



# LA RED DE APOYO SOCIAL EN LA VEJEZ Y EL VÍNCULO CON EL/LA CUIDADOR/A DOMICILIARIO/A

**Autoras: Lic. En Psicología Corina Soliveréz - Lic. En Psicología Social Claudia Arias**

Docentes e Investigadoras de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Docentes e Investigadoras del IPSIBAT - Instituto de Psicología Básica, Aplicada y Tecnologías. Facultad de Psicología. UNMdP/ CONICET

## LA RED DE APOYO SOCIAL EN LA VEJEZ Y EL VÍNCULO CON EL/LA CUIDADOR/A DOMICILIARIO/A

El presente artículo tiene como propósito describir que son las redes de apoyo social y porque constituyen un tema de gran interés en relación con los/as adultos/as mayores. Se mencionan cuáles son los apoyos que proporciona y la importancia que tiene poder satisfacerlos en caso de que se requiera. Las redes de apoyo se modifican a lo largo de la vida, si bien en la vejez tiende a disminuir en sus vínculos, existen investigaciones que demuestran que las personas mayores tienen redes suficientes y que incorporan nuevos vínculos. Se espera que este trabajo aporte conocimientos sobre el modo en que los cuidadores pueden favorecer el incremento de la red de las personas que acompañan así como constituirse en un vínculo que le provea variados apoyos.

**PALABRAS CLAVE:** RED DE APOYO SOCIAL- ADULTOS MAYORES- CUIDADORES DOMICILIARIOS

La red de apoyo social se define como el conjunto de relaciones familiares y no familiares que brindan algún tipo de ayuda: emocional, práctica, económica, compañía o consejo/guía. De acuerdo con Sluzki (1996) el apoyo emocional supone compartir sentimientos profundos e íntimos. Las relaciones que brindan este tipo de apoyo involucran la confianza, así como el sentirse escuchado y comprendido. La ayuda material y/o práctica, hace referencia por ejemplo a la colaboración específica en la realización de actividades del hogar o del trabajo. Esta ayuda se va modificando de acuerdo con la etapa vital que está atravesando el sujeto. En la infancia o adolescencia una ayuda práctica puede ser que le presten un apunte de estudio; en la adultez, recibir apoyo para el cuidado de los hijos pequeños, de la casa y en la vejez puede ser que alguien ayude en la realización de trámites, de arreglos en el hogar e incluso haciendo compras o preparando la comida. La ayuda económica, implica proporcionar dinero para lo que la persona necesite. La compañía social incluye realizar actividades de manera conjunta: salidas recreativas, asistir a algún taller o simplemente compartir tiempo, hablar y pasar un buen rato. Por último, la guía cognitiva y consejo, alude al aporte de información y de datos que resultan de utilidad en muchos casos para tomar decisiones.

Todos los seres humanos a lo largo de la vida generamos vínculos con otros, en primer lugar, en la familia y luego, a medida que transitamos por otros espacios institucionales o comunitarios, incluimos amigos, ya sea de la escuela, del club, del barrio y del trabajo entre otros contextos, en los que habitualmente se generan relaciones que pueden llegar a ser significativas.

La red social es de gran relevancia en la vida de una persona ya que es proveedora de apoyo, genera en el individuo la creencia de que es importante para otros, así como el sentimiento de ser cuidado, amado y valorado (Cassel, 1976). Diversas investigaciones han demostrado que el disponer de una red de apoyo social adecuada se asocia con mayores niveles de bienestar integral (Arias, 2004; Prince-Paul, 2008)



Las redes se modifican cuantitativa y cualitativamente a lo largo de la vida lo que puede repercutir en el apoyo que la misma proporciona. Los cambios pueden ocurrir tanto en lo referido al tamaño y composición como a las características de sus vínculos. Sluzki (1996) sostiene que la red se expande en la infancia y adolescencia, se estabiliza en la adultez y se achica en la vejez. En esta última etapa los cambios se producen entre otras cuestiones por la jubilación, por la muerte de seres queridos, por el ingreso a una residencia; por tener problemas de salud que limitan la autonomía, y con ella el abandono de actividades que permitían compartir tiempo con otras personas. En ocasiones el cuidado de la salud puede generar que se muden a otra ciudad para estar cerca de alguno/a de los/as hijos/as, y por ello pierdan gran parte del contacto con los vínculos que tenían en la ciudad de origen, como también es habitual que vivan periodos en diferentes hogares (de los/as hijos/as) y resulte difícil mantener o frecuentar diversas relaciones sociales. Además, cabe destacar que algunos vínculos se pierden incluso por la propia decisión de no continuar con determinada relación por no resultar satisfactoria.

Con el fin de conocer los recursos de apoyo con los que cuenta una persona y las posibilidades que tienen de responder frente a situaciones tanto de crisis como cotidianas, se explora la misma considerando, por una parte, la cantidad de vínculos que una persona posee y que percibe como significativas y por otra, las funciones de apoyo que cada uno cumple o podría cumplir. Si bien existen diversos instrumentos estandarizados que permiten su evaluación, la misma también puede realizarse en el espacio de una entrevista.

La evaluación de la red puede mostrar su insuficiencia y la necesidad de fortalecerla. En algunos casos, la persona dispone de vínculos, pero estos no le proporcionan los apoyos que esa persona requiere. Todos los tipos de ayuda son importantes y cuando se necesita de un tipo específico, no disponer de él no solo afecta sus condiciones de vida, sino que produce malestar a nivel subjetivo. Por ejemplo, en una situación de duelo es muy importante el apoyo emocional pero luego contar con esa compañía permite la integración social. Lo mismo ocurre con la falta de ayuda económica en caso de requerirla o de un consejo o guía. Incluso la falta de ayuda práctica, que puede ser necesaria para el desarrollo de las actividades de la vida diaria, puede producir un impacto muy negativo en la persona.

Aunque son casos poco frecuentes, en algunas ocasiones la persona no dispone de ningún vínculo de apoyo, mientras que en otras posee un conjunto de vínculos que no pueden cubrir las demandas de apoyo completamente ya sea porque está conformada por pocos vínculos que se ven sobrecargados ante las demandas de ayuda o porque sin ser escasos hay alguna función de apoyo que no cumplen. Por ejemplo, pueden aportarle compañía y apoyo emocional pero no están en condiciones de proporcionarle ayuda económica o, por el contrario, pueden brindarle este último tipo de apoyo pero no le pueden aportar compañía o apoyo emocional.

Sin embargo, a pesar de la tendencia de la red a achicarse en la vejez, también se observa que los adultos mayores incorporan nuevos vínculos y estos tienen un impacto altamente positivo en su bienestar subjetivo. El inicio de nuevas actividades, ya sean recreativas, artísticas, de estudio,



sociales o de otra índole propician el establecimiento de nuevas relaciones que resultan significativas para la persona mayor (Arias, 2015). Es muy frecuente que el vínculo que se establezca no solo brinde apoyo en diversas áreas, sino que además la persona mayor lo identifique como un miembro de su red. Por esta razón es de gran importancia que el cuidador domiciliario propicie tanto el mantenimiento de vínculos que la persona mayor posee, facilitando que puedan verse o comunicarse, así como el establecimiento de nuevos vínculos a partir del inicio de alguna actividad.

Por otra parte, el propio cuidador aporta a través de su tarea diversos tipos de apoyo. De hecho, muchas personas mayores que reciben cuidados domiciliarios, incluyen a éstos como miembros de su red y los perciben como recursos de apoyos efectivos y variados. La calidad de este vínculo tiene un impacto fundamental en el bienestar biopsicosocial de la persona mayor no solo por las ayudas prácticas que proporcione de manera cotidiana sino también porque le brinda información valiosa, así como compañía y apoyo emocional.

## Referencias bibliográficas

**Arias, C. J. (2004).** *Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suarez.

**Arias, C. J. (2015).** La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital. *Kairós Gerontología*, 18, 149-172.

**Cassel, J. (1976).** The contribution of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107-123.

**Prince-Paul, M. (2008).** Understanding the meaning of social well-being at the end of life. *Oncology Nursing Forum*, 35 (3), 365 -371.

**Sluzki, C. (1996).** *La red social: frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Gedisa.

