez. *2das Jornadas de Psicología de la UAA y Contexto Psicológico*. 30 de noviembre y 1 de diciembre de 2012. Facultad de Psicología UAA, Mar del Plata, Argentina.

Polizzi, L., & Arias, C. J. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de los adultos. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/785>. DOI: 10.16925/pe.v10i17.785.

Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393-427. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9017-2>.

Rogers, K. E., Bishop, J., & Lane, R. C. (2003). Considerations for the use of sentence completion tests. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 33(3), 235-242. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1023/A:1023977704349>.

Salinas, A., Manrique, B., & Téllez-Rojo, M. M. (2008). Redes de apoyo social en la vejez: adultos mayores beneficiarios del componente para Adultos Mayores del Programa Oportunidades. In: *III Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población, ALAP*, realizado en Córdoba, Argentina, del 24 al 26 de septiembre de 2008. Recuperado el 30 noviembre, de: [http://www.alapop.org/alap/SerieInvestigaciones/InvestigacionesSI1aSi9/AdultoMayor\\_ParteII-3.pdf](http://www.alapop.org/alap/SerieInvestigaciones/InvestigacionesSI1aSi9/AdultoMayor_ParteII-3.pdf).

Scheibe, S., & Carstensen, L. L. (2010). Emotional aging: Recent findings and future trends. *The Journals of Gerontology: Series B*, 65(2), 135-144. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1093 / geronb / gbp132.

Shirom, A., Toker, S., Alkaly, Y., Jacobson, O., & Balicer, R. (2011). Work-based predictors of mortality: A 20-year follow-up of healthy employees. *Health Psychology*, 30(3), 268-275. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1037 / a0023138.

Sluzki, C. (1995). De cómo la red social afecta a la salud del individuo y la salud del individuo afecta la red social. En: Davas Elina y Dense Najmanovich. *Redes: el lenguaje de los vínculos*. (pp. 114-123). Buenos Aires, Argentina: Paidós. Recuperado el 30 noviembre, de: [https://www.terceridad.net/SP3/Biblio%20SPIII\\_2011\\_I%20manolo/Sluski,%20C.%20De%20c%20C3%B3mo%20la%20red%20social%20afecta%20la%20salud%20del%20individuo.pdf](https://www.terceridad.net/SP3/Biblio%20SPIII_2011_I%20manolo/Sluski,%20C.%20De%20c%20C3%B3mo%20la%20red%20social%20afecta%20la%20salud%20del%20individuo.pdf).

Sluzki, C. (1996). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona, España: Gedisa. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://dokumen.pub/la-red-social-frontera-en-la-practica-sistemica-xixaronbsped-8474325897.html>.

Sluzki, C. (2010). Personal social networks and health: Conceptual and clinical implications of their reciprocal impact. *Families, Systems & Health*, 1(28), 1-18. Recuperado el 30 noviembre, de: DOI: 10.1037 / a0019061.

Vaux, A., & Harrison, D. (1985). Support network characteristics associated with support satisfaction and perceived support. *American Journal of Community Psychology*, 13(3), 245-265. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1007/BF00914932>.

Villar, F., Villamizar, D. J., & López Chivrrall, S. (2005). Los componentes de la experiencia amorosa en la vejez personas mayores y relaciones de pareja de larga duración. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 40(3), 166-177. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X05748496>.

Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 31(3), 393-398. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1207/153744202760082658>.

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. Recuperado el 30 noviembre, de: <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>.

Recibido en 19/02/2021

Aceptado el 18/03/2021

**Diego Ivan Fuentes** - Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata.

E-mail: fuentesivan811@gmail.com

**Claudia Josefina Arias** - Doctora en Psicología. Docente e Investigadora. Facultad de Psicología Universidad Nacional de Mar del Plata.

E-mail: cjaris@mdp.edu.ar

**Maria Florencia Giuliani** - Doctoranda en Psicología. Docente Facultad de Psicología y Facultad de Ciencias Exactas y Naturales. Universidad Nacional de Mar del Plata.

E-mail: mfgiuliani@mdp.edu.ar