



Curso académico 2016-17

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**PROPUESTA DE APLICACIÓN DEL
MAPA DE RED SOCIAL EN
ADULTOS/AS MAYORES**

Presentado por: Antonio López Sánchez

Director/a: José Vicente Pérez Cosín



VNIVERSITAT
D VALÈNCIA

RESUMEN

La red social de la población mayor sufre cambios a la vez que van apareciendo importantes acontecimientos vitales. Algunos de los mismos pueden ser el fallecimiento de la pareja, problemas fisiológicos debido al aumento de la esperanza de vida, etc. Estos pueden repercutir de forma negativa en el deterioro progresivo de la red social, especialmente observado con las amistades que perduran en el tiempo. Por ello, el presente trabajo de investigación introduce aspectos para el fortalecimiento de los vínculos existentes y la creación de nuevos. Todo ello se realiza mediante el uso de la herramienta llamada Mapa de Red Social, con la que la persona tiene la posibilidad de analizar sus relaciones y los diferentes apoyos con las mismas, para posteriormente reflexionar sobre posibles futuros cambios a realizar. Para analizar su aplicación, se contó con la colaboración de la Asociación COTLAS y de los/as adultos/as mayores que acuden a la misma. En base a los resultados obtenidos se comprobó que, dependiendo del estado civil, la red social puede ser más o menos extensa y estar centrada en diferentes áreas de la vida. Además, se afirma que la creación y fortalecimiento de vínculos genera efectos positivos con los que poder tener un adecuado estado biopsicosocial y envejecimiento activo.

PALABRAS CLAVE: Adultos mayores, red social, apoyo social, Mapa de Red Social, envejecimiento activo.

ABSTRACT

Elderly people' social network undergo changes as important vital events show up. Such events can be partner's death, physiological problems due to the life span expectancy increase, etc. These can have a negative impact in the social network's progressive degeneration, specially observed in friendships that last in time. Therefore, the present research study introduces aspects for the strengthening of the existing bonds and the creation of new ones. All together is performed via the Social Network Map tool, with which the person has the possibility to analyze his or her relationships and the different support with these, for a later consideration of undertaking possible future changes. In order to analyze its application, we counted on the collaboration of the COTLAS Association and the older adults attending it. According to the obtained results it was proven that, depending on the marital status, the social network can be more or less extense and being focused in different life areas. Moreover, it is postulated that the creation and strengthening of bonds generates positive effects able to produce an adequate biopsychosocial state and active aging.

KEY WORDS: Older adults, social network, social support, Social Network Map, active aging.

Índice

1. Introducción.....	1
2. Objeto de la investigación.....	3
3. Marco Teórico.....	5
4. Metodología.....	20
4.1. Muestra.....	21
4.2. Instrumentos de evaluación.....	21
4.3. Procedimientos.....	23
5. Resultados.....	25
5.1. Síntesis de resultados y discusión.....	47
6. Discusión.....	49
7. Conclusión.....	51
8. Referencias bibliográficas.....	52
9. Anexos.....	56
Anexo I.....	57
Anexo II.....	60
Anexo III.....	61
Anexo IV.....	62
Anexo V.....	65
Anexo VI.....	66
Anexo VII.....	67
Anexo VIII.....	68
Anexo IX.....	69
Anexo X.....	70
10.1. Transcripción segunda entrevista Caso 1.....	70
10.2. Transcripción segunda entrevista Caso 2.....	77
10.3. Transcripción segunda entrevista Caso 3.....	86

1. Introducción

Las sociedades actuales se están adentrando en una situación de incertidumbre social, donde la población mayor puede llegar a ser la que más dificultades tenga de gozar de una adecuada calidad de vida. Como bien se sabe, todas las sociedades son dinámicas, nunca se mantienen estáticas. Con ello se pretende decir que su índice poblacional (menos nacimientos y mayor edad, más mortalidad), los valores que predominan, la economía, así como las actuaciones de las instituciones que ostenta el poder en cada momento pueden ser diferentes, entre otros factores. Dicha incertidumbre se enmarca en un contexto donde al realizar un análisis de los datos del Instituto Nacional de Estadística (en adelante INE), en su estudio de 2014, se encuentra que la repercusión que en la sociedad se transmite a la población mayor y su envejecimiento es realmente pobre y escasa. En España, la población mayor de 65 años en adelante se va a ir convirtiendo en el sector de población más abundante de nuestra sociedad, posicionándose como una de las sociedades más longevas de Europa. Se pasará del 18,2% que se registraba en dicho momento, a un 24,9% en el 2029 y un 38,7% en el 2064. Todas estas cifras son un llamamiento a la alerta, ya que casi el 40% de este sector poblacional será mayor de dicha franja de edad, lo que provocará que la natalidad disminuya de forma significativa y que lo haga de forma inversa la mortalidad.

Por otra parte, como dato justificativo a lo recientemente comentado, se pueden observar las solicitudes registradas de dependencia en la Comunidad Valenciana, lugar donde se desarrolla el presente trabajo. Las cifras suelen ser muy elevadas, ya que la misma se sitúa como la quinta Comunidad Autónoma con mayor número de solicitudes, exactamente con 104.516 solicitudes registradas (datos actualizados a 31 de mayo de 2017). Es cierto, e importante remarcar, que dicha comunidad es de las que mayor índice poblacional ostenta en España, pero son datos con los que trabajar para lograr que se retrase el máximo posible una futura situación de dependencia.

La imagen proyectada sobre los adultos mayores que predomina en sociedad, ha ido variando con el paso de las épocas. Antiguamente la vejez era sinónimo de prestigio social, y actualmente está infravalorada, quedando prácticamente al margen de la sociedad. Es cierto que con la introducción y el progreso de los Estados de Bienestar se ha trabajado en dicha percepción, pero se podría decir que ha sido de una forma aislada. Ha sido de tal manera que incluso se puede observar que cuando la población se adentra en la franja de edad de los 65 años, y con ella la jubilación, su representación disminuye de una forma desproporcionada al considerarlas persona de escasa o nula productividad.

La sociedad actual posee una serie de prejuicios y estereotipos orientados hacia esa idea, como también a la de que son personas que comienzan a ser

dependientes y requieren unos exhaustivos cuidados. Pero dicha imagen no es del todo correcta, lo cierto es que nuestra población quiere disfrutar de esa nueva etapa de, a priori, mayor tiempo libre, y con ello seguir sintiéndose personas productivas en el ámbito social.

La sociedad se encuentra también con uno de los problemas más importantes, los que serán una de las líneas de acción que se tratarán en el presente trabajo, el apoyo social y la red social. Para que los/as adultos/as mayores gocen de un adecuado apoyo y red social, se debe trabajar con ellos/as, ya que con el paso de los años son dos aspectos que van debilitándose al ritmo que los acontecimientos negativos van apareciendo en la vida de las personas. Más adelante se podrá observar la importancia que tiene el hecho de abordar dichos aspectos y en qué medida puede afectar positivamente tener una adecuada red y apoyo social.

Se debe tener en cuenta que para los/as adultos/as mayores, igual que al resto de la población, aunque quizás estos primeros con mayor dificultad, trabajar en potenciar una red y apoyo social no es una tarea fácil. Desde el Trabajo Social se llevan a cabo acciones que se orientan hacia la acción de potenciar la red social. Es decir, se realizan actividades que pese a tener beneficios, están lejos del objetivo. Es así debido a que no existe ninguna herramienta homologada que se utilice de forma protocolaria en Trabajo Social cuando un/a adulto/a mayor acude a Servicios Sociales, por ejemplo. Existe un posible déficit en la forma de actuar de la profesión. Aquí se pretende proporcionar un instrumento a todos/as aquellos/as profesionales del Trabajo Social, o aquellas otras personas profesionales de otros ámbitos que lo consideren oportuno, que es el Mapa de Red Social, como se introducirá más adelante. Con ello se pretenderá otorgar un papel de mayor importancia, aún más de la que tiene, al apoyo social formal.

Con el Mapa de Red Social también se puede analizar el apoyo social informal, ya que la red social informal cada vez resulta más transcendente al poder proporcionar ese nivel relacional diario que probablemente no pueda otorgar un/a profesional. La persona que pueda tener esos recursos sociales de sus redes relacionales informales, podrá verse proporcionado por unos efectos directos y reductores en situaciones estresantes, que ayudará a su propio bienestar (Cohen y Wills, 1985). Por el contrario, aquellas personas que no posean dichos recursos pueden tener un posible aislamiento o agravamiento del mismo.

Cuando se habla de lo que brindan los/as demás a las personas, ese apoyo social, se hace referencia al apoyo emocional, al informacional y al instrumental. Cada uno de ellos es de suma importancia para las personas, especialmente el emocional. Los seres humanos, independientemente de la edad que tengan, necesitan relaciones sociales en las que poder apoyarse

para lograr la consecución de los objetivos que se van marcando, ya sean a nivel personal o como participación social. La red social es vital para las personas.

2. Objeto de la investigación

El trabajo que se presenta a continuación, se realiza con proyecciones a abordar de la forma más íntegra posible el problema que supone la falta de integración de los/as adultos/as mayores en nuestra sociedad, especialmente en la ciudad de Valencia. No solo ello, sino que además se pretende analizar una herramienta con la que poder trabajar e introducir, dentro de las posibilidades, en la Atención Centrada en la Persona (en adelante ACP). Por último se pretende analizar si dicha herramienta sería potencialmente utilizable en ámbitos como los Servicios Sociales, ya que en la actualidad existe un déficit en la evaluación de las redes a adultos/as mayores, mediante una simple utilización, en la mayoría de los casos, de las historias de vida.

No poder realizar un análisis efectivo de las redes sociales, en este caso con especial énfasis al apoyo social formal e informal, provoca que dichas personas no puedan disfrutar de una vida social integrada, debido a las posibles dificultades que presentan. Así también afecta en este caso al Trabajo Social, desde el área profesional donde se centra especialmente el presente trabajo, impidiendo poder abordar el posible problema presentado de la forma más íntegra posible. Con ello se presentan carencias importantes que se pretenden poder solucionar mediante la proposición, análisis y evaluación del instrumento anteriormente comentado y que se presentará más adelante. Tanto para la persona como para el/la profesional, especialmente para la primera, es de suma importancia poder abordar este aspecto y encontrar el mayor número de alternativas posibles, ya que de lo contrario puede ver afectada su calidad de vida, así como en cierto modo sus derechos civiles, orientados estos a disfrutar de una vida digna y participativa en sociedad.

El presente trabajo nace de la motivación personal. Motivación orientada al observar que este sector de población, cada día más amplio, sufre en gran multitud de ocasiones una serie de problemáticas sociales (recursos económicos insuficientes, pérdida de relaciones sociales, falta de un envejecimiento activo efectivo, etc.). Debido a los estudios de grado, así como de Máster, realizados en la Universidad de Valencia (en adelante UV), se ha podido reflexionar sobre las carencias del Trabajo Social en cuanto al análisis de redes sociales y la escasa innovación hacia otros modelos como la práctica usual de la ACP.

Desde la UV se lanzó el *Proyecto de Innovación Educativa Marítim* en el que realizó las prácticas un grupo de estudiantes, entre ellos mi persona. El mismo fue posible debido a la colaboración de otras entidades como la Unidad de

Salud Mental Malvarrosa, el Centro de Rehabilitación Psicosocial y Salud Mental 'Mentalia Puerto', Servicios Sociales Cabañal, y por último la Asociación Àmbit. Dicho proyecto, ubicado en la zona del Cabañal (Valencia) pretendía analizar las redes de personas con enfermedad mental crónica y ofrecer una mayor autonomía personal trabajando en la potenciación de las mismas. En vistas al éxito que dicho proyecto tuvo, se pretende realizar una segunda parte con el sector de adultos/as mayores, que como ya se ha mencionado previamente es otro sector poblacional con dificultades de plena inclusión. Todo ello se realizará mediante la herramienta del Mapa de Red Social, que es el epicentro del proyecto.

En esta segunda parte, el trabajo se realiza de forma individual y mediante la colaboración de la Asociación COTLAS (Colectivo de Tiempo Libre y Acción Social), ubicada en el barrio de Senabre, en la ciudad de Valencia. Es el lugar donde se han desarrollado las prácticas del Máster en Atención Sociosanitaria a la Dependencia (MASSDE). Dicho lugar es de entidad pública y se desarrollan actividades orientadas a la protección de los derechos de aquellas personas que pueden presentar vulnerabilidad de exclusión social. En dicha entidad se ha podido disfrutar de la compañía de diferentes perfiles profesionales que acuden a realizar un voluntariado social, así como no voluntarios. Además se ha podido tener un contacto directo con los/as adultos/as mayores que participan en el centro y mediante el trato diario y las diferentes experiencias de vida, han hecho que exista una mayor predilección para la realización del presente trabajo.

Ante el gran escenario de incertidumbre en el que se encuentra la población mayor en España, como del mismo modo el Trabajo Social, se ha decidido la realización y abordaje de dicha problemática. Como bien se conoce, la sociedad actual se encuentra adentrada en un contexto social que no deja de ser precario, y más para el sector de población tratado, ya que puede llevarse al extremo si se tiene en consideración los prejuicios, la falta de apoyo, los recursos inexistentes o inapropiados para un mejor envejecimiento, así como el riesgo de poder padecer un profundo aislamiento social. La sensibilización personal hacia este sector poblacional ha provocado la decisión de decantarse por el mismo. Por y para ellos/as se orienta el trabajo, para la mejora de la calidad de vida y el disfrute de unas adecuadas relaciones sociales.

Este trabajo persigue la consecución de dos objetivos principales que se han ido comentando durante el presente apartado. El primero de ellos se orienta hacia el alcance del fortalecimiento de la parte social, es decir, de la creación y mantenimiento de vínculos, así como el fomento de una mayor autonomía para relacionarse con su entorno. Dicho objetivo se pretende conseguir mediante la utilización de la herramienta previamente comentada. Ayudará a poder conocer las redes existentes de las personas participantes e identificar posibles carencias relacionales que puedan ser subsanadas en futuros trabajos, ya que

el presente se centra especialmente en el diseño y análisis. En el mismo se ubica el otro objetivo principal, que se centra en comprobar si la herramienta utilizada es útil en el análisis de los procesos de dependencia y su potenciación de vínculos en adultos/as mayores, tanto para una futura vinculación a la ACP o como recurso para el Trabajo Social, como por ejemplo Servicios Sociales.

Mediante la consecución de los objetivos principales, la entidad colaboradora podrá gozar de una mayor información sobre las personas con las que trabaja. De igual manera se pretende que el presente trabajo pueda servir además como una orientación futura a otros/as profesionales no especialmente del Trabajo Social como se comentaba con anterioridad, sino aquellas intervenciones profesionales destinadas al estudio y/o trabajo con adultos/as mayores.

3. Marco Teórico

Así como es importante conocer el futuro de la población mayor, es igual de importante conocer su pasado. Como se ha mencionado con anterioridad, la imagen de la población mayor en la sociedad española ha estado marcada por las condiciones socioeconómicas de cada momento histórico. En el concepto de vejez o envejecer no existe un consenso que oriente y marque las direcciones del mismo con el paso del tiempo. Se puede encontrar en la actualidad diferentes opiniones sobre el proceso de envejecer y la imagen de los/las adultos/as mayores, que oscilan entre las personas que los/as consideran como sabios/as, que deben vivir en reposo porque han llevado una vida con mucha carga laboral y familiar, y que ya solo pueden y deben recibir cuidados, infantilizándolos/as. Por la otra parte, aquellos/as que consideran que son personas que se encuentran en una nueva etapa de sus vidas que la deben aprovechar al máximo como actores/actrices activos en la sociedad. Cada etapa de la vida tiene nuevos retos, obligaciones y aprendizajes por descubrir.

De esta forma ya lo demuestran algunos de los estudios más importantes, los anglosajones. Introducen que no únicamente para los/as adultos/as mayores es importante, sino que para la población en general el hecho de tener una vida social considerada activa, unas adecuadas redes sociales que puedan estimarse adecuadas y fuertes, y una constante actividad en el seno de la sociedad, puede provocar beneficios que van destinados directamente a la protección contra la mortalidad y a un mayor mantenimiento de la capacidad funcional, así como de la función cognitiva (Otero, Zunzunegui, Béland, Rodríguez y García de Yébenes, 2006).

Se debe tener en cuenta que con el avance de las diferentes sociedades, especialmente aquellas industrializadas y en las que los ciudadanos/as han ido logrando el reconocimiento de diferentes derechos sociales, se ha ido

reivindicando la defensa de los mismos. Como se puede observar en Otero *et al.* (2006), los hombres y mujeres de avanzada edad que gozan de buena salud y pueden tener una vida productiva, reclaman dichos derechos ante las rígidas estructuras sociales que intentan impedir que puedan seguir siendo productivos en la sociedad en la que viven, apartándoles hacia posiciones que en la gran mayoría de las ocasiones son de exclusión. El mismo rechazo va provocando que las personas vayan, con el paso del tiempo, padeciendo un deterioro funcional, es decir, en las diferentes áreas física, social y cognitiva. Por ello se debe tener en cuenta que la participación del conjunto de la población, y en este caso de los/as adultos/as mayores en diferentes tipos de actividades, provoca unos beneficios estrechamente ligados al concepto de vida saludable.

Tanto es así que hasta se ha podido demostrar que las actividades que los/as adultos/as mayores llevan a cabo en el entramado social son uno de los principales elementos principales que se asocia a la supervivencia, al suponer esto que la persona percibe su función en sociedad y le reporta beneficios intrínsecos, hasta el punto de que cuanto mayor sea la participación en actividades sociales menor será la mortalidad. Siempre entendiendo la misma como un fenómeno que puede llegar por un progresivo deterioro de la persona.

Pero si se retoma nuevamente la evolución llevada a cabo en España, se puede observar que ha estado marcada por diferentes momentos históricos que han producido que el nivel de desarrollo social sea un tanto tardío. Así fue con el modelo de Estado de Bienestar, siendo uno de los países que a día de hoy sigue sin extraer todo su potencial. Por ello se puede observar que la imagen que predominaba antiguamente de la población mayor era la de un sujeto pasivo de continuo cuidado en hospitales e instituciones geriátricas. De la misma forma se contempla cuando se habla sobre dichos recursos, introduciendo que “con el desarrollo de la medicina moderna los hospitales se especializaban en cuidar y sanar a los enfermos y las instituciones de asistencia social se encargaban de asistir y cuidar a la población infantil y la población anciana” (Lorenzo, 2006, p.208).

A esto, además, se debe incluir un aspecto, al que a continuación se ofrecerá una breve información, pero que más adelante en el presente apartado será tratado de forma extensa. El mismo hace referencia a la solidaridad familiar, un recurso que se ha tomado por costumbre en diferentes países de Europa, como en este caso España, desde épocas anteriores y que pervive en la actualidad. Así se remarca cuando se observa que antiguamente “en España, debido a la inexistencia de legislación, la familia era la que asumía el cuidado de los mayores” (Lorenzo, 2006, p.216). Pero además dicha autora también introduce que “la familia sigue asumiendo con escaso apoyo público la responsabilidad de bienestar de los mayores” (Lorenzo, 2006, p.217).

Y esa sobrecarga familiar va a continuar dándose e incluso de una manera más intensa si no se remedia de alguna forma, mediante eficientes actuaciones por parte de los apoyos formales. Es decir, se requiere del apoyo de todas aquellas instituciones destinadas al fomento de la autonomía personal de los/as adultos/as mayores, que permitan que los/as mismas puedan permanecer el mayor tiempo posible en su entorno. La sobrecarga familiar de la que se habla no se trata de un fenómeno socialmente aislado, sino que va a continuar siendo una de las piezas angulares de la sociedad actual y futura. Ya se puede ver cuando Otero *et al.* (2006) introducen que en un futuro muy cercano las necesidades de cuidados sanitarios a dicho sector de población aumentarán a un ritmo desproporcionado a causa del aumento de la esperanza de vida, y por lo tanto, del número de años de discapacidad, entendida esta como una posible situación de la misma. Es decir, a mayor esperanza de vida de la población, mayor deterioro funcional de la misma y por lo que será mayor también la posibilidad de una situación de dependencia, que provoque la sobrecarga familiar comentada previamente.

Este fenómeno se puede observar en un estudio que muestra el mismo autor. El mismo se lleva a cabo en diferentes países del sur y norte de Europa, exactamente en Italia, España, Finlandia, Suecia y Holanda. De él se extraen conclusiones que provocan que se deba reflexionar sobre la posibilidad de actuación, para que en España se pueda tener un halo de esperanza. Para ello se debe trabajar en una dirección de apoyo eficaz a la familia y de preferencia en la calidad de vida de la persona. Es así ya que demuestra que se ha encontrado una mayor esperanza de vida, pero unida a una menor vida libre de discapacidad en países como España e Italia, y todo lo contrario en países como Finlandia, Suecia u Holanda. Mediante la observación de dichos resultados es importante remarcar que España, en el momento actual, es uno de los países de la OCDE con una mayor esperanza de vida, y donde en un futuro no muy lejano, en las próximas décadas, por primera vez la población joven se equiparará con la adulta mayor.

Como complemento a lo recientemente comentado es importante añadir que es precisamente el género femenino quien se está posicionando como población mayoritaria en situación de dependencia en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (en adelante ABVD), al tener una mayor esperanza de vida que el género masculino y residir en su domicilio habitual. Esto, sin un envejecimiento saludable, puede llevar a un gran deterioro funcional a corto plazo, y con ello a un cuidado familiar intenso y prolongado en el tiempo. Se pretende remarcar que no es solo la mujer adulta mayor la que aumenta en dependencia de las ABVD, sino que toda la población es la que cada día es más dependiente. Por lo tanto, “una política que consolide y desarrolle los servicios sanitarios y sociales públicos de atención a la dependencia, sin olvidar el apoyo directo a la

red informal de cuidados a los mayores, es un elemento imprescindible en la reducción de las desigualdades” (Otero *et al.*, 2006, p.57).

Para finalizar lo comentado anteriormente, es importante remarcar de Otero *et al.* (2006) la experiencia que comenta de un estudio que tuvo lugar en España, llamado *Envejecer en Leganés*. Del mismo se observa que el 12% de la población adulta mayor femenina viven solas, muy por debajo de estadísticas observadas en países como Suecia, Finlandia u Holanda con un 45-47%, o Italia con un 19%, países anteriormente mencionados. Este dato puede tener algunas justificaciones. Algunas de ellas pueden deberse a que como ya se ha podido observar, el cuidado que proporciona la familia, especialmente la mujer, suele ser integral, hasta el punto en que la persona adulta mayor viva en casa de la hija, fenómeno que en los últimos años ha podido darse con mayor frecuencia debido a causas como el incremento de las dificultades económicas en el hogar. Por lo tanto, se podía observar con una mayor frecuencia a la persona adulta mayor, por norma general, en casa de la hija. De esta forma podía ayudar a la familia económicamente, aunque son temas que requieren una mayor investigación y justificación que no tiene cabida en el marco del presente trabajo. Lo que sí se puede demostrar de forma evidente es que en España, a diferencia de los países del norte de Europa mencionados, tiene un carácter y valores más familiarizados que el resto de países que suelen, por el contrario, ser de carácter más individualizados.

Llegados a este punto, resulta pertinente revisar si estas acciones llevadas a cabo por la familia hacia dicho sector de población han avanzado hacia las que son tomadas por y para los mismos/as, para fomentar de la mayor forma posible su autonomía personal e independencia durante el mayor tiempo posible, o si de lo contrario se ha seguido potenciando los ideales de cuidado y sobreprotección. También es interesante conocer si se ha potenciado el trabajo en cuanto a las redes sociales y los apoyos sociales.

La actualidad de la población mayor y las líneas de acción a llevar a cabo son un tema a debate que entraña división de opiniones y actuaciones. En un primer momento se deben comprender los datos del INE introducidos al inicio del presente trabajo, en los que se puede observar como la población mayor aumenta en España a un ritmo descomedido y lo seguirá haciendo en los próximos años. Y es que ya desde el siglo XX la población mayor ha aumentado cinco veces más que la población total. Esto puede considerarse un problema si no se toman medidas urgentes, ya que también “en los últimos treinta años la población de la tercera edad ha crecido un 90%, pero la cuarta edad lo ha hecho un 195%” (Cordero, 2006, p.163). Importante remarcar la idea de que “a principios de siglo solo un 26% de los nacidos llegaba a viejo; hoy lo consigue el 85% del total de la población” (Giró, 2004, p.33). Por lo tanto, gracias al avance de la sociedad y de las condiciones de vida han permitido que, como bien dice Lorenzo (2006), haya una mayor esperanza de

vida de la población mayor, especialmente la femenina, que ha provocado un incremento de su presencia en residencias de adultos/as mayores. Pero no solo ello, sino que incluso desean por otra parte disfrutar de esta nueva etapa vital, si la sociedad se lo permite. Además, se debe tener en cuenta que “la sobrecarga de la población anciana sobre la población activa se agravará cuando la generación del *baby boom* llegue a la jubilación, lo que sucederá para los años 2040-2050” (Cordero, 2006, p.170).

Recalcar el hecho de si la sociedad se lo permite debido a que “los mayores han ido convirtiéndose en los nuevos excluidos, máxime cuando su relación con el trabajo remunerado es nula” (Trinidad, 2006, p.65), como se ha podido justificar con anterioridad. Pero esto no es así, o no debería, y así lo demuestran estos diferentes autores anteriores, reiterando la importancia que tiene en la sociedad actual el sector de la población mayor. Por un lado cabe remarcar la idea de que “poco a poco, se va perfilando una nueva sociedad que, como poco, vivirá veinte años en buenas condiciones de salud física y mental” (Cordero, 2006, p.163). Por lo tanto se deben llevar a cabo acciones que estén orientadas a la consecución de un envejecimiento exitoso, pensando y demandando opiniones a las personas implicadas, para que de esta forma la sociedad pueda avanzar, y la productividad de la misma se vea incrementada. Esta idea es muy importante, de hecho se considera en el presente trabajo como la principal línea de acción a seguir, ya que como bien se dice, “la jubilación ya no es sinónimo de exclusión social, sino que se plantea como un periodo de la vida lleno de actividad social, donde las personas tienen la necesidad de sentirse útiles” (Trinidad, 2006, p.78). Por lo tanto, se les debe hacer partícipes e incluirles en todos los aspectos de la vida social para que no recaigan en ideas como que “los mayores creen que son grandes desconocidos para el resto de la sociedad y que la imagen estereotipada que tiene esa sociedad de ellos como colectivo no les hace justicia” (Cordero, 2006, p.245).

De todos/as nosotros/as depende, si se quiere una sociedad que pueda promocionarse con un futuro prometedor y con la producción de todos/as sin discriminación alguna, o por el contrario que la nula población y acciones de inclusión acaben convirtiendo los riesgos de la población adulta en un gran problema para el conjunto de la sociedad. De dichos problemas se dice que “los físicos y de salud, junto con la vulnerabilidad económica y residencial, configuran el grupo anciano como uno de los que mayor riesgo tiene de padecer pobreza, desigualdad y exclusión social” (Lorenzo, 2006, p.215), aspecto por el que ha sido esencial el papel de la familia como fuente principal de bienestar. A continuación se hablará de algunos aspectos esenciales para evitar la aparición de dichos riesgos, realizando una pequeña síntesis de lo que supone en las personas, para poder comprender, actuar, y así mitificar los mismos con el presente trabajo. Por lo tanto se comentará el rol que las

personas mayores ocupan en la sociedad, como complemento a lo ya comentado de las redes sociales, al ser uno de los elementos esenciales a trabajar y potenciar y que elaborará temas como la confrontación del duelo, la jubilación, los recursos económicos y para finalizar la calidad de vida.

En cuanto a lo que respecta al rol que debería tener la población mayor, ya se ha comentado que debe estar fundamentado en un papel activo. Como manifiesta Porcel (2001), la sociedad en general, y no solo la población mayor, se ha percatado de la posibilidad de disfrutar de una serie de derechos que se les han reconocido, y entienden, quizás tarde pero lo entienden, que ha llegado el momento de reclamarlos, y de esta forma poder elegir y decidir sobre el tipo de vida que consideran oportuna y como quieren que sean los servicios de atención y de cuidado.

Nadie considera a día de hoy que pensar por uno/a mismo/a no sea lo más adecuado, más si se posee la capacidad de autodeterminación y se goza de una vida independiente. Entonces, ¿por qué deberíamos decidir sobre las acciones que más entendemos que convienen para la población mayor? Aquí reside el problema. Esta misma autora realiza una aclaración de intenciones introduciendo que “los mayores manifiestan querer continuar teniendo una serie de actividades que tienen que ver con la relación con el entorno y con los demás” (Porcel, 2001, p.282). Por todo ello, si se piensa en un rol activo de la población mayor, y se trabaja para la consecución del mismo, se puede llegar a una generatividad como forma de envejecimiento activo, como bien comentan Arias e Iglesias (2015), incluyendo además que dicha generatividad hace referencia al deseo que todas estas personas tienen de participar y estar integrado en el seno de la sociedad, que incluso repercute en beneficios intrínsecos para las mismas, como puede ser el propio conocimiento personal, el continuo aprendizaje, así como el desarrollo psicosocial.

Si se habla de redes sociales, se hace de algo que en ciertos momentos no parece que se le otorgue la importancia que realmente tiene en la vida de una persona, especialmente en el sector de población tratada, ya que debido a los factores que se comentan más adelante, vinculados a este aspecto, pueden tener una mayor dificultad de relación. Todo ello puede derivar en un aislamiento social y un deterioro progresivo del estado biopsicosocial de la persona.

Como bien indica Otero *et al.* (2006), la red social permite facilitar aspectos como el goce de un estilo y hábitos de vida más saludables, con una mejor alimentación, mejor aspecto físico gracias al ejercicio, así como una disminución del consumo de sustancias que acaban siendo nocivas para la salud, como por ejemplo la gran cantidad de fármacos a los que ya se da por costumbre que a los/as adultos/as mayores acompañen. Incluso se llega a pensar que el hecho de poder tener unas buenas relaciones sociales permite

también que la persona pueda ver mejorada su capacidad de acceso a los recursos que la sociedad pone a disposición de los ciudadanos/as.

Por lo tanto, se puede afirmar que las redes sociales proporcionan una gran protección y ayuda en el mantenimiento de las actividades cotidianas de los/as adultos/as mayores, imprescindibles para una vida con autonomía personal e independiente durante el mayor tiempo posible. Para ello se les debe proporcionar el empoderamiento y los medios suficientes para poder llevar a cabo una participación comunitaria efectiva, que permita el beneficio que la misma tiene, así como también, sin descuidarlo, los vínculos familiares, que forman la otra parte del gran papel necesario para la disminución de la discapacidad y una posible situación futura de dependencia. Mediante la conjunción de estos dos elementos, sociedad, como conjunto de recursos ubicados en el medio ya sean formales y/o informales, y la familia, se pueden conseguir logros importantes.

Se considera que “los mayores que disfrutan de amplias relaciones sociales tienen mayores probabilidades de sobrevivir y muestran mejores resultados de salud y autonomía” (Escobar, Puga y Martín, 2008, p.638), y no solo eso, sino que además otros autores han realizado estudios para comprobar en qué grado incidían el disfrute de las redes sociales en la vida de la persona y cuál era la importancia que se le otorgaba. Por un lado se encuentra el estudio realizado por Nebot, Lafuente, Tomás, Borrell y Ferrando (2002) que introducen que aunque crear redes sociales de apoyo a medio plazo no se puede considerar sostenible, sí que es posible y deseable que se fomente el apoyo social para la creación de vínculos, ya que gracias a ellos tienen beneficios en salud. Por otro lado, el estudio de Cordero (2006) encontró que del análisis del mismo, dos terceras partes de las personas mayores encuestadas relataban que mantenían relaciones con amistades, familiares y vecindario, pero destacando que algo menos del 10% solo los veía una vez al mes o incluso menos, o que un 25% eran las únicas personas que confiaban en los demás. El primer dato no puede parecer tan negativo como el segundo, pero los dos lo son si se tiene presente que es una gran cantidad de personas en la muestra y que el conjunto de población mayor de España es muy numeroso, y cada día más como se ha podido observar anteriormente.

Para complementar toda la información anterior se puede recurrir nuevamente al comentario que realiza Otero *et al.* (2006) sobre el estudio de *Envejecer en Leganés*, en el que el mismo demuestra que las personas que formaron parte del estudio tras seis años de evaluación y seguimiento, tuvieron consecuencias varias en cuanto a correlación entre tasa de mortalidad y red social. Así se demuestra cuando se añade que el 82% de las personas que decían tener una buena red social continuaban vivas, mientras que las personas que se encontraban en un estado de aislamiento social, el 68% de las mismas eran las que continuaban con vida, una proporción menor. Este también puede ser un

claro ejemplo de la importancia que tienen las redes sociales para el conjunto de la sociedad y el beneficio que nos reporta para un adecuado estado biopsicosocial.

Ahora sí, a continuación se dará paso a algunos de esos aspectos mencionados que son amenazas para la pérdida de red social.

El primero de ellos es el duelo y la confrontación del mismo. Quizás no se es consciente de los problemas a nivel social que puede traer el duelo en las personas, ya que tampoco se suele hablar mucho de ello. Pero sí, en multitud de ocasiones puede conllevar a problemas de asimilación, estado anímico bajo e incluso, si no llega a superarse, un episodio traumático. Cabe reflexionar pues sobre cómo puede ser en una persona mayor que, con mayor probabilidad, su red social ya no sea todo lo extensa que fue en épocas pasadas, y además vive en un hogar unipersonal debido al fallecimiento del o la cónyuge. Por ello, el fallecimiento de este/a puede ser una de las causas directas e importantes del aislamiento social de una persona (del tipo de población del que se habla, que además desde la jubilación suele pasar mayor tiempo en familia). Se pueden haber creado/fortalecido profundos vínculos y dependencia en ciertos aspectos de unos/as y de los/as otros/as.

En cuanto a este aspecto de la confrontación del duelo, la autora Gomis (2012) introduce dos ideas que resultan de gran interés para poder comprender de una mejor forma la importancia que se le debe proporcionar. Y es que las personas mayores, con el avance de la sociedad, como se ha mencionado ya, cada vez tienen mejor salud y experimentan menos la soledad siempre y cuando, en gran parte de las cosas, viva la pareja, con la que poder establecer además un buen sistema que otorgue asistencia mutua. Por otro lado, es conveniente destacar que uno de los problemas más importantes que comporta la viudez son los recursos económicos, ya que se tiende a reducir los gastos y ello provoca una mayor sensación de vulnerabilidad. No solo eso, sino también aislamiento, que puede ir agravándose con el paso del tiempo.

El hecho de poseer o no unos adecuados recursos económicos resultan muy importantes para la relación que se tiene con la sociedad. No se pretende decir con ello que si no se posee unos suficientes recursos económicos la persona queda excluida de la sociedad, pero es cierto que muchas de las actividades a realizar requieren de los mismos, especialmente en la población mayor, que como se ha podido comprobar es la que mayor tiempo disponible tiene y la que menos dinero posee. Esto se debe al hecho de que suelen ser pensionistas en el mejor de los casos, o perceptores de una pensión de viudedad en el caso de muchas mujeres, en el peor. Es importante remarcar la figura de la mujer en este aspecto, ya que suele ostentar el papel más vulnerable debido a la escasa actividad laboral remunerada de épocas pasadas. Le ha posicionado como una

persona económicamente dependiente y por ello su pensión es inferior a la del hombre, que en la gran mayoría de los casos será por jubilación.

Esto se observa con mayor detalle al introducirse que “las mujeres soportan unas condiciones más vulnerables, como consecuencia de su trayectoria social, familiar y laboral en comparación con los hombres y, por lo tanto, con unos recursos económicos más limitados” (Rodríguez *et al.*, 2011, p.216).

Existe por lo tanto una correlación entre dichos recursos económicos, la forma de ocio activo o pasivo, y la respectiva calidad de vida. Así se entiende al observar que “se comprueba de forma clara la importancia de la situación económica de las personas mayores como dominio fundamental de su calidad de vida” (Rodríguez *et al.*, 2011, p.198). Y no es para menos ya que además estos mismos autores hablan de la importancia con el ocio que se comentaba, al decir que “la realización de ocio de tipo pasivo es expresiva de una forma de vida en la vejez contraria a una participación en ocio activo lo que, en cierta medida, requiere un mayor consumo de recursos económicos” (Rodríguez *et al.*, 2011, p.216).

Por todo ello, parece una evidencia que aquellas personas que tienen una buena base económica con la que poder realizar una mayor variedad de actividades en sociedad, podrán además encontrarse con que tienen una mayor red social, así como también muy probablemente unas mejores condiciones de salud. Es así al entenderse que el ocio activo conlleva un envejecimiento activo, es decir, provoca que las personas se sientan más productivas. Este hecho por un lado conlleva a que no se aíslen socialmente, y por el otro, a que su estado físico no derive en una posible situación de dependencia en un corto periodo de tiempo. Por todo esto se puede añadir que si se poseen esos recursos económicos, la calidad de vida parece ser mayor. Pero en este trabajo se pretende observar que no por mayor recursos económicos será mejor la red, sino que la existente se puede potenciar, y que mediante el análisis de los recursos del entorno se fomente la creación de nuevos.

Pero en esa calidad de vida comentada que otorgan los recursos y actividades que se pueden encontrar en el seno de la sociedad, también comienzan a ser importante otras. Estas son la educación permanente, las nuevas tecnologías y las redes sociales. Es cierto que la educación permanente es un recurso más utilizado que los otros dos mencionados, pero en nuestros días cada vez se incrementa más el número de población mayor que considera vital esos otros dos recursos para integrarse en la era tecnológica actual, pese a que aún no han captado la atención de dicha población.

Así, el conjunto de lo hablado se puede observar en un estudio realizado por Barroso y Aguilar (2015), donde introducen aspectos como que es mayor el interés en hombres que en mujeres, aunque se puede considerar que en los

últimos años la mujer también suele ser partícipe. Y, por otra parte, dicha población cree que para lo que más sirven las nuevas tecnologías es para la búsqueda de información, el contacto con miembros de la red social con los que no pueden mantener un contacto personal reiterado, así como también para la ampliación de conocimiento.

Ahora bien, es momento de analizar cuál es el papel que realizan los Servicios Sociales a la hora de mejorar la calidad de vida de los/as adultos/as mayores, al considerarse que es una de las referencias en el aprovisionamiento de recursos ya no solo materiales, sino de aquellos que pueden producir en la persona un mejor estado biopsicosocial. Por lo tanto, se considera que los Servicios Sociales son uno de los grandes apoyos formales que tienen las personas. Dicho sistema debe responder de la forma adecuada que necesita la sociedad, especialmente en aquellos sectores de población que se encuentran en una mayor situación de vulnerabilidad, como el aquí estudiado.

Para dar comienzo a dicho análisis sobre lo que se dice en la literatura científica del papel de los Servicios Sociales, es importante destacar dos artículos de dos legislaciones referentes en España. La primera de ellas es la Constitución Española de 1978, donde en su artículo 50 introduce la importancia de los Servicios Sociales indicando lo siguiente:

Los poderes públicos garantizarán, mediante pensiones adecuadas y periódicamente actualizadas, la suficiencia económica a los ciudadanos durante la tercera edad. Asimismo, y con independencia de las obligaciones familiares, promoverán su bienestar mediante un sistema de Servicios Sociales que atenderán sus problemas específicos de salud, vivienda, cultura y ocio. (p.29320)

A través de ésta surgieron las dos grandes leyes que marcan el funcionamiento de los Servicios Sociales actuales. Estas son las leyes de Servicios Sociales implementadas en las diferentes Comunidades Autónomas, y la que más ha dado que hablar y continúa haciéndolo, la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en situación de dependencia. De la última se extrae el segundo artículo que se quería dar a conocer. El mismo es el artículo 2.1., donde introduce la definición de autonomía que se debe perseguir para las personas, indicando que la misma es “la capacidad de controlar, afrontar y tomar, por propia iniciativa, decisiones personales acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias así como de desarrollar las actividades básicas de la vida diaria” (p.5).

Esas dos leyes han permitido que la población española pueda gozar, o por lo menos reivindicar nuevos derechos sociales, como también la introducción de nuevos modelos de intervención que se podrán observar más adelante. Pero, debido a que no se le proporciona aún de forma suficiente la importancia que merece, se puede observar que los servicios prestados no cubren los niveles

apropiados de población (Fernández, 2011), o por lo menos con la adecuación pertinente. Por lo tanto, parece una realidad que se ha de configurar un nuevo modelo de Servicios Sociales y que la eficiencia y eficacia de la intervención/atención otorgada a la persona debe resultar fundamental. Para ello se estudia la posible inclusión de la herramienta que se evaluará en el presente trabajo.

Es de suma importancia remarcar la idea que introduce Fernández (2011) cuando dice sobre la definición de Servicios Sociales que “para abordar las necesidades múltiples de las personas como individuos, los Servicios Sociales deben ser comprensivos y personalizados, concebidos y prestados de manera integrada” (p.43). Por otra parte, deben llevar a cabo un abordaje mediante una metodología flexible, que tenga en cuenta las necesidades de cada individuo, que como se puede comprender serán diferentes las de unas personas y otras, y así de esa forma garantizar la igualdad de oportunidades. Además, es importante que los Servicios Sociales se planifiquen bajo el criterio fundamental de proporcionar el máximo beneficio posible de las personas usuarias, pero también de las familias, la comunidad y aquellos/as cuidadores/as principales. Por último, la persona usuaria debe tener un papel activo en todo el proceso, así como el resto de miembros anteriormente citados, con la finalidad de mejorar el bienestar.

Por todo ello, como bien indican Fernández e Iglesias (2006), en todo el proceso de atención no se trata únicamente que la persona esté atendida, sino que dicha atención deba ser personalizada para favorecer la autonomía personal. Es decir, se deben proporcionar las ayudas y apoyos necesarios que permitan a la persona tener una calidad de vida adecuada.

Pero existe un problema, y es que la gestión del conocimiento actual no es la adecuada, y por lo tanto las buenas prácticas que se llevan a cabo son aisladas, produciéndose carencias y escasez de las mismas (Rodríguez, 2006). Por ello, como añaden Fernández e Iglesias (2006), los Servicios Sociales deben buscar nuevos paradigmas con nuevos instrumentos, para que de la misma manera se mejore la atención, y como ya se ha mencionado, sea lo más eficaz posible para la persona.

De los Servicios Sociales también se debe tener en cuenta la provisión de recursos, aspecto muy importante debido a la progresión y aumento del número de población adulta mayor. Según indica Rodríguez (2006), en los primeros momentos de implantación de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en situación de dependencia, los recursos del estado español para los/as adultos/as mayores estaban por bajo del nivel de otros países de la OCDE como Francia, Holanda, Dinamarca o Alemania. Dichos recursos son los centros de día, el Servicio de Ayuda a Domicilio (en adelante SAD), centros residenciales, etc. Estos, con el

avance de la sociedad comentado, debían aumentar para dar respuesta a dicha necesidad, pero también para proporcionar un apoyo a las familias. Ante este gran avance de los recursos, se considera al realizar un análisis de los mismos, que pueden existir, presuntamente, una multitud de casos en los que la potenciación de la red social que aquí se pretende evaluar. Podría ser una actuación más económica para el estado español, así como más eficaz para la persona. Es así al poder continuar en su entorno durante el mayor tiempo posible y retrasar una futura posibilidad de situación de dependencia.

Continuando con la misma autora, se consideran importantes las palabras que dedica a la potenciación de la autonomía de las personas al decir que “en el contexto de nuestro país, conseguir que realmente se favorezca la permanencia en el entorno de las personas con dependencia y su plena participación en la sociedad implica realizar una revisión profunda de determinados recursos tradicionales” (Rodríguez, 2006, p.18), como es el caso del SAD. El gasto social en España es otro de los componentes a tener en cuenta, al continuar situado por debajo de los países de la OCDE comentados con anterioridad. Eso sí, como se ha podido argumentar, en España no falta generosidad en cuanto al apoyo informal, especialmente el familiar con la figura femenina como principal protagonista. Por último, añade las líneas de acción que se deben llevar a cabo desde Servicios Sociales. Las áreas de actuación son de suma importancia, y con el sector poblacional de los/as adultos/as mayores dichas áreas deben ir orientadas por un lado a la prevención y rehabilitación de discapacidades o atención a situaciones de dependencia, como también a la plena integración en la sociedad con la respectiva participación como ciudadanos/as de pleno derecho. Para ello es importante concienciar a la sociedad y potenciar actitudes y acciones que hagan que la misma pueda convertirse en incluyente, accesible y de apoyo mutuo.

Para concluir con el apartado de los Servicios Sociales es importante dejar un detalle, a modo de reflexión, de la idea que se debe perseguir. La misma se encuentra en Arellano y Peralta (2016) donde introducen y remarcan la importancia de que el/la profesional tenga una adecuada preparación y formación, así como el abandono de la creencia del rol dominante, para poder convertirse en un/a profesional que ayuda en la consecución de los objetivos y metas propuestas por la persona con la que se trabaja y apoya. Es decir, son las personas que les acompañan en el camino, no las que caminan por ellos/as.

Es una costumbre muy arraigada en España la que proviene de la época de la beneficencia, es decir, se da lo que se considera que se necesita sin saber si eso mismo es lo adecuado. Así se puede visualizar en Vila, Villar, Celdrán y Fernández (2012) cuando explican que la atención que han solido recibir los/as adultos/as mayores ha estado centrada en su mayoría en el modelo biomédico, en el que el adulto/a mayor no es participante de su vida ni la toma de

decisiones de la misma, sino que más bien es tratada como un sujeto pasivo, receptora de atención y donde la familia tiene la voz de la misma, es la cuidadora principal. Por lo tanto, no se contemplaba la posibilidad de la autonomía y autodeterminación. E incluso a esto se añade un argumento de Kitwood, el mismo viene a decir que de la persona no solo se debe tener en cuenta su estado físico y psíquico para comprender su comportamiento, sino que se deben tener presentes también aquellos elementos intrínsecos que acompañan a la misma, como los biográficos, la personalidad y su entorno social. Pero según Arellano y Peralta (2016), los modos de atención tradicionales se están dejando a un lado en diferentes servicios. Se apuesta en las últimas décadas por una atención personalizada, al considerar que la misma tiene unos grandes beneficios para la persona, como por ejemplo la mejora de la participación, el fomento de la autonomía y la capacidad de la toma de decisiones, la mejora de las redes sociales o también la consecución de las metas personales.

De esto se hablará a continuación, de los diferentes modelos de atención personalizados que están ganando protagonismo en las últimas décadas gracias al aumento de la esperanza de vida y la lucha por la autonomía personal. Los diferentes modelos de atención que se mostrarán a continuación hacen referencia a la Atención Centrada en la Persona (ACP), la Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP), y la Planificación Centrada en la Persona (PCP). La revisión y análisis de dichos modelos pretenden ayudar en base a la actuación que se pretende realizar en el presente trabajo, bajo los mismos principios básicos.

Como introducción al primer modelo, la ACP, y haciendo referencia al aspecto tratado de los Servicios Sociales, se puede observar que está considerada como “un eje fundamental en el diseño de los servicios sanitarios y sociales” (Díaz *et al.*, 2016, p.54). Además Díaz *et al.* (2016) dicen que en cuanto a la persona adulta mayor, como bien introducía Rodríguez (2013), la sitúa “como agente activo, ofreciendo unos cuidados que reconocen a cada persona, con independencia de su estado, como ser singular y con derecho a decidir sobre sus cuidados y vida cotidiana” (p.54).

Este modelo de atención, como indica Martínez (2013), es aún bastante desconocido en España, aunque se puede añadir que el interés por aplicarlo comienza a aumentar, pese a que como se decía, dista mucho de las prácticas y buenas aportaciones internacionales. Con este modelo se pretende realizar una ruptura del que es conocido por todos/as como el tradicional, es decir, el modelo asistencial, que va marcado por una atención más sanitaria y en la que la persona no es vista como actor de su propia vida, con fortalezas y oportunidades, sino más bien como alguien que precisa de cuidados y muestra síntomas de debilidad. Por ello, como bien añade la misma autora en dicho documento, “esto implica el cambio de un modelo de atención paternalista

hacia un enfoque de derechos y de potenciación de la autonomía de las personas” (p.224), estando de esta forma de acuerdo con Arellano y Peralta (2016), Rodríguez (2013) o Díaz *et al.* (2016).

Para conocer un poco más sobre la ACP hay que remontarse y adentrarse a sus orígenes, en el que como bien explica Martínez (2016) se tiene muy en cuenta el papel realizado por la psicología humanista, en concreto Carl Rogers, como motor de la técnica actual, ya entonces llamada Terapia Centrada en el Cliente. Dicha terapia se centraba en aquellas aptitudes de la persona que le convertían en un actor principal de cambio, así como las del terapeuta que debía de ser especialmente empática, ya que se consideraba uno de los elementos esenciales. De esta forma, y como añade Rodríguez (2013), el modelo rogeriano parte de la base de que es la propia persona quien tiene las claves necesarias para dirigir su vida, sin que otras personas tomen las decisiones directas.

Durante los años 70 del siglo pasado surge también en las intervenciones gerontológicas lo que se nombró como Planificación Centrada en la Persona (PCP), que será explicado más adelante.

En cuanto a un mayor conocimiento sobre la ACP, se expone a continuación diferentes argumentaciones de autores que hablan sobre lo que consiste, en qué se fundamenta y lo que debe hacer. Por ello, de acuerdo con Rodríguez (2013) se puede decir que la ACP pretende promover la disminución de la fragilidad, como también la posibilidad de potenciar y extraer el máximo de la autonomía personal, que permita a la persona poder continuar controlando y decidiendo sobre su vida. Es decir, en todo este proceso se debe establecer una relación horizontal entre la persona que percibe los apoyos y el/la profesional. Martínez (2016) lo confirma al añadir que la ACP es entendida desde el enfoque en que cada persona es un ser singular por el que su biografía debe estar presente en cada actuación a realizar, por la toma de decisiones de la propia persona, así como el apoyo y fomento de su red social, entendida la misma como el empoderamiento de la persona para fomentar su relación con el entorno. Por lo tanto, la orientación y acción a llevar a cabo por la ACP según comentan Fernández e Iglesias (2006) se “debe planificar y actuar en función de las necesidades identificadas y las expectativas personales de vida, de manera que éste análisis individual constituya la referencia organizativa de los recursos de la entidad o servicio” (p.84).

En un estudio realizado por Saizarbitoria (2012) se pretendió conocer si la ACP se ha investigado y/o utilizado en diferentes países, y en caso afirmativo, cuál era su verdadero coste-efectividad. De ello se pueden extraer referencias para una posible buena utilización en el contexto presentado. De los 84 documentos revisados en el estudio, se hallaron muy pocos artículos que hablaran de ello,

lo que confirma que la ACP todavía tiene muchos territorios por descubrir, como también muchos contextos en los que implantarse.

Por lo que respecta a la AICP se puede definir, según indica Rodríguez (2013), como aquella atención que promueve las circunstancias requeridas que permita la mejora de la calidad de vida de la persona y su bienestar, siempre teniendo en cuenta y partiendo de las opiniones y preferencias de la persona, además de contar con su participación activa en el transcurso del proceso. Dicha participación es uno de los principios fundamentales en los que se basa este modelo de atención. Es así al considerar que las personas tienen derecho a participar en el seno de la sociedad con todas las garantías posibles y con la totalidad de sus derechos. Para ello se debe respetar el pleno desarrollo de la vida personal y social de cada persona, donde las acciones que desean realizar puedan ser elegidas con total libertad.

Por lo tanto, la AICP tiene a las relaciones sociales como uno de los elementos fundamentales y pilar estructural del mismo. Lo entiende de dicha manera al considerarse, como en el presente trabajo se está tratando, que las relaciones con el entorno y la comunidad tienen un gran beneficio biopsicosocial para las personas en situación de dependencia o con vulnerabilidad para una posible aparición de la misma.

El hecho de poder contar con apoyos, el mantenimiento durante el tiempo de las relaciones sociales, así como también las nuevas posibles interacciones, provocan que la persona tenga una mayor independencia en cuanto a movilidad física, que su deterioro cognitivo no avance con relativa facilidad, y que se provoque una ruptura posible del aislamiento y/o soledad.

En la AICP, ya sea en el espacio de la atención domiciliaria o residencial, uno de los elementos esenciales es el fomento de las relaciones sociales mediante la interacción social.

El último modelo, como ya se ha introducido previamente, la PCP, surgió como se ha mencionado en los años 70 con el propósito de defender “la autodeterminación y la visibilización de las capacidades de este grupo social, procurando instrumentos y procedimientos que permitan conseguir dichos objetivos” (Martínez, 2013, p. 215). Arellano y Peralta (2016) añaden que se trata de un servicio que puede ir destinado a personas con diferentes tipos de diagnósticos, edades y contextos, con la finalidad de que cualquier persona, dentro de los límites posibles del servicio, pueda ser beneficiaria del apoyo. Además, es una teoría de trabajo con un lenguaje adecuado y dinámico, compatible con las historias personales y otras herramientas de evaluación, que toma como referente a la persona, por lo que la convierte en un ejemplo.

La PCP también ha tenido su influencia en países como Inglaterra, donde como Robertson, Emerson, Elliott y Hatton (2007) comentan, la misma es

imprescindible para el Gobierno en el desarrollo de prestaciones sociales y sanitarias en personas con discapacidad intelectual. Incluso algunas zonas de Estados Unidos demandan ya dicho modelo.

En cuanto a los resultados extraídos en el estudio llevado a cabo por Robertson *et al.* (2007) se mostró que aunque la PCP tenía un beneficio positivo en la vida de las personas participantes, no era suficiente en la promoción de la inclusión social. Asimismo, mediante los resultados obtenidos en las encuestas realizadas en el trabajo de Arellano y Peralta (2016), se puede observar una característica de gran importancia, y es que la red social y el apoyo familiar durante el proceso de la PCP resulta un elemento muy positivo para que la persona pueda tener un adecuado círculo de apoyo con el que poder sentirse arropado en la consecución de sus objetivos y metas de vida planteadas.

Al margen de todo ello, es importante destacar que de entre los modelos de atención centrados en la persona que se han expuesto, ninguno de ellos ha abordado el tema de las redes sociales mediante instrumentos como puede ser el mapeo en círculo que aquí se presenta. Sí se puede encontrar que solo la PCP lo llevó a cabo, pero en discapacidad intelectual y no de la misma forma.

Como se ha podido observar, el aspecto de las redes sociales en adultos/as mayores es un tema que parece de actualidad, pero que siempre ha estado destinado a un abordaje integral con el que se pudiesen extraer beneficios del entorno que rodea a la persona. Los beneficios intrínsecos que producen, así como la mejora de la vida social en el conjunto de la población, son temas que suscitan debate no solo actual, sino también en los próximos años en los que la esperanza de vida es el bendito problema de la población española.

Por lo tanto, ¿por qué no se abordan las relaciones sociales, en vez de dotar a la población adulta mayor de prestaciones económicas que les pueden hacer, con el paso del tiempo, futuros dependientes? ¿Por qué no se les da voz a los adultos/as mayores y se trabaja con ellos/as para que la etapa en la que se encuentran sea igual de imprescindible que el resto de etapas? La red social es aquella figura de la sociedad que es igual de imprescindible que de invisible, esa figura que necesita un papel protagonista y que en el presente trabajo se le pretende proporcionar.

4. Metodología

Tras haber introducido a los/as distintos autores/as y sus respectivos estudios, y con ello habiendo ubicado en la literatura el enfoque de estudio, es el momento de centrarse en las preguntas formuladas con anterioridad. Dichas preguntas son el punto de partida en el que se fundamenta el presente trabajo. El mismo toma como elementos esenciales el grado en que el Mapa de Red

Social es capaz de reforzar y/o potenciar la creación o mantenimiento de redes sociales de las personas, siempre ubicado desde el enfoque de la ACP, donde la persona es la principal protagonista del proceso. Por otra parte, el estudio pretende conocer la posible introducción de la herramienta presentada en el proceso y protocolo de atención/actuación de Servicios Sociales con adultos/as mayores.

Para llevar a cabo la presente investigación, se tendrán en cuenta casos de personas con distintas condiciones vitales, diferente género, estado civil y edad, al entender que a mayor variabilidad, mayor es también el beneficio de los resultados y comprobación de posibles limitaciones de la herramienta. Por lo tanto, se realiza previamente una selección de casos de diferentes personas que puedan cumplir los criterios de inclusión para el posterior estudio de los mismos. Gracias a ello se podrá observar qué personas de la muestra podrían tener un posible riesgo de situación de dependencia o de aislamiento social.

4.1. Muestra

Es importante añadir de antemano que se trata de una muestra intencional, al pretender cumplir con los criterios de inclusión introducidos previamente. Por ello se cuenta con 19 sujetos cuyas edades están comprendidas entre los 61 años, la persona de menor edad, y 88 años la de mayor edad, con una media de 76,47 (DT= 6,769). Resulta de suma importancia la edad para poder conocer la etapa de la vida en la que la persona se pueda encontrar, así también para extraer información sobre posibles dificultades en las actividades de la vida diaria y el nivel de relación social. Además, es importante destacar que la muestra ha sido diversa en cuanto a la edad, con la pretensión de que participaran el mismo número posible de personas en cuanto a esta variable, es decir, sin que existiese una descompensación por una cantidad significativa de edades diferenciadas.

En la muestra 17 personas son mujeres y 2 son varones, proporcionando una evidencia sobre la mayor esperanza de vida del género femenino. Dicho género, junto al hecho del estado civil en el que se encuentran y la edad comentada previamente, constituyen las variables demográficas principales a tratar. Añadir que la procedencia de las personas encuestadas se ubica en la ciudad de Valencia.

4.2. Instrumentos de evaluación

Para realizar la presente investigación se han utilizado dos cuestionarios, el de Duke-UNC y el de Barber, que han sido pasados al conjunto total de los/as participantes. Los dos cuestionarios pretenden proporcionar una visión más concreta de la vida personal de los sujetos. Posteriormente se ha utilizado el instrumento del Mapa de Red Social, con el que poder observar el nivel relacional de una forma más global y exhaustiva.

- *Cuestionario de Apoyo Social Funcional Duke-UNC* (Cuéllar y Dresch, 2012) (ver Anexo I). Evalúa dos tipos diferentes de apoyo social percibido como son el confidencial, que hace referencia a la posibilidad de poder contar con personas que permitan la comunicación, y el afectivo, que trata los sentimientos tales como el cariño, la empatía o el amor (Cuéllar y Dresch, 2012). Ha sido utilizado para la población cuidadora, aunque también en población general. Como se puede observar, se trata de un cuestionario sencillo y breve, con la ventaja de poder proporcionar una información multidimensional de la persona. Está formado por 11 ítems con una escala de respuesta de tipo Likert que va de 1 (“mucho menos de lo que deseo”), pasando por 3 (“ni mucho ni poco”) y finalizando en 5 (“tanto como deseo”). En este caso se entenderá que aquellas personas que hayan respondido 3 en algunos de los casos seleccionados, serán aspectos a tener en cuenta, como una posible mejora. De acuerdo con De la Revilla *et al.* (1991), se considera que los ítems 1, 4, 6, 7 y 8 son aquellos referidos al apoyo confidencial (p. ej., “recibo visitas de mis amigos y familiares). Los ítems 2, 3, 9 y 11 se orientan más al apoyo afectivo (p.ej., “recibo ayuda en asuntos relacionados con mi casa”), y por último el 5 y 10, pueden incorporarse a las dos dimensiones de apoyo (p.ej., “recibo amor y afecto). El alpha de Cronbach es de 0,81, se considera bueno.

- *Cuestionario de Barber* (Martín y Rodríguez, 2005) (ver Anexo I). Sus primeras utilizaciones tuvieron lugar en Inglaterra, en los años 80, para detectar a aquellos/as adultos/as mayores en riesgo de situación de dependencia. En España se considera uno de los cuestionarios más utilizados en la población mayor, al buscar posibles situaciones, como se mencionaba, de dependencia y limitaciones funcionales en el desarrollo de las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD). El cuestionario consta de 9 preguntas cerradas, sencillas y breves, en las que se precisa una absoluta sinceridad por parte de la persona que responde. Si la persona sesga su respuesta puede conllevar a que el cribado realizado posteriormente no sea válido. Se presenta junto a cada pregunta la dicotomía “sí” o “no”. Si el resultado es positivo, es decir, haber contestado afirmativamente en una o más del total de las preguntas, se considera que puede existir un motivo de riesgo ante una posible situación de dependencia.

En el presente cuestionario se extrae una doble información, al entender que por un lado se habla de problemas fisiológicos de la persona (“¿Tiene mala salud?”, “¿Tiene problemas de visión?”, etc.) y por el otro se hace referencia a posibles carencias de apoyos sociales (“¿Le falta alguien que le pueda ayudar si lo necesita?”, “¿Vive sólo/a?”, etc.). El alpha de Cronbach es de 0,61, por lo que se considera cuestionable.

- *Mapa de Red Social* (Tracy y Whittaker, 1990). Se trata de una técnica de mapeo en círculo que pretende analizar el apoyo social que tiene y percibe una

persona, así como la red social de la misma. Es importante no correlacionar estos dos aspectos, ya que el hecho de que alguien tenga un gran número de recursos en su red social no incluye de forma obligada el incremento de apoyo social. El Mapa de Red Social fue desarrollado en un proyecto por Whittaker, Tracy y Marckworth, cuya fecha se remonta al año 1989. Este mapa, en un primer momento, trabajaba los recursos de apoyo social que una familia en riesgo de ruptura podía gozar. Otros autores en diferentes estudios también han tratado el aspecto de la red social y avalan el presente instrumento, como son el sector poblacional de adultos/as de avanzada edad con una especial fragilidad, abusos de drogas, o de madres que abusan de sus progenitores/as.

En cuanto a las características y funcionalidades del instrumento, se observa que pretende recolectar el máximo de información sobre el contenido y el tamaño de la red, los tipos de apoyo que proporcionan cada uno de los miembros y el tipo de relación que tienen con el/la protagonista que realiza el mapa, siempre desde la percepción que proporciona la propia persona. El tiempo estipulado para realizar el mapa es flexible, oscilando su duración entre 15 minutos y 1 hora, siempre dejando a la persona el tiempo que considere oportuno, debido a que puede introducir contenidos adicionales que puedan ser de gran utilidad en la consecución del objetivo final.

Introduciéndose en las entrañas del mapa se pueden visualizar a los miembros de la red, pero es una información incompleta al no poder observarse las relaciones que hay entre los integrantes de la misma. Para ello se utiliza la cuadrícula, que es donde se registran las respuestas derivadas de las preguntas sobre las funciones de apoyo que realiza la red. Son siete las áreas del mapa donde se introducen la red de la persona: hogar, otros familiares, personas del trabajo o escuela, las pertenecientes a clubes, organizaciones o grupos religiosos, vecinos y agencias u otros proveedores de servicios formales (en el caso presentado pasa a llamarse profesionales) (Ver Anexo II).

Como resultado a la introducción de los miembros en la red, el mapa pretende aportar información sobre: tamaño de red, tamaño del dominio (entendido como cada una de las siete áreas comentadas), disponibilidad percibida de apoyo emocional, instrumental e informativo, severidad, cercanía, reciprocidad, direccionalidad, estabilidad y frecuencia. Por último, y no por ello menos importante, se debe destacar que el presente instrumento puede presumir de ser peculiar y dinámico, al poder la persona construir su propia red de una forma entretenida y basada en la diversión.

4.3. Procedimientos

Para llegar a los resultados y valoraciones del presente estudio, se cuenta con un extenso procedimiento previo que se detalla a continuación. En un primer momento se realizó una exhaustiva búsqueda bibliográfica sobre la población de adultos/as mayores, concretamente en cuanto a apoyo social, red social, y

el presente y futuro en el que se adentran en la sociedad. Además, se pretendía orientar la búsqueda hacia la posibilidad de continuar utilizando el Mapa de Red Social con otro sector poblacional, y querer vincularlo a la ACP. Una vez procesada y seleccionada la información, se llevó a cabo la búsqueda de los cuestionarios a utilizar y la posterior elección de los mismos. Se pretendía que pudiesen orientar la posterior elección de aquellas personas presuntamente potenciales de llevar a cabo un análisis de redes. Se escogieron los cuestionarios mencionados en el anterior apartado.

Para llevar a cabo la selección de los sujetos que responderían a los cuestionarios, se siguieron criterios de inclusión, definidos previamente, en función de los objetivos de investigación. Dicha selección fue de hombres y mujeres de dos programas diferentes de la Asociación COTLAS, los cuales son la Unidad de estimulación del área de Alzheimer y otras demencias, y el programa Activemos, del área de la Tercera Edad. Todos/as los/as participantes realizaron los cuestionarios de forma voluntaria, bajo previo consentimiento informado (ver Anexo III). En el mismo se informaba de los aspectos principales del estudio que se iba a llevar a cabo, manteniendo el anonimato de la información proporcionada, como también la posibilidad de retirarse en cualquier momento.

En el momento de llevar a cabo los cuestionarios se proporcionó a los/as participantes el suyo correspondiente, donde de forma escrita se informaba del procedimiento de respuesta a seguir. Para evitar interrupciones y/o sesgos en las respuestas, se seleccionó la forma en que irían cumplimentando los cuestionarios y la colocación en la sala. Los/as participantes fueron entrando por parejas y colocándose en extremos opuestos, excepto aquellas personas con dificultad de comprensión y/o lectura, que lo hicieron de forma individual.

En cuanto al tiempo necesario para responder de forma correcta a los cuestionarios, se necesitaron aproximadamente 15 minutos. Sin embargo, algunos sujetos requirieron de más tiempo para responder, al no comprenderlos en un primer instante. Respecto a esa comprensión, se presentaron dudas en una de las preguntas del cuestionario de Barber, exactamente la número 4: “*¿Hay días en que no consigue comer algo caliente?*” al no entender si la respuesta debía ser sí o no dependiendo de cómo pudiese realizarse la lectura de la pregunta.

Mediante los cuestionarios realizados se pudo establecer un cribado de posible situación de aislamiento o necesidad de refuerzo de la red social a través del análisis estadístico de los resultados. El mismo análisis sirvió para conocer también datos más globales que permitiesen reiterar algunas de las afirmaciones de las extraídas en la literatura científica. Todo ello se realizó a través del programa informático *SPSS Statistics Version 20*.

Una vez realizado el proceso anterior se dio inicio a la segunda fase. Para ello se seleccionaron 5 personas, las cuales aceptaron de buen grado. Entre las mismas, 2 de ellas tenían demencia pero se consideró que no era motivo suficiente para no poder tomar decisiones sobre su red social, defendiendo así los derechos de cualquier persona. En el presente trabajo se muestran 3.

Como pasó con los cuestionarios, al inicio del Mapa de Red Social se le informó a la persona que los datos tratados serían de absoluta confidencialidad, recurriendo una vez más al consentimiento informado que firmaron. Así como retirarse en cualquier momento del estudio. Cabe destacar que esta fase se realizó de forma individual.

En el momento inicial del proceso se comentó a la persona lo que se buscaba de ella, remarcando su protagonismo en la toma de las futuras decisiones. Así bien, la primera parte del cumplimiento del mapa transcurrió con normalidad bajo los pasos protocolizados por Tracy y Whittaker (1990) (ver Anexo IV).

El tiempo medio de realización de la primera parte de construcción del mapa fue de aproximadamente 1 hora. Esto se debió a la extensa red social de algunos sujetos, a la falta de comprensión de algunas preguntas realizadas o a que la persona se detenía y proporcionaba información extra que podía ser de gran utilidad en el momento de analizar los resultados y en la construcción del mapa, con el respectivo flujo de relaciones. Solo en uno de los casos la duración fue menor a 1 hora, siendo aproximadamente de unos 20 minutos, pero dentro de los límites establecidos en el instrumento.

Pasados los días, al realizar el análisis de relaciones de la red, se mostró a la persona el mapa resuelto de una forma intuitiva. En esta segunda parte de la construcción se mantuvo una conversación sobre los aspectos considerados potenciales a mejorar, si la protagonista lo consideraba oportuno. A través de este proceso se potencia el papel principal de la persona como gestora de cambio de su vida.

5. Resultados

Durante el estudio no se produjo ningún tipo de pérdida por motivos personales o abandono del proyecto. Por ello la muestra final continuó siendo de 19 personas, con una posterior selección de 5 de ellas para la segunda fase.

De las 19 personas, 2 son varones (10,5%) y 17 mujeres (89,5%). Esto resultó ser así al entender que las mujeres son la población que acude en mayor proporción a la asociación, además de ser las que tienen un proceso de supervivencia mayoritario. Se comprobó que las edades comprendidas de la muestra variaban entre los 61 y 88 años, cuya media se establecía en 76,47 años (DT= 6,769). Por último se encuentra el estado civil, donde la etiqueta soltero/a tenía asignado el valor 1, casado/a el 2 y viudo/a el 3. Con respecto a

dichos valores, se observa que la media del estado civil de las personas encuestadas se decanta, en su mayoría, por las personas casadas, continuada de las viudas, siendo las solteras las de menor representatividad ($\bar{x}=2,26$).

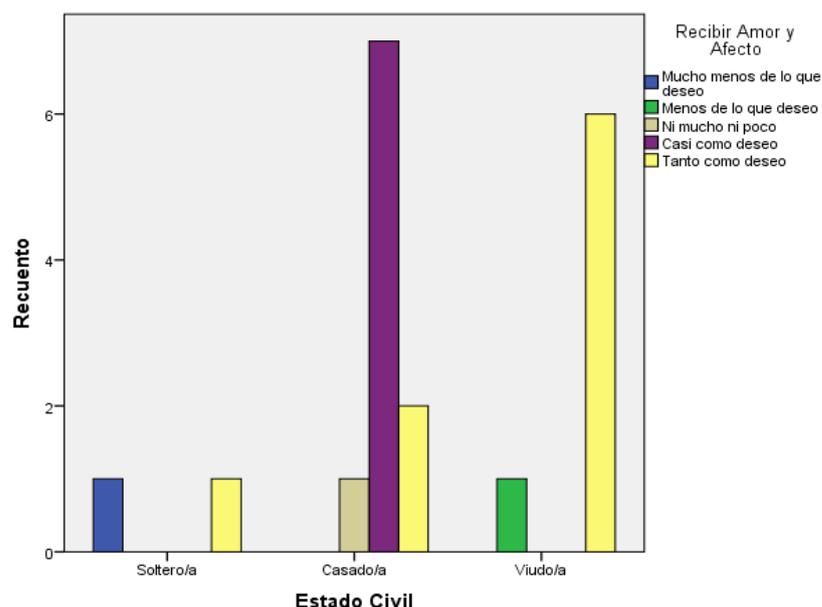
A continuación se lleva a cabo la representación del análisis descriptivo realizado, donde se muestran los datos más significativos. Por último, es importante añadir que los resultados mostrados forman parte de la variable demográfica del estado civil, al encontrarse la mayor representación y significación posible al realizarse las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson. El sexo y la edad han sido variables cuyos análisis no han aportado diferencias significativas para el presente trabajo.

- Estado Civil y “Recibo amor y afecto”

Tabla 1. Pruebas chi-cuadrado sobre estado civil y recepción de amor y afecto

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	21,171 ^a	8	,007
Razón de verosimilitudes	20,545	8	,008
Asociación lineal por lineal	2,823	1	,093
N de casos válidos	19		

a. 15 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,11.

Gráfica 1. Percepción de amor y afecto según el estado civil

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de los cuestionarios.

Se analizaron los datos mediante la prueba de χ^2 en los que se mostró que existían diferencias significativas entre estado civil y “recibo amor y afecto” (χ^2 gl= 8, $p= 0,007$).

Del gráfico presentado, se puede observar que del total de las personas que están solteras, una de ellas ha respondido “mucho menos de lo que deseo” y otra contestó el extremo opuesto, “tanto como deseo”.

Por otra parte, del total de las personas viudas, una de ellas respondió que recibía amor y afecto mucho menos de lo que deseaba, mientras que las personas casadas no proporcionaron en ninguno de los casos una respuesta negativa, sino que la más negativa, por especificarlo como aspecto a mejorar, fue un caso que respondió “ni mucho ni poco”. El resto lo hizo bajo la consideración de que recibían amor y afecto casi como deseaban siete personas, y tanto como deseaban las dos restantes.

Resulta de gran interés que las personas viudas y solteras hayan respondido de forma negativa a dicho ítem, mientras que del total de personas casadas, siendo una mayor proporción de sujetos las que forman parte de dicha categoría, en ningún caso lo han hecho.

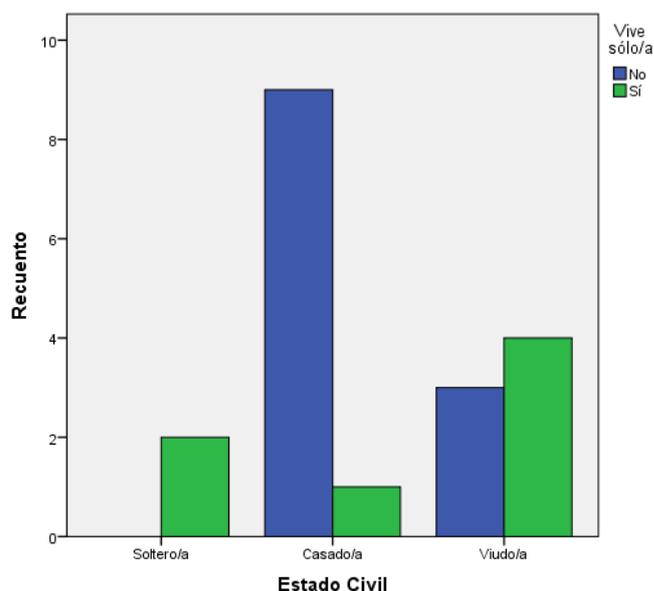
- Estado civil y “¿Vive sólo/a?”

Tabla 2. Pruebas de chi-cuadrado sobre estado civil y la convivencia en el hogar

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,765 ^a	2	,021
Razón de verosimilitudes	8,946	2	,011
Asociación lineal por lineal	,013	1	,908
N de casos válidos	19		

a. 5 casillas (83,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,74.

Gráfica 2. La convivencia en el hogar según el estado civil



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de los cuestionarios.

Una vez más, se analizaron los datos mediante la prueba de χ^2 y el resultado mostró que existían diferencias significativas entre estado civil y “¿vive sólo/a?” (χ^2 gl= 2, p= 0,021).

En el presente ítem de respuesta dicotómica “sí” o “no” se han obtenido los siguientes resultados. Se puede observar que del total de las personas solteras, las dos han respondido de forma afirmativa, por lo tanto ninguna de ellas convive con alguien en el hogar.

Por otro lado, del total de las personas casadas se puede extraer una diferencia desmesurada en cuanto a que nueve de las diez que componen la categoría no viven solas, mientras que una de ellas sí lo hace.

Por último, en cuanto al total de las siete personas viudas, existe una repartición equitativa en las respuestas, pese a que el hecho de que vivan solas resulte mostrar una tendencia mayor hacia al “sí” que al “no”. Así, por lo tanto, se encuentra que cuatro personas respondieron que sí viven solas y tres de ellas respondieron que no lo hacían.

Resulta de interés, y destacable, que el número de personas con residencia unipersonal esté orientado hacia las variables soltero/a y viudo/a, mientras las que no lo hacen se vincule a casado/a.

Por otra parte, también cabe recalcar la variabilidad en las respuestas y la equitativa proporción de personas viudas que vivían solas, o no.

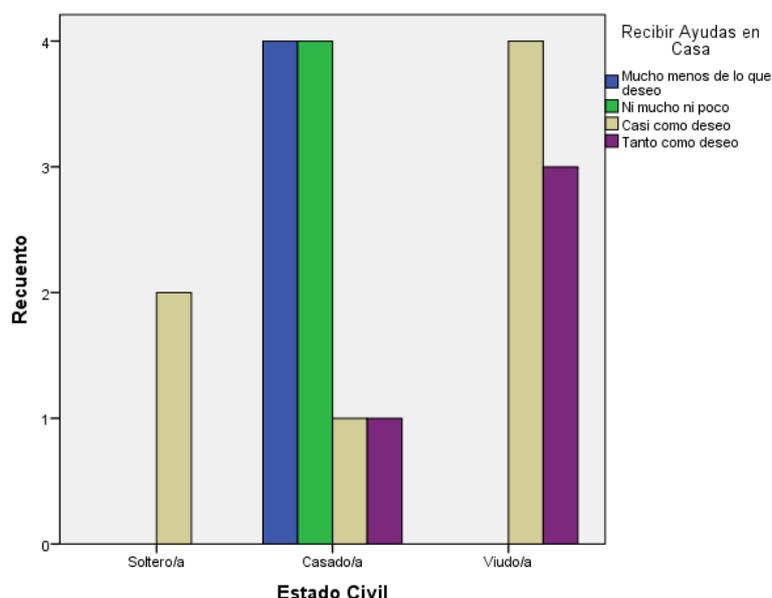
- Estado civil y “Recibo ayuda en asuntos relacionados con mi casa”

Tabla 3. Pruebas chi-cuadrado sobre estado civil y la recepción de ayuda en el hogar

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14,686 ^a	6	,023
Razón de verosimilitudes	17,943	6	,006
Asociación lineal por lineal	2,439	1	,118
N de casos válidos	19		

a. 12 casillas (100,0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,42.

Gráfica 3. Recepción de ayudas en casa según el estado civil



Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de los cuestionarios.

Al realizar el análisis de los datos mediante la prueba de χ^2 , se mostró que existían diferencias significativas entre estado civil y “recibo ayuda en asuntos relacionados con mi casa” (χ^2 gl= 6, $p= 0,023$).

De las respuestas proporcionadas, según muestra el gráfico, se observa que del total de personas solteras, las dos marcaron “casi como deseo”. Por lo tanto, dicen recibir ayuda en asuntos relacionados con su casa.

Por otra parte, en cuanto a las personas casadas, existe una mayor variabilidad pero clara tendencia hacia aspectos negativos. Es así ya que del total de las diez personas, cuatro marcaron la opción “mucho menos de los que deseo” y otras cuatro “ni mucho ni poco”, siendo dos personas las que lo hicieron en los aspectos positivos, una en “casi como deseo” y otra en “tanto como deseo”.

Por último, por lo que respecta a las personas viudas, se observa una clara tendencia hacia aspectos positivos, donde del total de las siete personas, cuatro contestaron “casi como deseo” y las tres restantes lo hicieron en “tanto como deseo”.

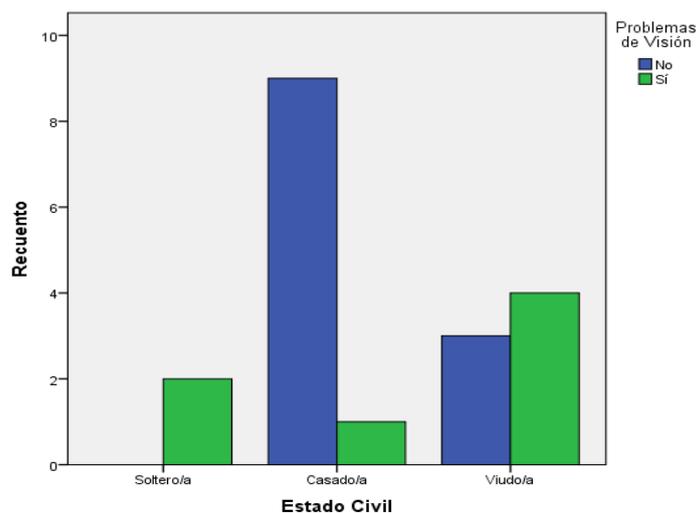
En este caso, resulta de interés el hecho de que las personas casadas consideren que no cuentan con los apoyos suficientes en asuntos relacionados con su casa, al contrario de las personas viudas y solteras, que sí cuentan con ellos y los consideran satisfactorios, hasta el punto de que ninguna persona haya considerado lo contrario.

- Estado civil y “¿Tiene problemas de visión?”

Tabla 4. Pruebas chi-cuadrado sobre estado civil y posibles problemas de visión

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,765 ^a	2	,021
Razón de verosimilitudes	8,946	2	,011
Asociación lineal por lineal	,013	1	,908
N de casos válidos	19		

a. 5 casillas (83,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,74.

Gráfica 4. Problemas de visión según el estado civil

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos obtenidos de los cuestionarios.

Se analizaron los datos mediante la prueba de χ^2 cuyos resultados mostraron que existían diferencias significativas entre estado civil y “¿tiene problemas de visión?” (χ^2 gl= 2, p= 0,021).

Una vez más, las respuestas proporcionadas a este ítem, y según muestra nuevamente el gráfico, permiten observar que del total de las personas solteras, las dos marcaron la opción afirmativa al hecho de tener problemas de visión. Por otra parte, en cuanto a las personas casadas, del total de las diez personas, existe una clara tendencia al “no”, opción marcada por nueve personas, excepto una de ellas que marcó la opción “sí”. Las personas viudas marcan una destacada variabilidad en la respuesta, como pasara en el ítem previamente analizado. Del total de estas siete personas, tres de ellas respondieron no tener problemas de visión mientras que cuatro lo hicieron a la inversa.

Por todo esto, resulta de interés comentar que las personas casadas muestran una tendencia clara a no tener problemas de visión. De forma curiosa, las personas viudas y solteras, son las que sí suelen tener, en la mayoría de los casos de la muestra proporcionada, estos problemas.

Pese a ello, cabe añadir que del total de las diecinueve personas, son más las que responden no tener problemas de visión, doce, respecto a las que sí, siete. Aun así, sigue siendo un resultado destacable y de especial preocupación.

Los resultados extraídos son los que han proporcionado una mayor significación al realizar las pruebas de Chi-cuadrado de Pearson. Como se introducía en el presente apartado, la variable sexo no ha podido ser evaluada con precisión al ser la muestra, en casi su totalidad, de mujeres. La variable edad si ha sido diversa, como se ha comentado con anterioridad, pero en las

diferentes pruebas no mostraba diferencias significativas como se podía esperar previamente. Por todo ello, se ha mostrado finalmente los análisis descriptivos de la variable estado civil junto aquellos ítems que podían ser de utilidad para mostrar los diferentes Mapas de Red Social.

Una vez presentados los resultados procedentes de los diferentes cuestionarios, y teniendo en cuenta, una vez más, que el estado civil ha resultado ser la variable que ha tenido mayor significación en las pruebas realizadas de Chi-cuadrado de Pearson, se considera oportuno presentar los diferentes Mapas de Red Social de las personas seleccionadas.

Los mapas presentados son según el estado civil, es decir, de una persona casada, una soltera y una viuda, respectivamente. Asimismo, se introduce en anexos dos mapas adicionales de una persona casa y viuda, al ser la muestra más representativa (ver Anexo V).

De los diferentes mapas mostrados se detallará cada área de la red social de la persona conforme hayan ido variando sus valoraciones en el primer encuentro. Junto a ello se mostrará un análisis de las respuestas proporcionadas y futuras propuestas de mejora, tratadas posteriormente en la segunda entrevista.

Seguido a esto se modifican aspectos del mapa en la segunda entrevista, siempre que la persona lo haya considerado oportuno. Para una mayor información del seguimiento del proceso, se expone una leyenda de cada aspecto del Mapa de Red Social (ver Anexo VI).

Por lo tanto, a continuación se comenzará detallando los aspectos más destacados del Mapa de Red Social del Caso 1, perteneciente a una mujer casada (ver Ilustración 1).

Se trata de una señora, que como se puede observar, no ostenta una red social extensa, sino que la misma está prácticamente centrada en la familia, donde existen desequilibrios en el apoyo proporcionado.

Mapa de Red Social del Caso 1

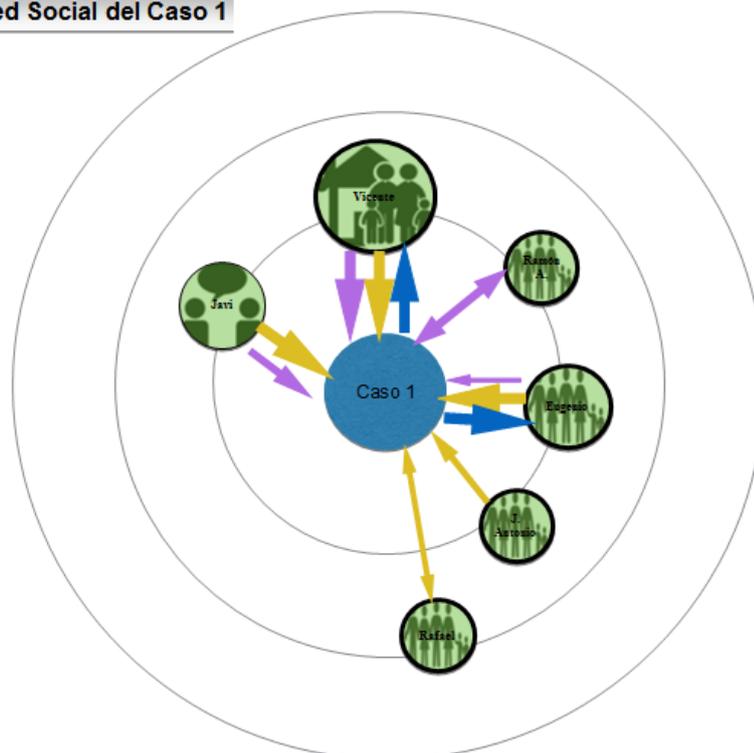


Ilustración 1: Análisis de la información proporcionada en el primer encuentro. Elaboración propia.

El primer ámbito de la matriz (ver Anexo VII) tratado fue el del hogar, quizás uno de los más importantes en el estado emocional de la protagonista, al encontrar en el mismo su mayor estado de bienestar. En este se puede encontrar a Vicente, su marido. La relación que mantiene la persona entrevistada con su esposo es plena, como se muestra a continuación. A nivel emocional la relación es muy buena al referir que suele ser de casi siempre, pero con la peculiaridad de considerar que es él quien en la mayor parte de los casos le proporciona dicho apoyo. Se observa lo mismo en el apoyo informacional, al ser de casi siempre y cuya dirección de ayuda se orienta hacia ella. La diferencia más significativa se encuentra en el apoyo instrumental, al considerar la protagonista que suele ser casi siempre ella la que ayuda a su pareja. Asimismo, la relación que mantienen es muy cercana y se ven diariamente.

En la familia extensa u otros familiares se encuentran Ramón A., Eugenio, J. Antonio, y Rafael. A simple vista se observa una mejor relación con Eugenio (uno de sus hijos), ya que comparte, aunque de distinta intensidad, los tres tipos de apoyo. Del resto de familiares solo comparte uno de ellos, al considerar que en ningún caso podía contar con el resto de ayudas. Por lo tanto, con Ramón A (hijo de Rafael), comparte un apoyo emocional considerado de algunas veces. El mismo suele ser de ambas partes, por lo que se confían sentimientos que compartir, pero sin embargo no recurre a él en ocasiones en que necesita un apoyo informacional o instrumental. Cuando eso sucede suele recurrir principalmente a Vicente, seguido de Eugenio o incluso

Javi, que es el profesional de referencia. El apoyo emocional que refiere con Ramón A. está vinculado a un contacto telefónico, por lo que no tiene ningún tipo de apoyo informacional ni instrumental, ya que lo ve en pocas ocasiones durante el año. Aun así considera que lo siente muy cercano.

Seguido a ello se observa a Eugenio y J. Antonio, sus hijos. Como se ha mencionado con anterioridad, tiene una gran relación con el primero de ellos, al que siente muy cercano. Eugenio le proporciona un escaso apoyo emocional al expresar que suele ser de casi nunca e incluye que “no me gusta preocupar a mis hijos”. Sin embargo, cuando se produce dicho apoyo suele estar derivado de su hijo hacia ella.

Por el contrario, le brinda un gran apoyo informacional, y cuando necesita cualquier cosa recurre a él y a su marido. La protagonista considera que también existe un gran apoyo instrumental que se suele dar en multitud de ocasiones, y que como pasaba en el caso de su cónyuge, siempre suele proporcionarlo ella. Se encuentra que la relación es mejor con Eugenio que con J. Antonio, al ver semanalmente al primero, mientras que al segundo suele hacerlo pocas veces al año a causa de la distancia.

De J. Antonio expresa una cierta pasividad al hablar menos de él, por lo que se predecía una relación más fría y distante. Con el mismo no tiene ningún tipo de apoyo emocional al valorar que “como no lo puedo ver, tampoco quiero preocuparlo”. Por ello consideró que el apoyo emocional se debía relacionar con la etiqueta de nunca.

Junto a ella, pensó también que la etiqueta de nunca era la más indicada para el apoyo instrumental, por el mismo motivo, la distancia que les separa. Su contacto es mediante vía telefónica y en escasas ocasiones. El mismo suele ir derivado hacia un apoyo informacional, que suele darse en escasas ocasiones al considerar la etiqueta de casi nunca y de él hacia ella. Además, es importante destacar que pese a todo siente a su hijo muy cercano.

Por último, dentro de esta área de la vida, se encuentra Rafael, su cuñado y padre de Ramón A. Es a la única persona que siente poco cercana dentro de su red, al considerar que el contacto con él es por vía telefónica y casi siempre para preguntar cómo van las cosas. Al tratarse de una persona con la que no tiene una especial afinidad y ve pocas veces al año, considera que el único apoyo que se ha dado ha sido el informacional, pero casi nunca. Las veces que ha surgido han sido de ambas partes.

En el área de la vida referida al trabajo y/o escuela, no ha remarcado a ninguna persona con la que actualmente pueda mantener algún tipo de contacto. Dice haber estado siempre sola en casa, además de no haber trabajado nunca. El mismo caso se encuentra en las áreas de la vida de las organizaciones y de las amistades.

En la primera de ellas no tiene en consideración a ninguna de las personas con las que comparte clase en la asociación a la que acude. Únicamente nombró a Javi, el profesional. En cuanto a amistades, no nombra ninguna que conserve en la actualidad. Dice que con la única persona que sale es con su marido. Suelen ir a pasear y a misa, pero sin establecer contacto con nadie.

Por otro lado, en el área de la vida vecinal ocurre lo mismo que en casos anteriores, no añade a nadie. Cree que el motivo es que no tiene contacto con ningún/a vecino/a al ser nueva en el bloque. Sí que dijo tener una relación con los antiguos vecinos, pero la misma se fue deteriorando al vivir en el nuevo piso desde hace aproximadamente un año.

La última área de la vida que resta por analizar del presente mapa es la de los/as profesionales, en la que como ya se ha podido introducir en diferentes ocasiones se encuentra Javi. Dicho profesional realiza una labor muy importante a nivel psicosocial con las personas que acuden a la asociación. Por ello, estimó que Javi le proporcionaba algunas veces un apoyo emocional, mientras que el apoyo informacional solía darse casi siempre. Las direcciones de dichos apoyos siempre iban orientadas hacia ella, por lo que el profesional era el que actuaba siempre en beneficio de la protagonista.

El único apoyo que en ninguna ocasión se había dado, al creer que no tenían la suficiente confianza, es el instrumental. Pese a ello, se observa que resulta un gran apoyo para ella al considerarlo como muy cercano y verlo semanalmente.

Para concluir el análisis de esta primera parte del Mapa de Red Social, se exponen a continuación todos aquellos aspectos que se meditaron de mayor importancia, tanto por las respuestas proporcionadas como por aquellas propuestas de posible mejora a negociar con la persona en la segunda parte del mapa. Añadir que, como ya se ha introducido previamente, la última palabra la tendría la persona protagonista, al creer que cada persona es capaz de gestionar como decida sus relaciones personales. Los aspectos tratados fueron los siguientes:

- Se observó que el área central de su rutina diaria se centraba en el hogar, donde su marido era su mayor apoyo y donde el único que proporcionaba ella iba referido al instrumental. Por lo tanto, el hecho de que no fuese de ambas partes era un tema a tratar. El mismo caso se daba con Eugenio, su hijo cercano.
- Con Ramón A. se pretendía buscar el fortalecimiento de la relación hacia otros apoyos como el informacional, al ser suficientemente bueno el emocional. Sin embargo, en Rafael se pretendió conocer la posibilidad de potenciar más el vínculo, siempre que lo considerase oportuno.

- Sin duda alguna, los aspectos centrales de su red social pasaban por la escasez de contacto con su hijo J. Antonio y con la sociedad en las diferentes áreas de la vida restantes. En el primer caso se pretendía trabajar la posibilidad de fortalecer la relación con su hijo, al presenciar carencias relaciones derivadas de la distancia. Se creyó que podía resultar una persona de gran apoyo, igual que Eugenio, Vicente o incluso Javi.

De esa forma se podría cambiar el poco sentimiento de cercanía que mostraba, siempre y cuando las circunstancias personales y relacionales fuesen las oportunas. En cuanto a nivel social se debía trabajar en el contacto con las diferentes personas de la asociación, así como valorar una primera toma de contacto vecinal. Con el progreso de las relaciones en dichos ámbitos se podría mejorar el estado psicosocial de la protagonista, y no solo tener como referencia el hogar como estado de bienestar único.

- Por último, se pretendió aplaudir la relación que mantenía con Javi, al resultar gratificante para ella, además de ser un nuevo contacto en su red social, al conocerlo desde hace menos de un año.

En la segunda parte de la construcción de la red social se mantuvo una conversación sobre los aspectos considerados potenciales a mejorar, introducidos previamente. Remarcar una vez más que aquellos cambios que se consideraron fueron por propia iniciativa de la persona.

Por ello, en cuanto al apoyo instrumental que estaba orientado hacia Vicente, era así al considerar que cuando ella pedía algo, su marido le daba evasivas. Eso provocaba que las tareas las hiciese ella. Ante esa situación y siendo la forma de ser de su marido, no consideró viable el hecho de invertir la situación, añadiendo un “no lo puedo cambiar a él”.

En cuanto a su hijo Eugenio, sí que dijo recibir de éste una ayuda instrumental. Indicó que aunque no fuese en el momento que realizaba la llamada, su hijo acababa acudiendo. A nivel emocional no quiso potenciar más el vínculo para no preocupar a nadie, añadiendo la inexistencia de problemas que contar.

Por otro lado, le gustaría ver más a menudo a Ramón A. en vez de mantener un simple contacto telefónico. El problema residía en la creencia de si él podía estar ocupado. Se le animó a que quedara y añadió que algún día le llamaría para verse, cuando estuviese en el pueblo. Pareció, por lo tanto, gustarle la idea que se le facilitó, especialmente el pequeño apoyo para perder el miedo a hacerlo.

En cuanto al problema de la escasez de contacto personal con su hijo J. Antonio, se profundizó en la importancia de la unión. Pese a ello, mantuvo la idea de no querer avisar para no molestar. Si lo hacía era para una situación grave, al creer que de lo contrario podría llegar a discutir él con su pareja.

A nivel social no quiso establecer ningún contacto con el vecindario, al pensar que supondría criticar a alguien de la finca. Por lo tanto, confirmó que amistades no tenía, exceptuando la persona que se sentaba a su lado en clase.

Al ser ésta última una persona que no añadió en el Mapa de Red Social, se profundizó en la relación que mantenían. Se extrajo que valoraría la opción de establecer un mayor contacto con ella fuera de la asociación, aunque lo veía difícil al considerarse una mujer hogareña.

Además, en esta ocasión añade amistades del pueblo donde veranea. Con las mismas valoraría la posibilidad de potenciar la relación actual, aunque como en el caso anterior, lo veía complicado.

Por último, se mostró satisfecha ante el reconocimiento de su relación con Javi. Consideró la posibilidad de recurrir a él si necesitase algún tipo de apoyo, pues le hacía sentir bien. Añadió que “la impresión que da es que lo puedes necesitar y te ayuda”. El único aspecto a controlar de dicha relación sería la dependencia que se pudiese establecer, que hasta el momento resultó ser adecuada.

- Mapa de Red Social del Caso 2

En este caso se muestra el Mapa de Red Social de una mujer soltera (ver Ilustración 2), cuya red social es bastante diversa pero con peculiaridades y aspectos que se pretendieron mejorar. Es importante conocer la relación que tiene con cada uno/a de ellos/as, por si se muestra algún tipo de deterioro en la misma que no ha valorado en un primer momento la protagonista.

Mapa de Red Social del Caso 2

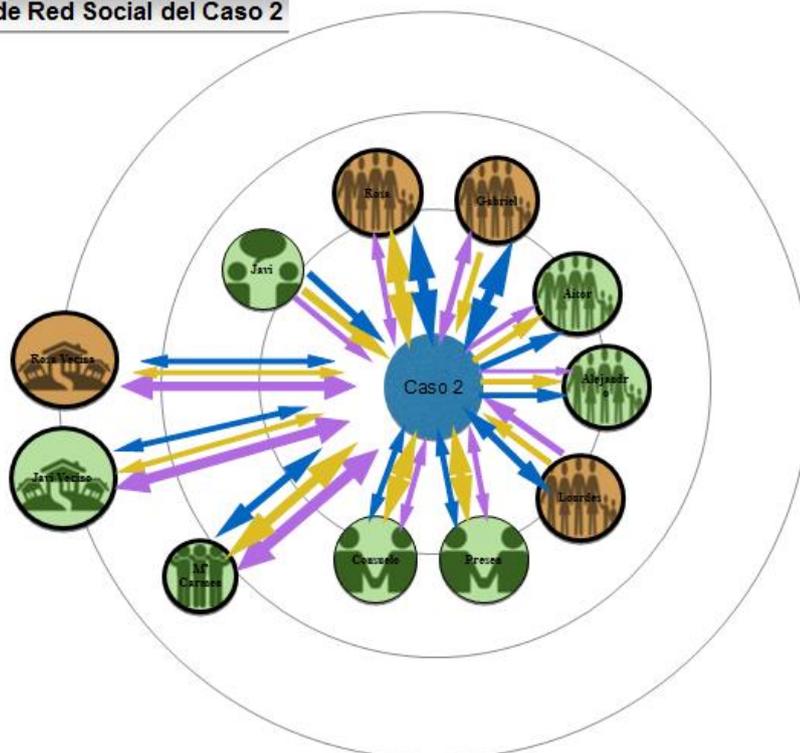


Ilustración 2: Análisis de la información proporcionada en el primer encuentro. Elaboración propia.

En un primer momento se observa una red que ostenta por lo menos una persona en cada área de la vida que compone el instrumento. Se visualiza también que, en ciertos momentos, la misma puede estar alejada de ella, como es el caso de personas del exterior del ámbito familiar. Asimismo, se puede ver cómo siente que algunas de ellas pueden resultar críticas hasta el límite de hacerle sentir mal. A continuación, siguiendo el procedimiento anterior, se analiza cada área de la vida del mapa proyectado.

En el momento de analizar el área del hogar, ya se puede percibir, respecto al caso anterior, la primera diferencia significativa (ver Anexo VIII). La protagonista vive sola, nunca ha tenido pareja al tener claro que no le hacía falta. Comenta que en ciertos momentos, su madre, a la que no incluye en la red y a la que cuidó durante un tiempo, solía estar en su casa al vivir en el mismo bloque. Se muestra una independencia que no ocurría anteriormente. En este caso la protagonista no depende de nadie para vivir en el hogar, mientras que en el caso 1 sí se mostraba una mayor dependencia relacional.

Sobre la familia extensa, se contempló que constaba de un número importante de miembros. Dentro de la misma se encuentran Rosa (su cuñada), Gabriel (su hermano), Lourdes (sobrina) y los hijos pequeños de ésta, Alejandro y Aitor. Con Rosa tiene una buena relación, es una persona a la que siente muy cercana y ve semanalmente, además de considerarla, como según comentó, su mano derecha. En vistas a los apoyos que le proporcionaba, consideró que el apoyo emocional no era el adecuado, sino que el mismo se daba en escasas

ocasiones. No fue de la misma forma en el resto, al considerar que sí sentía que le concedía un gran apoyo informacional e instrumental. Por todo ello, se muestra a una persona que ostenta un papel activo en la vida de la protagonista, pero de la que puede necesitar un mayor contacto confidencial.

Por lo que respecta a su hermano Gabriel, consideró que era uno de los pilares fundamentales de su red. En el apoyo emocional se percibía que podían existir diferentes carencias relacionales, al marcarlo de algunas veces. En cuanto al apoyo informacional, se proyectaba la misma conclusión, al pensar que no siempre podía recurrir a él por tener una diferente personalidad y forma de pensar. Cuando lo intentaba se encontraba ante la negatividad del hermano, y eso podía llegar a frustrarla. Por último, se observó que se proporcionaban ambas partes un gran apoyo instrumental. Destacar, además, que es una persona a la que ve frecuentemente, al convivir con Rosa.

Seguido a ello se visualiza a Aitor y Alejandro, a los que según dijo son “mi alegría y los que me transmiten vitalidad”. Siente muy cercano a los dos y los ve semanalmente, aunque recalcó echar en falta verlos a diario, ya que cuando los mismos eran más pequeños los acompañaba al colegio. Como proporcionó idénticos datos tanto para uno como para otro, se mostrarán agrupados. Al tratarse de niños pequeños, meditó que lo indicado era creer que le aportaban un insuficiente apoyo emocional. Fue un tanto distinto en el resto, al creer que el apoyo informacional era de algunas veces, igual que el instrumental. Cabe destacar que siempre los otorgaba ella. El protagonismo de conceder los diferentes apoyos le hacía sentir bien, importante y útil. Destacar, por lo tanto, la importancia de sentirse activo independientemente de la etapa en la que la persona se encuentre.

Por último se encuentra su sobrina Lourdes, con la que mantiene una buena relación, aunque en ciertos momentos pueda ser crítica con ella, como así lo indicó. Lourdes le proporciona en ocasiones un adecuado apoyo tanto emocional como informacional, y generalmente la dirección de la ayuda suele ir orientado hacia la protagonista. En cuanto al apoyo instrumental se mostraba un cierto titubeo a la hora de decidir, al poder sentirse mal demandando este tipo de ayuda. Creía que Lourdes no lo hacía de buen agrado, sino por devolver el favor de que cuidaran a sus hijos. Es importante considerar el papel que le brinda esta persona, al verla semanalmente y sentirla muy cercana.

En el área de la vida referida al trabajo y/o escuela no se apuntó a nadie al comentar que la última etapa que estuvo trabajando no existían buenas relaciones en la empresa e incluso abandonar el puesto laboral le resultó un alivio. Sobre la escuela tampoco hizo referencia a nadie.

Sí que se encuentra en el ámbito de las organizaciones a dos personas de la asociación en la que participa. Las mismas son Presen y Consuelo, a las que conoce desde hace menos de un año, pero con las que tiene un trato cercano y

ve de forma reiterada. Como pasara en el caso de Alejandro y Aitor, también se agrupan los resultados obtenidos al ser idénticos resultados. El apoyo emocional que comenta es escaso, al no tener por el momento la suficiente confianza. Pese a ello, recalcó que le gustaría tenerla, aunque el que de momento han compartido lo creyó de forma mutua. En cuanto al apoyo informacional se marcó como casi siempre y de ambas partes, al añadir que solían darse multitud de consejos cuando se encontraban en el aula donde recibían clases. Por último, y como pasara en el caso del anterior apoyo, el instrumental era escaso debido a la confianza, aunque recalcó de forma reiterada la buena relación que tenían y lo bien que le hacían sentir.

En el área de la vida de los/as amigos/as añade a M^a Carmen, una amiga de la adolescencia con la que ya no tiene contacto personal. Actualmente se ven pocas veces al año pese a que suelen hablar por teléfono. Es así desde el momento en que se casó y se fue a vivir fuera de la ciudad. Expresó buenos recuerdos con la misma. Por ello, contemplando el mapa, se observa que se trata del pilar más importante de su red al crearla como “aquella confidente que nunca tuve”. Es importante intentar revertir la situación, ya que en la actualidad la siente poco cercana. Mediante el escaso contacto que tienen, remarcó el gran apoyo emocional que le brinda casi siempre que lo necesita, además de ser el mismo de ambas partes. Así lo considera de igual forma en el apoyo informacional. No lo sintió de igual forma en el instrumental debido a la distancia que les separa, pero sí creyó que se podía dar en algunas ocasiones.

En cuanto a los vecinos, se encontró que tenía especial relación con dos a los que nombró como Javi vecino y Rosa vecina, que son pareja. Se trata de personas con las que tiene un contacto diario, las conoce desde hace más de 5 años pero con los que existe una distancia. En ciertos momentos tuvo un apoyo emocional fuerte con los mismos, pero por pequeñas disputas con Rosa vecina dejó de darse. En cuanto al apoyo informacional e instrumental no suele recurrir a ellos cuando los necesita, pero en los casos que fueron oportunos y se presentó la ocasión, fue propicio.

Por último, en cuanto al área de la vida destinada a los profesionales se encuentra nuevamente, como pasara en el mapa anterior, a Javi. Es una persona a la que siente muy cercana, ve semanalmente y conoce desde hace menos de un año. No considera que ella le aporte ningún apoyo a Javi, sino todo lo contrario, él le ha brindado un gran apoyo informacional y lo hace siempre que lo necesita, así como instrumental, aunque en ocasiones aisladas. En ciertos momentos se ha dado un apoyo emocional, pero no ha sido frecuente debido a la falta de confianza.

A continuación se presentan aquellos aspectos que se estimaron de mayor importancia, ya sea por las respuestas proporcionadas o propuestas de posible mejora. Las mismas fueron las siguientes:

- Al especificar que con Rosa mantenía una gran relación pero era escasa en cuanto apoyo emocional, se le presentó la posibilidad de reflexionar, si lo valoraba oportuno, el por qué no se había dado el caso, al parecer una de las personas más directas que poseía en su red. Este mismo aspecto sucedió con Gabriel. Al ser personas tan directas se pensó en erradicar aquellos elementos que podían hacerle sentir mal y que eran críticos con ella.
- Si las circunstancias lo permitían, se presentó la idea de poder pasar las tardes de la semana, o las que ella considerase oportunas, con Alejandro y Aitor, ya que podría ayudar en cuanto a mantenerse más activa y así como reportarle beneficios intrínsecos. Únicamente se consideró que debía hablar con Lourdes.
- Debía seguir en la línea que mantenía con Presen y Consuelo, ya que mediante la confianza podría aumentar la red social y con ello convertirse en una posible buena amistad. Se pensó que se le debía aconsejar poder realizar con ellas otras actividades fuera del entorno de la asociación, con las que poder fortalecer los lazos que se estaban creando.
- Por último, se le mostró que el pilar de su red era su gran amiga M^a Carmen. Se intentó buscar alternativas para poder verse más a menudo y que las mismas fuesen oportunas. Al decir al comienzo de la entrevista que en ocasiones se sentía sola, se valoró el hecho de volver a contar con el apoyo de ésta amiga mediante un contacto personal reiterado, que le podría reportar unos grandes beneficios personales.

Como en el caso anterior, en la segunda parte de la construcción de la red social se mantuvo una conversación sobre los elementos considerados potenciales a mejorar. De los mismos se han podido extraer valoraciones muy positivas, en las que la protagonista estuvo de acuerdo en muchas de las propuestas. La conversación que se mantuvo resultó ser un buen apoyo para que llevase a cabo acciones para la potenciación de su red social. Por lo tanto, dijo quedar satisfecha y reconfortada, no únicamente por la conversación, sino también por ver nuevas vías de actuación. De los diferentes aspectos, en los que estuvo de acuerdo de una forma más decidida, fue con los de las amistades y la asociación.

En cuanto a la relación observada con Rosa, se añade nueva información de apoyo emocional. La creencia de ser el mismo escaso era errónea, al añadir que sí existía dicho apoyo, pero en ningún momento lo proporcionaba ella. Por otra parte, Rosa nunca le ha querido contar nada íntimo, pero ella sí que lo hace cuando se da el caso, hasta el punto de ser la persona que le apoyó con

la decisión de acudir a la asociación. Incluso considera que existe una mayor comprensión con ella que con su hermano o una hermana que no aparece en el mapa, debido a una mala relación.

Sobre su hermano Gabriel consideró que el apoyo emocional no podría mejorar al ser personas con diferentes formas de ser. Por último, consideró que las críticas existentes sí podrían erradicarse. Añadió que pese a enfadarse en el momento de la disputa, percibía la opción de poder tratar el problema para que no ocurriese nuevamente.

En el momento que se trató el tema de Aitor y Alejandro se mostró mucho más feliz. Al comentar la posibilidad de hablar con Lourdes para poder cuidar a los niños algunas tardes, pensó que era una idea que le resultaba reconfortante. Además ya había considerado esa idea en otras ocasiones, pero hasta ese mismo momento no pensó que fuese una buena opción. Pese a ello lo único que no haría era recogerlos de actividades extraescolares, al no gustarle el contacto con los diferentes padres. Para finalizar, refirió cierto miedo ante la intromisión de su hermana con los niños, pero como ya se ha podido comentar, quiere llevar a cabo la acción de poder tener un mayor contacto con ellos.

Sobre el contacto con Presen y Consuelo se observó que se daba con mayor intensidad de lo que en principio se examinaba. No se veían únicamente en la asociación, sino que solían ir a tomar café, donde mantenían conversaciones sobre la pintura o la música, temas que le hacen sentir bien. Ante ello se le presentó la idea de acudir juntas a conciertos o exposiciones artísticas, lo que meditó como una buena idea. Realizar más actividades de ocio con ellas era una posibilidad de afianzar, con el tiempo, una gran amistad. Así lo confirmó al decir que “yo quiero eso, me gustaría tener una gran amistad con ellas”.

Por último, con M^a Carmen, uno de sus pilares fundamentales, se trató el aspecto de poder tener un mayor contacto personal. En este momento de la conversación apareció una nueva persona, amiga de las dos, Paqui. Suele invitarle a salir y se consideró una buena idea el poder aceptar la invitación, al parecer interesada en establecer un mayor contacto. No pareció tan convencida como con M^a Carmen, a la que creía que si debía y quería llamar durante la época de verano para retomar el contacto personal, y dejar a un lado el telefónico.

- Mapa de Red Social del Caso 3

El Mapa de Red Social que se muestra a continuación es de una mujer viuda (ver Ilustración 3). En términos generales se trata de una persona que vive sola y recibe apoyo de sus dos hijas que residen cerca de ella, indicando cierta pasividad a una tercera que vive en otra ciudad. No se trata de una red

extensa, pero tiene ciertos apoyos que resultan de interés a potenciar para el beneficio de la protagonista, además de considerar a dicha red cercana.

La información extraída de la primera parte de la herramienta es más escasa que la de los dos casos anteriores, ya que se mostró reservada a la hora de establecer una comunicación verbal sobre aspectos relacionados con su vida privada, pero en la que la comunicación no verbal resultó ser uno de los puntos principales del proceso realizado con ella. De esta manera, se da paso al análisis del mapa y se comentan posteriormente aquellos aspectos que se trataron en la segunda parte del mismo.

Mapa de Red Social del Caso 3

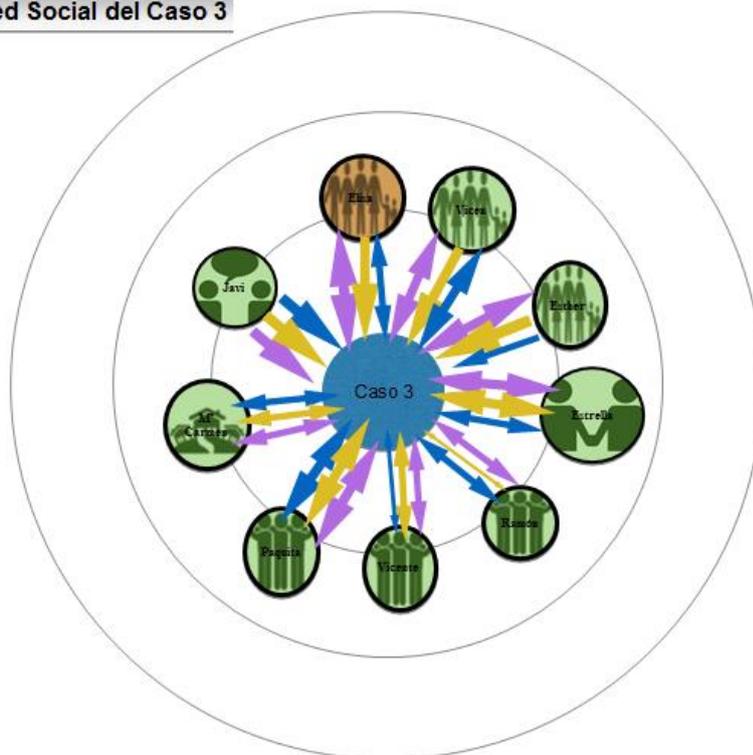


Ilustración 3: Análisis de la información proporcionada en el primer encuentro. Elaboración propia.

Observando su matriz (ver Anexo IX), se puede ver que vive sola desde que quedó viuda. Pareció no mostrar problemas a ello, ni tener mala salud para hacerlo. Sí que se contempló en el Cuestionario de Barber realizado previamente, que marcó de forma positiva los ítems referidos a necesitar ayuda en casa y a no conseguir comer caliente algunos días. Por lo tanto, fueron aspectos que se tuvieron en cuenta.

En cuanto al área de la vida de la familia se encuentran sus tres hijas, Elisa, Vicen y Esther. Por lo que se examinó en un primer momento, suele llevarse mejor con Elisa y Vicen, por cercanía, que con Esther, de la que pareció necesitar mayor apoyo y contacto personal. De todas ellas, con la que pareció tener un mayor apego era con Vicen. No cabe duda que, sin embargo, en la actualidad fueran su mayor apoyo, incluida Estrella, una amiga de la asociación

que se mostrará y comentará más adelante. Con la primera hija, Elisa, se observa que se trata de una persona a la que ve todas las semanas y siente muy cercana, pero la que parece crítica con su madre en algunas ocasiones cuando la misma comenta que “daño no hace, pero corrige”, y eso no pareció gustarle. En cuanto a los apoyos, consideró que su hija se implicaba y por lo tanto introdujo que el instrumental se daba en multitud de ocasiones, y el informacional de algunas veces. Cabe destacar que siempre se daban de la hija hacia ella, recalcando que “ella da más consejos que yo”. Por último, el apoyo instrumental también fue considerado como el anterior.

En el caso de su hija Vicen, como ya se ha comentado, resultó ser su mayor apoyo. Así lo expresa cuando se le preguntó sobre el contacto íntimo que mantenían, al que sin dudarlo dijo ser de casi siempre o incluso siempre de forma tajante. Se remarcaron de la misma forma los apoyos tanto informacional como instrumental, con la única diferencia de que al informacional lo consideró de su hija hacia ella. Por todo ello, introdujo una frase significativa como fue “estamos las dos mutuamente conectadas”. A esta hija, por lo tanto, dijo sentirla muy cercana y verla a menudo. En el aspecto de ser crítica con ella añadió que “ha sido crítica conmigo lo normal, pero casi nunca sentirme mal”.

Por último, de su hija Esther tuvo una valoración bastante positiva pese a la distancia. De la misma remarcó que tenían un buen contacto en temas personales, que el informacional también era casi siempre pero de su hija hacia ella. El instrumental resultó darse en pocas ocasiones, al remarcar que “ella no puede porque vive en Madrid”. Por lo tanto, se trata de una persona a la que siente muy cercana pero la puede ver únicamente una vez al mes, siendo el contacto telefónico la única vía comunicativa entre las dos.

En cuanto al área de la vida del trabajo/escuela no añadió a nadie al no haber trabajado nunca. Por otro lado, no mantenía en la actualidad contacto con nadie de la escuela.

En el área de las organizaciones si añadió a una persona de la asociación, Estrella. Con ella parece tener una relación tan buena que se pudo considerar como otro de los pilares fundamentales de su red. Mantiene una relación muy cercana, además de verse cada día desde hace dos años, y no solo hacerlo cuando acuden al centro. Además, recalca que nunca ha sido crítica con ella. Los apoyos que se proporcionan son mutuos. Así se demuestra al observarse que el apoyo emocional es de casi siempre y de ambas partes, el informacional idéntico al anterior, y el instrumental de algunas veces, al decir que Estrella tenía limitaciones.

En el área de las amistades se encuentran Ramón, Vicente y Paquita. No es un área muy consolidada, sino que la misma parece un tanto deteriorada desde que murió su marido, exceptuando el caso de Paquita. Ramón es un amigo al que estimó que le otorgaba un escaso apoyo emocional, dándose en aisladas

ocasiones. El apoyo informacional no solía darse casi nunca, pero cuando lo hacía era de forma mutua. En cuanto al instrumental, dijo ser de algunas veces añadiendo que “es un conocido de muchos años pero no tengo más que contacto telefónico”. En el caso de Vicente pasó algo similar. El apoyo emocional que consideró fue de alguna vez y mutuamente, el informacional igual que el anterior, y el instrumental casi nunca. Es una persona a la que considera cercana y a la que conoce desde hace una gran cantidad de tiempo, pero la ve mensualmente o incluso en escasas ocasiones al año. Por último se encuentra Paquita, de la que los diferentes apoyos resultaron ser excelentes, indicando la etiqueta de casi siempre como además de ambas partes en cada uno de ellos. Es una persona que además pareció mostrarle cercanía al indicar que “ella se ofrece”. La siente muy cercana y la conoce de hace muchos años, pero la periodicidad del contacto resultó ser un problema fundamental, al poder verla únicamente de forma mensual.

El área de la vida de los vecinos incluyó a una persona, M^a Carmen, con la que mantiene una relación cordial. La misma vive en la puerta de al lado. El apoyo emocional que consideró fue de algunas veces y de forma mutua, igual que resultó ser tanto el informacional como el instrumental. Es una persona a la que siente muy cercana y conoce desde hace más de treinta años, además de verla semanalmente y nunca sentir que fuese crítica con ella.

Por último, una vez más, en el área de los profesionales se encuentra Javi. Es una persona a la que consideró muy cercana, lo conoce desde hace año y medio y lo ve siempre que acude a la asociación. Consideró que dicho profesional le concedía unos adecuados apoyos, además de hacerlo siempre que ella lo necesitaba.

Finalizado el análisis, los aspectos que se consideraron de mayor importancia, ya sea por las respuestas proporcionadas o propuestas de posible mejora, los aspectos a tratar fueron los siguientes:

- Se consideró importante tratar el aspecto de las críticas con su hija Elisa con vistas a profundizar en el mismo, así como considerar si de algún modo la protagonista creía que podía revertirse la situación. En cuanto a su hija Esther, se pensó comentar la idea de poder comunicarse con ella más a menudo, siempre que lo considerase oportuno. Incluso la posibilidad de realizar actividades juntas que fuesen de su agrado cuando su hija visitase la ciudad.
- La relación que mantenía con Estrella era muy buena y se vio una opción adecuada la de seguir fomentándola al poder reportar excelentes beneficios personales y sociales para la protagonista.

- En cuanto a los amigos, se pensó tratar la lejanía de Ramón y Vicente, y si consideraba oportuno incrementar el contacto. Por otro lado, con Paquita se meditó la posibilidad de verla más a menudo, al creer que era una pieza fundamental de su red.

Se muestra ahora la segunda parte de la realización del Mapa de Red Social y las conclusiones extraídas de las propuestas planteadas.

En el área de la familia, se comentó el problema que parecía existir en cuanto a la crítica con su hija Elisa. El mismo cambió al creer que no lo era en el sentido de hacerle sentir mal, sino que era la manera de ser de su hija y ya se había acostumbrado a ella. Dijo echar en falta que le mostrara más a menudo sus sentimientos y le expresara un mayor cariño, aunque añadió que “se vuelca conmigo como la que más, lo hace todo por el bien para mí”. En cuanto a Esther, consideró que profundizaba más con ella que con la anterior e incluso solían hacer planes juntas cuando venía a la ciudad, hecho que pareció ser al revés en una primera valoración. Esto pareció reconfortarle e incluyó que le alegraba la vida. Pese a todo, consideró que le gustaría verla más durante el verano, al ser imposible hacerlo el resto del año, debido a motivos laborales.

En cuanto a su amistad con Estrella, se felicitó la gran relación que mantenía con la misma. Se mostró muy agradecida con ella, al ser la persona que le impulsó a la asociación y la que siempre le había apoyado en el proceso de la muerte de su marido. Incluso dijo que “para mí es mi referente”. Al hablar de las actividades que realizaban y el café que siempre iban a tomar, expuso que a veces le apetecía, pero las limitaciones de Estrella lo impedían. Ante esa dificultad se le ofreció la idea de ser ella quien tomara la iniciativa y le preguntase si le apetecía tomar café en su propia casa, entre otras posibilidades. Tras una pequeña meditación, aceptó de forma inmediata.

Con Ramón y Vicente no pareció tener ganas de potenciar la relación como pasaba en los casos anteriores. Sí que dijo necesitar de ellos, pero de forma aislada. De momento manifestó no estar preparada al traerle recuerdos de tiempos pasados, cuando su marido continuaba con vida. Algo distinto ocurría con Paquita, ya que aunque también le recordara a su marido, consideraba que con ella sí podía retomar un contacto personal, al verse en un mejor estado de salud para hacerlo. Así fue cuando añadió que “este invierno que viene la llamaré dos o tres veces, y cuando también me llame para quedar creo que le diré que sí”. Por lo tanto, resumiendo, se observó que tenía muy presente a su marido, por el que entró en una profunda depresión cuando el mismo falleció. Actualmente se encuentra en un momento en el que considera que debe mantenerse activa. La conversación mantenida con ella y el empujón proporcionado lo aceptó de buen grado e incluso agradeció la ayuda, al visualizar los apoyos que los miembros de su red le proporcionaban.

5.1. Síntesis de resultados y discusión

A continuación, para finalizar el presente apartado de resultados, se muestra un análisis complementario de los datos cuantitativos, justificados con lo visualizado en el Mapa de Red Social de los diferentes casos. Por ello, de los datos estadísticos que se presentaron se pueden extraer diferentes valoraciones:

- Las personas casadas siempre recibían amor y afecto, mientras que las personas viudas hubo un caso que no fue de la misma forma. Esta recepción de amor y afecto puede proceder por un lado de los componentes del hogar, como se observaba en el caso 1, o del apoyo de la familia extensa. Incluso en el caso de la persona viuda y/o soltera por la mayor implicación de la familia y el disfrute de las relaciones sociales restantes.

Sí que se observa que tanto la persona viuda como la soltera parecieron tener una mayor red de apoyos con la familia, mientras que la casada lo percibió diferente en las personas de su red. Especialmente en el caso del apoyo emocional, la persona casada parece recibirlo en una mayor intensidad del miembro perteneciente al hogar que de la familia extensa y/o del resto de miembros de la sociedad, al contrario que ocurre en la persona viuda y soltera.

Por último, cabe destacar que dicho amor y afecto, en ciertos momentos, puede llegar a ser crítico con la persona. De esta forma lo percibe más la persona viuda y soltera que la casada. Se extrae que el mayor contacto con la familia extensa deriva en una mayor implicación de la misma, especialmente cuando la persona vive sola. Es así al percibirse socialmente como menos funcional a la hora de realizar actividades, con diferencia al caso de la persona casada conviviendo con alguien en el hogar, en concreto la pareja. Esta mayor relación con la familia parece provocar esos aspectos de crítica que los dos casos comentados perciben.

- Las personas casadas, exceptuando uno de los casos, nunca vivían solas, al contrario que las personas solteras que sí lo hacían en su totalidad, y las personas viudas que se observaba una mayor igualdad con tendencia al sí. Mediante la realización de los Mapas de Red Social se pudo observar la evolución de las relaciones de la persona. Así bien, las personas casadas que viven con la pareja se sienten más arraigadas a su hogar, y ello parece dificultar el mayor contacto relacional con el entorno social, ya que en la persona casada que vivía sola se observó un mayor contacto con la sociedad desde que no vivía con la pareja. No se pretende decir con ello que tener una pareja dificulta las relaciones sociales, pero sí que pareció priorizarse el contacto con los miembros del hogar sin prestar el tiempo y dedicación necesarios a las diferentes áreas de la red.

Así se pudo observar en la evolución de las personas casadas, al estar la primera centrada en el hogar, y la segunda en las diferentes áreas de la red social, equiparándose a la persona soltera y viuda.

Al estudiar dicho aspecto, es importante remarcar que a mayor edad y menor envejecimiento activo, mayor será la posibilidad de padecer una posible situación de dependencia al estar más deteriorada, a priori, la red social de la persona o poco potenciada la creación de vínculos de la misma.

- En cuanto al ítem tratado sobre si la persona recibe ayuda en casa, y al observar que la gran parte de las personas que participaron resultaron ser mujeres, se debe tener en cuenta este aspecto. Así bien, se visualiza que las únicas personas que no se encontraban satisfechas con el apoyo recibido en el hogar eran las personas casadas, a diferencia de las personas solteras o viudas, en especial las últimas. Esto se debe al hecho de que al vivir solas, la gran parte de ellas han podido no tener la sensación de necesidad de la misma manera, o por el mayor apoyo de la familia. Además, se debe tener en cuenta que las personas casadas, mujeres en su gran mayoría como se mencionaba con anterioridad, pueden estar proporcionando un apoyo en diferentes tareas de la vida diaria a la pareja, lo que produce a su vez un mayor deterioro en diferentes actividades y con ello mayor dificultad.

Por lo tanto, se ha podido comprobar que en los diferentes Mapas de Red Social realizados se amplía dicha información. En el caso de la persona casada se observaba que su marido no le ayudaba lo suficiente en casa cuando lo necesitaba, solo le proporcionaba evasivas. Algo similar pasaba con sus hijos, en el que uno acudía cuando podía y el otro no residía en la ciudad, hechos que provocaban que la protagonista realizase de forma independiente aquellas tareas en las que demandaba ayuda. Incluir que al mantener únicamente contacto telefónico con el resto de la familia, dichos apoyos instrumentales no eran posibles.

En cuanto al caso de la persona soltera ya se podía observar una red familiar más extensa, en la que tanto su cuñada como su hermano le proporcionaban un gran apoyo instrumental e incluso su sobrina, pero de forma más esporádica. Por lo tanto, se observa que pese a no contar con nadie en el hogar, tiene un gran apoyo instrumental por parte de los miembros de la familia considerados en su red.

Junto a la persona soltera se encuentra el caso de la persona viuda, ambos confirman estos datos al observar que las tres hijas que tiene resultaron ser su mayor apoyo, en especial dos de ellas, al estar la tercera residiendo fuera. Por lo tanto también le proporcionaban un buen apoyo instrumental, incluido además por parte de los diferentes miembros de su red.

6. Discusión

En el presente apartado se lleva a cabo una reflexión que se orienta desde lo micro a lo macro del análisis de la herramienta y los resultados extraídos del trabajo. Con ello se pretende decir que se presentan en un primer momento aquellos resultados más característicos de la aplicación del instrumento y posteriormente la justificación del uso de la misma a nivel global.

Uno de los resultados más evidentes es el de la solidaridad familiar y la sobrecarga de la misma, especialmente en la persona viuda y soltera. La familia extensa, y en concreto la más directa a la persona, generalmente hijas (Rodríguez, 2006), suelen proporcionar unos apoyos que son valorados de forma positiva por las personas que han realizado el Mapa de Red Social. Se ha observado que en ocasiones dichos apoyos son el epicentro de la red social de la persona, debido al deterioro de las diferentes áreas. Ante ello se produce la solidaridad familiar comentada, de acuerdo con Lorenzo (2006), argumentando que se trata de un recurso muy recurrente desde tiempos pasados en España y que todo apunta a que puede seguir siendo así en el futuro.

Ello deriva en gran parte de los casos a una sobrecarga familiar. Por todo esto, es importante el fomento de la red social de la persona y la dotación de herramientas eficientes y eficaces en los servicios de apoyo familiar. De lo contrario, es posible que tengan necesidades sanitarias, de acuerdo con Otero *et al.* (2006). Incluir, además, que el aspecto de críticas recogido en la herramienta suele venir por parte de los miembros aquí presentados, hecho que puede acentuar esa posible y futura sobrecarga familiar.

Otro de los aspectos destacables que recoge el trabajo es el de la presencia de la mujer adulta mayor. Se observa que del total de la muestra, la mayoría resultaron ser mujeres. Esto es debido, como bien se ha comentado en anteriores ocasiones, a la mayor esperanza de vida de la misma. Si no se le pone remedio pueden acabar viviendo con los/as hijos/as, debido a causas económicas o por deterioro funcional, como apunta nuevamente Otero *et al.* (2006). Importante destacar el hecho que se observó en el caso de la persona casada, que vivía con su marido, al ser ella la que proporcionaba el apoyo instrumental. Resulta destacable si se tiene en cuenta que debido a la mayor esperanza de vida comentada frente a la del género masculino y el mejor estado funcional, suele ser la mujer quien ayuda en la realización de diferentes ABVD del cónyuge.

Un resultado llamativo del estudio es el de las amistades. Dos de los casos representados, el de la persona viuda y soltera, mostraron un deterioro en las relaciones con aquellas amistades que perduraban en el tiempo, teniendo un escaso contacto personal, de pocas veces al año y en el mejor de los casos una vez al mes, siendo el contacto telefónico el más recurrente. En el estudio

realizado por Cordero (2006), se consideró que el total de dicha población que tenía contacto una vez al mes era del 10%, por lo que no se está del todo de acuerdo y se considera que se deberían realizar investigaciones actualizadas para conocer cómo se encuentran dichas relaciones en la actualidad.

Continuando con las amistades y el positivo resultado que tuvieron en cuanto a retomar el contacto personal con ellas, se observa que estas personas quieren reclamar su rol activo y participativo con el entorno y los demás, hecho que puede conllevar beneficios intrínsecos y una efectiva participación e integración en sociedad, de acuerdo con Porcel (2001) y Arias e Iglesias (2015).

Por último, otro de los resultados destacados fue el de la confrontación del duelo experimentado en el caso 3. El deterioro de las amistades que conllevó la pérdida de la pareja pudo hacer que experimentara una cierta soledad y aislamiento. En este caso, su red familiar parecía comprometida en el apoyo que le proporcionaban, pero de acuerdo con Gomis (2012) resultaba importante potenciar de nuevo el contacto con aquellas antiguas amistades, y a través de ello experimentar menos la soledad y establecer una asistencia mutua, que como comenta dicha autora lo suele proporcionar la pareja.

Como ya se ha podido observar, el presente y futuro de los/as adultos/as mayores se presenta con incertidumbre, especialmente en su actividad social y en el rol participativo de la misma. De acuerdo con Escobar, Puga y Martín (2008) se debe fomentar y potenciar la red informal, al demostrarse que el apoyo proporcionado provoca grandes beneficios personales. Por lo tanto, si la sociedad, y en concreto los servicios de apoyo formales, trabajasen en ello, quizás en un futuro no se hable de incertidumbre.

La presente herramienta muestra su preocupación en el aumento de la población mayor, en constante auge (Giró, 2004), y en el fomento del envejecimiento activo. Se considera la línea de acción a seguir al creer que la población mayor debe reclamar su papel principal en la sociedad española, para saciar esa necesidad de sentirse útiles (Trinidad, 2006).

Por todo ello, la herramienta utilizada basa sus resultados en la creencia de que la propia persona gestiona sus relaciones, así como también en la atención personalizada, que ayuda a la persona a tener seguridad en dicha gestión y a percibir un apoyo importante en el proceso. La finalidad principal es llegar a obtener resultados como los que comenta Otero *et al.* (2006) del estudio *Envejecer en Leganés*, en el que con el paso del tiempo las personas que tengan una red social fortalecida puedan tener un mejor estado biopsicosocial.

7. Conclusión

Mediante los resultados obtenidos, no cabe duda que el Mapa de Red Social aplicado a adultos/as mayores puede resultar una herramienta importante en la mejora de las relaciones sociales y en el fomento de la creación de vínculos, aspectos de suma importancia al recordar una vez más que la situación actual y futura de la población mayor resulta precaria.

Por todo ello, los beneficios que la herramienta proporciona pueden ser un halo de esperanza para dicho sector poblacional. Con su aplicación no se obtienen únicamente los beneficios comentados, sino que además se proporciona una escucha activa, un apoyo efectivo a la persona y el fomento de la autonomía y del envejecimiento activo. Todo ello conduce a la predisposición de la persona a fomentar y fortalecer su red social.

Cabe destacar la importancia del apoyo social en esta población, así como la dotación de un papel protagonista como gestores de su propia vida, que de hecho nunca la han perdido. Contra más efectivo sea el apoyo mediante la utilización de la herramienta, mejor podrá ser la red social de la persona y con ella su calidad de vida. Se trata de una inversión a corto y largo plazo, que además puede repercutir en una disminución del gasto en prestaciones económicas o de servicios, al ser el disfrute de una adecuada red social la mejor prestación.

Por ello se considera que se trata de un acierto su introducción en ámbitos como los Servicios Sociales, que aunque requiera tiempo para su utilización, el/la profesional podrá conocer de una forma más íntegra la red de la persona. Al ser el conocimiento de la persona uno de los objetivos principales de los/as profesionales para una posterior intervención, se considera dicha herramienta como una de las que más ayudarán en la consecución de dicho fin.

Junto a lo anterior, destacar también la importancia que tendría aplicarla en el ámbito de los modelos de atención centrados en la persona, al no haberse realizado nada parecido en la población adulta mayor. Si se tiene en cuenta que lo prioritario para dicho modelo es la persona, sus capacidades, derechos y fortalezas, además del control de su vida independientemente del estado en el que se encuentre, es el instrumento adecuado, teniendo en cuenta que uno de sus enfoques se orienta hacia la pertenencia de la persona como miembro de la comunidad.

Sin más dilación, se considera que el Mapa de Red Social permite reflexionar sobre las personas que se encuentran en el entorno de la persona protagonista. Mediante la visualización de su propia red y el tipo de relaciones que mantiene con cada persona de la misma, se pueden llevar a cabo acciones que permitan mejoras, y con ellas una red social fortalecida y extensa.

Si para todos/as es importante tener una buena red social, ¿por qué no lo va a ser para la población adulta mayor? ¿Es que les diferencia algo del resto de la ciudadanía? Realicemos un llamamiento a la reflexión y la acción.

8. Referencias bibliográficas

- Arellano Torres, A., & Peralta López, F. (2016). La planificación centrada en la persona: un ejemplo de buena práctica en el ámbito de la discapacidad intelectual. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (19), 195-212. doi: 10.18172/con.2754
- Arias Orduña, A. V., & Iglesias-Parro, S. (2015). La generatividad como una forma de envejecimiento exitoso. Estudio del efecto mediacional de los vínculos sociales. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(1), 109-120. Recuperado de <http://bit.ly/2rNZf2A>
- Barroso Osuna, J., & Aguilar Gavira, S. (2015). Las personas mayores y las redes sociales. Estudio de sus percepciones. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 1(15), 16-36. Recuperado de <http://bit.ly/2sMiC9v>
- Broadhead, W., Gehlbach, S., V. de Gruy, F., & H. Kaplan, B. (1988). The Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire: Measurement of Social Support in Family Medicine Patients. *Medical Care*, 26(7), 709-723. Recuperado de <http://bit.ly/2rFTHoT>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. Recuperado de <http://bit.ly/2seAgpD>
- Cordero del Castillo, P. (2006). Situación social de las personas mayores en España. *Humanismo y trabajo social*, (5), 161-195. Recuperado de <http://bit.ly/1elxzMR>
- Constitución Española, de 27 de diciembre de 1978. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 29 de diciembre de 1978, núm. 311, pp. 29313-29424.
- Cuéllar Flores, I., & Dresch, V. (2012). Validación del cuestionario de Apoyo Social Funcional Duke-UNK-11 en personas cuidadoras. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(34), 89-101. Recuperado de <http://bit.ly/2r0Srup>
- Díaz Veiga, P., Uriarte Méndez, A., Yanguas Lezaun, J. J., Cerdó Pasqual, M. F., Sancho Castiello, M., & Orbegozo Aramburu, A. (2016). ¿Estamos mejorando la atención? Efectos de intervenciones relativas al Modelo de Atención Centrado en la Persona en un grupo residencial. *Zerbitzuan*:

- Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria*, (61), 53-63. Recuperado de <http://bit.ly/2sbma8B>
- Escobar Bravo, M. Á., Puga, D., & Martín, M. (2008). Asociaciones entre la red social y la discapacidad al comienzo de la vejez en las ciudades de Madrid y Barcelona en 2005. *Revista Española de Salud Pública*, 82(6), 637-651. Recuperado de <http://bit.ly/2sbxr92>
- Fernández Muñoz, J. N. (2011). Servicios Sociales, derechos de ciudadanía y atención centrada en la persona. *TS nova: trabajo social y servicios sociales*, (3), 37-48. Recuperado de <http://bit.ly/1W2isaI>
- Fernández, S., & Iglesias, M. T. (2006). Instrumentos para la gestión de la calidad en los servicios sociales atención a personas con discapacidad. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 37(3), 75-86. Recuperado de <http://bit.ly/2rZl5Bd>
- Giró Miranda, J. (2004). *Envejecimiento y sociedad: una perspectiva pluridisciplinar*. Logroño, España: Universidad de La Rioja.
- Gomis Bofill, C. (2012). El dol en la vellesa: significació i afrontament de la pèrdua de la parella en les persones grans. *Aloma: revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 30(1), 75-85. Recuperado de <http://bit.ly/2sytade>
- Instituto Nacional de Estadística. (2014). *Proyección de la Población de España 2014–2064*. Recuperado de <http://bit.ly/1zPAdO0>
- Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (2017). *Información estadística del sistema para la autonomía y atención a la dependencia. Situación a 31 de mayo de 2017*. Recuperado de <http://bit.ly/2uk5cSS>
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia. *Boletín Oficial del Estado*. Madrid, 15 de diciembre de 2006, núm. 299, pp. 44142-44156.
- Lorenzo Carrascosa, L. (2006). ¿Familia o Instituciones? Estrategias históricas de la población mayor en España. *Revista de Demografía Histórica*, 24(1), 203-226. Recuperado de <http://bit.ly/2qWjZb>
- Martín Lesende, I., & Rodríguez Andrés, C. (2005). Utilidad del cuestionario de Barber para seleccionar a personas de 75 años o más con riesgo de hospitalización, institucionalización o muerte. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40(6), 335-344. doi: 10.1016/S0211-139X(05)74881-2
- Martínez Rodríguez, T. (2013). La atención centrada en la persona. Enfoque y modelos para el buen trato a las personas mayores. *Sociedad y Utopía*.

- Revista de Ciencias Sociales*, (41), 209-231. Recuperado de <http://bit.ly/2rZd2V9>
- Martínez, T. (2016). *La atención centrada en la persona en los servicios gerontológicos. Modelos de atención y evaluación*. Madrid: Fundación Pilares para la Autonomía personal.
- Nebot, M., Lafuente, J. M., Tomás, Z., Borrell, C., & Ferrando, J. (2002). Efecto protector del apoyo social en la mortalidad en población anciana: un estudio longitudinal. *Revista Española de Salud Pública*, 76(6), 673-682. Recuperado de <http://bit.ly/2r0yap1>
- Otero Puime, Á., Zunzunegui Pastor, M. V., Béland, F., Rodríguez Laso, Á., & García de Yébenes y Prous, M. J. (2006). *Relaciones sociales y envejecimiento saludable*. Bilbao: Fundación BBVA. Recuperado de <http://bit.ly/1eTdHcy>
- Porcel Mundó, A. (2001). Retos al trabajo social en la atención asistencial a mayores. *Cuadernos de Trabajo Social*, (14), 279-290. Recuperado de <http://bit.ly/2qY5tsB>
- Robertson, J., Emerson, E., Elliott, J., & Hatton, C. (2007). El impacto de la planificación centrada en la persona en las personas con discapacidad intelectual en Inglaterra: un resumen de hallazgos. *Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 38(3), 5-24. Recuperado de <http://bit.ly/2rZuV5U>
- Rodríguez Rodríguez, P. (2006). *El sistema de servicios sociales español y las necesidades derivadas de la atención a la dependencia*. Recuperado de <http://bit.ly/2rvFriR>
- Rodríguez Rodríguez, P. (2013). *La atención integral centrada en la persona*. Madrid: Fundación Pilares para la autonomía personal.
- Rodríguez Rodríguez, V., Rojo Pérez, F., Fernández Mayoralas, G., Ahmed Mohamed, K., Lardiés Bosque, R., Prieto Flores, M. E., & Rojo Abuín, J. M. (2011). Recursos económicos y calidad de vida en la población mayor. *Revista Internacional de Sociología*, 69(1), 195-227. doi: 10.3989/ris.2009.11.26
- Saizarbitoria, M. (2012). *Revisión de estudios de coste-efectividad en servicios de atención comunitaria y atención centrada en la persona*. País Vasco: SIIS Centro de Documentación y Estudios Fundación Eguía-Careaga. Recuperado de <http://bit.ly/2rOzNtX>
- Tracy, E. M., & Whittaker, J. K. (1990). The Social Network Map: assessing social support in clinical practice. *Families in society: the journal of*

contemporary human services, 71(8), 461-470. Recuperado de <http://bit.ly/2sR8s7J>

Trinidad Requena, A. (2006). El nuevo discurso de los mayores: la construcción de una nueva identidad social. *RES. Revista Española de Sociología*, (6), 65-90. Recuperado de <http://bit.ly/2qVM14l>

Vila Miravent, J., Villar, F., Celdrán Castro, M., & Fernández, E. (2012). El modelo de la atención centrada en la persona: análisis descriptivo de una muestra de personas mayores con demencia en centros residenciales. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport*, 30(1), 109-117. Recuperado de <http://bit.ly/2rvBuf2>

9. Anexos

Anexo I



Mi nombre es Antonio López y soy alumno del Máster en Atención Sociosanitaria a la Dependencia de la Universidad de Valencia. Estoy realizando un estudio para evaluar el apoyo formal e informal que se da en la población de adultos/as mayores y cuáles son las mejores herramientas para poder evaluarlos. Para ello necesito que responda a los cuestionarios que se presentan a continuación, ya que su participación es muy importante para el presente trabajo. Recordar, por supuesto, que los datos que proporcione serán tratados con total confidencialidad.

SEXO:

EDAD:

ESTADO CIVIL:

Cuestionario de Apoyo Social Funcional DUKE-UNC

En la siguiente lista se presentan una serie de aspectos que otras personas realizan por nosotros. Debe elegir en cada una de ellas, marcando con **X**, la respuesta que más se adapte a su situación, teniendo en cuenta los siguientes criterios:

	Mucho menos de lo que deseo	Menos de lo que deseo	Ni mucho ni poco	Casi como deseo	Tanto como deseo
	1	2	3	4	5
1. Recibo visitas de mis amigos y familiares					
2. Recibo ayuda en asuntos relacionados con mi casa					
3. Recibo elogios y reconocimientos cuando hago bien mi trabajo					
4. Cuento con personas que se					

preocupan de lo que me sucede					
5. Recibo amor y afecto					
6. Tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas en el trabajo o en casa					
7. Tengo posibilidad de hablar con alguien de mis problemas personales y familiares					
8. Tengo la posibilidad de hablar con alguien de mis problemas económicos					
9. Recibo invitaciones para distraerme y salir con otras personas					
10. Recibo consejos útiles cuando me ocurre algún acontecimiento importante en mi vida					
11. Recibo ayuda cuando estoy enfermo/a en la cama					
PUNTUACIÓN TOTAL					

Test de Barber

A continuación se presentan una serie de preguntas sobre la situación vivida por cualquier persona. Se presenta junto a cada pregunta la dicotomía Sí o No, que debe **rodear** en cada caso como sea conveniente. Es importante responder con la mayor sinceridad posible. Recordar una vez más que los resultados van a ser tratados con total confidencialidad.

¿Vive sólo/a?	Sí
	No
¿Le falta alguien que le pueda ayudar si lo necesita?	Sí
	No
¿Depende de alguien para sus necesidades diarias?	Sí
	No
¿Hay días en que no consigue comer algo caliente?	Sí
	No
¿No puede salir de casa por alguna	Sí

enfermedad?	No
¿Tiene mala salud?	Sí
	No
¿Tiene problemas de visión?	Sí
	No
¿Tiene problemas de oído?	Sí
	No
¿Ha estado hospitalizado este último año?	Sí
	No

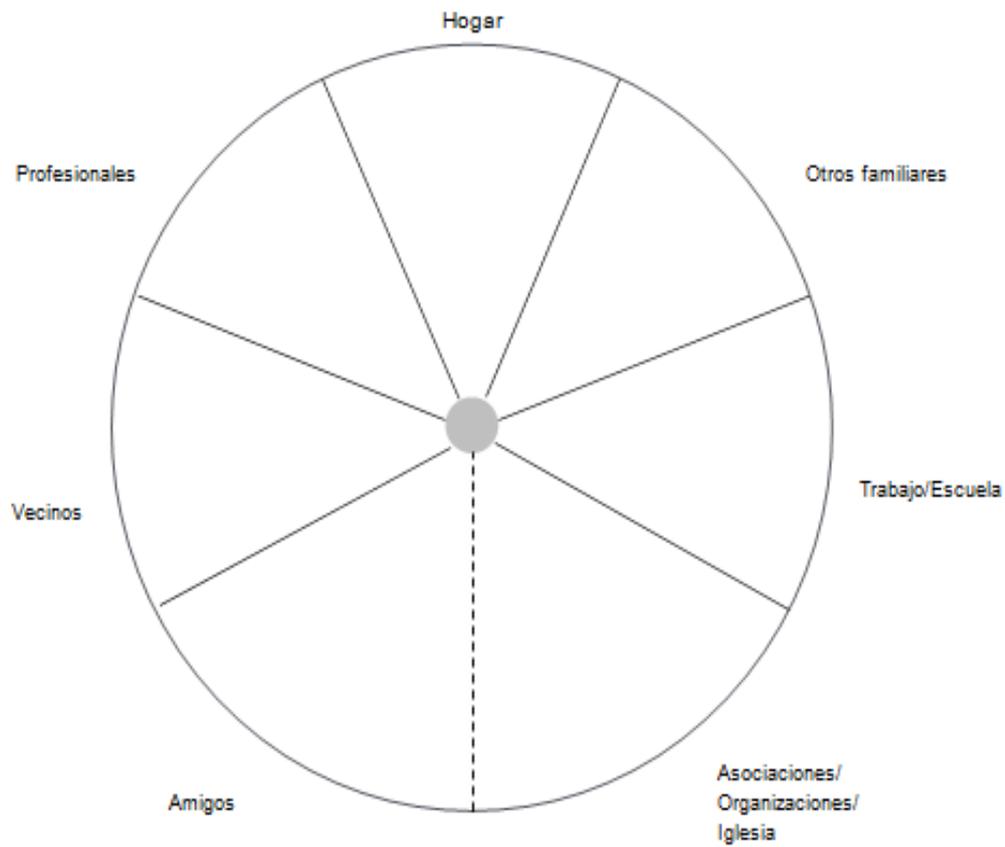
¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo II

MAPA DE RED SOCIAL

Fecha:

Persona que responde:



Anexo III

TFM

MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

..... (Entrevistado/a) con D.N.I.....

Habiendo recibido información del Trabajo Fin de Máster desarrollado por..... (Estudiante) y coordinado por José Vicente Pérez de la Universidad de Valencia, en el que voy a prestar mi colaboración.

Y habiendo sido suficientemente informado/a de las condiciones, objetivos de la investigación y uso que se le va a dar a la información obtenida, en el transcurso de la colaboración con..... (Estudiante) a quien he podido hacer preguntas sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es voluntaria, y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Por lo que doy libremente mi conformidad para:

Participar en el presente estudio.

Fdo.: Fdo.:

(Entrevistado/a)

(Estudiante)

Valencia, a

de 2017

Anexo IV

Cuestionario Mapa de Red Social

Paso Uno: Desarrollo del Mapa de Red Social

Veamos quién se encuentra en tu red social al realizar un mapa de red. (Muestre el mapa de red). Podemos utilizar nombres de pila.

Recuerde el mes que acaba de pasar, digamos desde [fecha].

¿Qué personas han sido importantes para ti? Ellas pueden ser personas que ha visto, con quienes ha hablado en persona o por teléfono, o a quienes les ha escrito por WhatsApp, mail, Facebook... Esto incluye a las personas que te hicieron sentir bien, personas que te hicieron sentir mal y otras que simplemente tienen parte en tu vida. Pueden ser personas que hayan tenido influencia en la forma en la que tomaste decisiones durante este tiempo.

No existe una cantidad correcta o incorrecta de personas que debas identificar en tu mapa. Ahora, simplemente enumera la mayor cantidad de personas que pueda recordar. ¿Desea que yo escriba o deseas tu escribir los nombres?

Primero, piensa en personas de tu *hogar*, ¿quiénes están incluidas?

Ahora, vamos alrededor del mapa, ¿qué *otros familiares* incluirías en tu red?

¿Qué personas del *trabajo* o *escuela* incluirías?

De las personas de *asociaciones, organizaciones* o *grupos religiosos*, ¿a quiénes incluirías?

¿Qué *otros amigos* no aparecen en las otras categorías?

Vecinos – se puede incluir aquí a los dependientes de tiendas...

Finalmente, enumera a las personas *profesionales* con quienes has tenido contacto.

Mira tú red. ¿A estas personas las considerarías parte de tu red social durante el último mes? (Agrega o quita nombres, según el caso).

Paso Dos: Completar la Cuadrícula de la Red Social

(Si hay más de 15 personas en la red, pida a la persona que seleccione a los “quince principales” y luego hágale preguntas sobre dichos miembros de la red. Para cada una de las preguntas utilice la tarjeta guía de clasificación. Una vez que el cliente ha dividido las tarjetas, coloque el número de código adecuado para cada persona enumerada en la cuadrícula de la red).

Ahora quisiera saber más sobre las personas de tu red. Escribiré sus nombres en esta cuadrícula de red, pondré un número de código para el área de la vida y luego haré algunas preguntas sobre las formas en las que ellas te han ayudado. Escribamos sus nombres en estos pedazos de papel también, esto hará que sea mucho más fácil responder a las preguntas. Estas son las preguntas que te haré (muestre la lista de preguntas sobre red social) y verificaremos los nombres en esta cuadrícula conforme se responda cada pregunta.

Las primeras cuatro preguntas tienen que ver con los *tipos de apoyo* que las personas te brindan.

¿Quién estaría disponible para proporcionarte apoyo emocional? Por ejemplo: ¿Quién te consolaría si estuvieras alterado? ¿Quién estaría a tu lado en una situación de tensión para escucharte hablar sobre tus sentimientos? Divide tus tarjetas en tres categorías – las personas en quienes casi nunca podrías confiar para apoyo emocional, aquellas en quienes puedes confiar algunas veces y aquellas en quienes casi siempre confías para este tipo de ayuda.

¿En quiénes confías para recibir consejos, información? Por ejemplo: ¿Quién te daría información sobre cómo hacer algo? ¿Quién te ayudaría a tomar una decisión importante? ¿Quién te enseñaría cómo hacer algo? Nuevamente, divide tus tarjetas en tres grupos – casi nunca, algunas veces y casi siempre – para este tipo de apoyo.

¿Quién estaría disponible para ayudarte en formas concretas? (Instrumentos) Por ejemplo: ¿Quién te llevaría en automóvil a algún lugar si lo necesitaras? ¿Quién te ayudaría con una tarea costosa? ¿A quién recurres cuando necesitas algo de dinero? Divide tus tarjetas en tres grupos – aquellas personas en quienes casi nunca podrías depender para ayuda concreta, aquellos en quienes puedes confiar algunas veces y aquellos en quienes casi siempre confiarías para este tipo de ayuda.

Mira tus tarjetas y esta vez selecciona aquellas personas, si las hay, en tu red que consideras críticos contigo. Cuando digo “críticos” quiero decir que son críticos de tal forma que te hacen sentir mal. Divide las tarjetas en tres grupos – aquellas personas que casi nunca te critican, aquellas que algunas veces te critican y las que casi siempre te critican. Nuevamente pondremos números de código a la par de sus nombres.

Ahora veamos tus tarjetas y pensemos sobre la dirección de la ayuda. Divide tus tarjetas en tres categorías – aquellas personas con quienes la ayuda va en ambas vías (tú les ayudas tanto como ellas te ayudan), aquellas que te ayudan más a ti y aquellas a quienes tú les ayudas más. Muy bien, coloquemos sus números de código en la cuadrícula.

Ahora piensa cuán cerca o allegadas sientes a estas personas en tu red. Divide las tarjetas en tres grupos – aquellas con quienes no te sientes tan cercano, aquellas que son un poco cercanas y aquellas con quienes te sientes muy cercano. Colocaremos un número de código para las mismas.

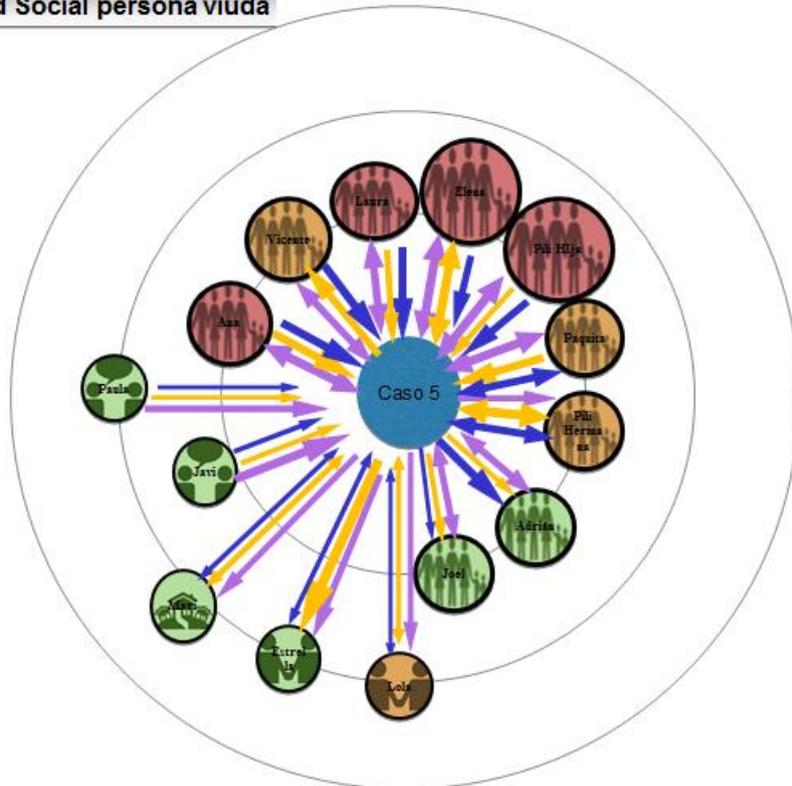
Analiza cuán a menudo ves a las personas. Divide las tarjetas en cuatro grupos – personas a las que ves unas cuantas veces al año, personas que ves cada mes, personas a las que ves cada semana y personas a las que ves a diario (si ves a alguien dos veces o más a la semana, cuéntalo como “diario”). Muy bien, coloquemos los números en la cuadrícula.

Y la última pregunta se refiere a desde cuanto hace que conoces a las personas en tu red. Divide las tarjetas en tres grupos – las personas a quienes conoces desde hace menos de un año, de 1 a 5 años y más de 5 años.

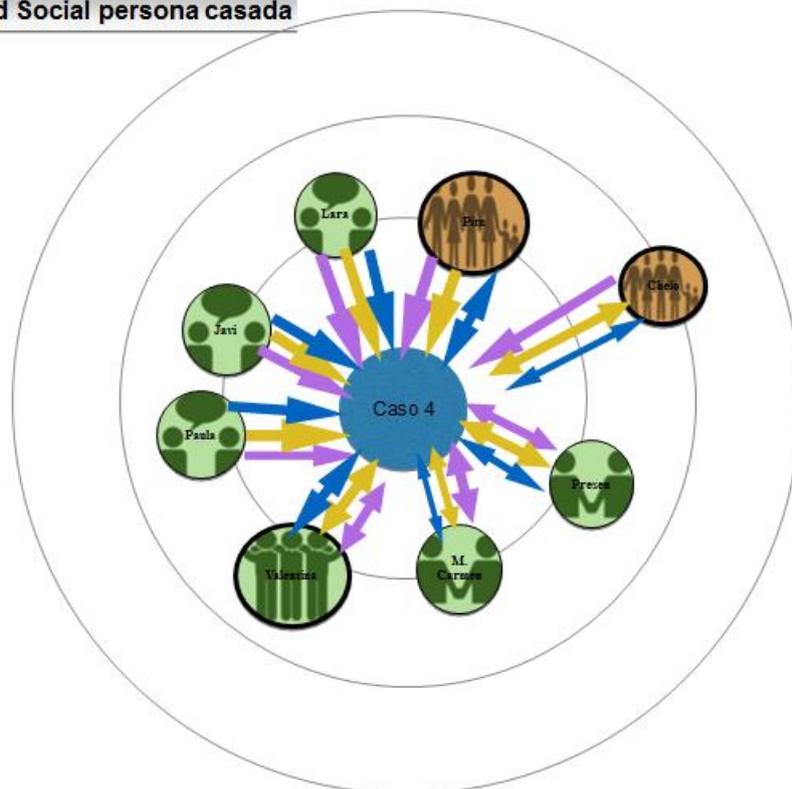
Ahora tenemos una imagen bastante completa de las personas que se encuentran en tu red social.

Anexo V

Mapa de Red Social persona viuda



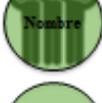
Mapa de Red Social persona casada



Anexo VI

Leyenda Mapa de Red Social

*** Área de la vida:**

- Hogar 
- Otros Familiares 
- Trabajo/Escuela 
- Asociaciones/
Organizaciones/Iglesia 
- Amigos 
- Vecinos 
- Profesionales 

*** Tipo de apoyo:**

- Emocional 
- Informativa 
- Instrumental 

*** Intensidad del apoyo:**

- Casi nunca 
- Algunas veces 
- Casi siempre 

*** Dirección de la ayuda:**

- De ambas partes 
- Hacia ti 
- Hacia ellos 

*** Críticas:**

- Casi nunca 
- Algunas veces 
- Casi siempre 

*** Periodicidad:**

- Pocas veces al año 
- Mensualmente 
- Semanalmente 
- Día a día 

*** Tiempo:**

- Menos de 1 año 
- 1 a 5 años 
- Más de 5 años 

Anexo VII

Matriz Cuestionario	Area de la vida 1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Amigos 6. Vecinos 7. Profesionales	A. Emocional 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Dirección del A. Emoc. 1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	A. Informativa 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Dirección del A. Inform. 1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	A. Instrumental 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Dirección del A. Instr. 1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	Críticos contigo 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Cercanía 1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	Cuán a menudo se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	Desde hace cuánto se conocen 1. Menos de 1 año 2. De 1 a 5 años 3. Más de 5 años
Vicente	1	3	2	3	2	3	3	1	3	4	3
Ramón A.	2	2	1	0		0			3	1	3
Eugenio	2	1	2	3	2	3	3		3	3	3
J. Antonio	2	0		1	2	0			3	1	3
Rafael	2	0		1	1	0			2	1	3
Javi	7	2	2	3	2	0			3	3	1

Anexo VIII

Matriz Cuestionario	Área de la vida 1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Amigos 6. Vecinos 7. Profesionales	A. Emocional 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Dirección del A. Emoc. 1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	A. Informativa 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Dirección del A. Inform. 1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	A. Instrumental 0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Dirección del A. Instr. 1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	Críticos contigo 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	Cercanía 1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	Cuán a menudo se ven 1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	Desde hace cuánto se conocen 1. Menos de 1 año 2. De 1 a 5 años 3. Más de 5 años
Rosa	2	1	1	3	1	3	1	2	3	3	3
Gabriel	2	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3
Aitor	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	3
Alejandro	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	3
Lourdes	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3
Presen	4	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1
Consuelo	4	1	1	3	1	1	1	1	3	3	1
M ^a Carmen	5	3	1	3	1	2	1	1	2	1	3
Rosa Vecina	6	3	1	1	1	1	1	2	1	4	3
Javi Vecino	6	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3
Javi	7	1	2	3	2	2	2	1	3	3	1

Anexo IX

Matriz Cuestionario	Área de la vida	A. Emocional	Dirección del A. Emoc.	A. Informativa	Dirección del A. Inform.	A. Instrumental	Dirección del A. Instr.	Críticos contigo	Cercanía	Cuán a menudo se ven	Desde hace cuánto se conocen
Persona que responde:	1. Hogar 2. Otra familia 3. Trabajo/escuela 4. Organizaciones 5. Amigos 6. Vecinos 7. Profesionales	0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	0. Nunca 1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. De ambas partes 2. De ellos hacia ti 3. De ti hacia ellos	1. Casi nunca 2. Algunas veces 3. Casi siempre	1. No muy cercano 2. Poco cercano 3. Muy cercano	1. Pocas veces al año 2. Mensualmente 3. Semanalmente 4. Cada día	1. Menos de 1 año 2. De 1 a 5 años 3. Más de 5 años
Elisa	2	3	1	3	2	2	1	2	3	3	3
Vicen	2	3	1	3	2	3	1	1	3	3	3
Esther	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	3
Estrella	4	3	1	3	1	2	1	1	3	4	2
Ramón	5	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3
Vicente	5	2	1	2	1	1	1	1	3	2	3
Paquita	5	3	1	3	1	3	1	1	3	2	3
M ^a Carmen	6	2	1	2	1	2	1	1	3	3	3
Javi	7	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2

Anexo X

10.1. Transcripción segunda entrevista Caso 1

E: Mira este es tu mapa de red, te comento. Si no recuerdo mal, tu marido se llama Vicente, el hermano de tu marido se llama Rafael, y luego está tu sobrino. Luego está Eugenio y Juan Antonio, que son tus hijos.

C1: Son los gemelos, y otro mayor que era Vicente que ese ya ha fallecido y todo.

E: Vale, y luego dijiste como profesional a Javi, el chico que sueles saludar.

C1: Sí, que tiene mucha paciencia para lidiar con todas.

E: Mira, entonces pude observar que el aspecto central de tu rutina diaria se basaba en el hogar, y generalmente se centraba en el apoyo que te da tu marido, que te da un apoyo emocional y un apoyo informacional, de darte muchos consejos y tal. Pero pude observar que en cuanto al apoyo instrumental, es decir, si necesitas hacerle algo o que te haga algo, generalmente tú se lo hacías a él...

C1: Sí

E: Claro, yo solo quiero comentarlo contigo y saber por qué en cuanto apoyo informacional y emocional él era hacia a ti, pero instrumental eras tú a él y no al revés, si crees que se podría cambiar algo de por qué era tú hacia él.

C1: Porque yo le digo una cosa y no me hace caso y entonces hago lo que quiero.

E: Claro, él no te hace caso...

C1: De nada, de nada, "Vicente tienes que hacer tal cosa" y dice "sí, sí", pero luego hace lo que quiere y al final pasas ya. Después de tantos años ya no le digo nada.

E: Claro, ¿crees que eso ya no se puede llegar a cambiar de alguna forma?

C1: No, no se puede, porque no puedo cambiarlo a él, si lo pudiese cambiar... Se puede hacer al final que para no discutir, que cada uno haga lo que quiera.

E: Yo creo que para el hecho de no discutir no es la solución.

C1: Te darás cuenta con el tiempo, cuando lleves tantos años como yo, que es la mejor solución cielo. Yo llevo 50 y tantos, lo conocí con 16 y tengo 70 y tantos, y no he conocido a otro, imagina si son años.

E: Años son, sí. Bueno mira, en cuanto al mismo caso de que no fuese de ambas partes, o sea, de que sí fuese de ambas partes pero por ejemplo de forma emocional e informacional también se vio con tu hijo Eugenio, que sí que se vio más cercano a ti, y claro, el hecho de verlo más cercano me resultó llamativo que pasase lo mismo, que él te diese un apoyo emocional cuando se pudiese porque trabajaba en Torrente...

C1: Sí, está en Torrente, y está independiente viviendo con la chavala ya.

E: Claro, el simple hecho de que el apoyo emocional ya no fuese tanto porque a lo mejor no te gustaba preocuparlos, también se vio como un aspecto que si alguna vez necesitas algo no pasa nada en comentarlo, ¿sabes lo que te quiero decir? Que si necesitas algún día llamarles es algo bueno.

C1: Sí, sí, con Eugenio todos los días hablamos con él, nos llama y nos dice qué tal estamos, que está en tal y cual.

E: Claro, a eso me refiero. Pasaba lo mismo que con Vicente a nivel instrumental, en el simple hecho de que tú le haces más cosas a él, que él te pudiese hacer a ti, en el sentido de si necesitas llevarle a algún lado, o hacerle una tarea que fuese difícil para él, es como que tu dijiste que tú le podrías ayudar más a él que al revés, igual que con Vicente. ¿Por qué crees que se puede dar eso?

C1: Pues porque está trabajando en Torrente y cuando sale es para comer y descansar, y con el gemelo de él es que está viviendo en Madrid y con ese no puedo hacer nada. Y el mayor que era el Vicente, ese se murió ya.

E: Claro, pero aunque Eugenio salga de trabajar y quieras dejarle, ¿tú a veces has sentido que necesitabas algún tipo de ayuda y que él te hubiese venido bien?

C1: Sí pero tiene eso de bueno, “mamá esta tarde no pero mañana sí”, esto y lo otro, o sea, no dice que no, dice que sí pero quizás no es en el momento que le llamo, pero no me deja abandonada.

E: Pero se podría cambiar esta concepción y decir que es de ambas partes, ya que cuando él puede...

C1: Sí, cuando él puede...

E: Claro, pero como pusimos de tú hacia él, parecía que él nunca podía. Entonces se podría llamarle y decirle que te ayudase algún día que lo necesitas.

C1: Sí, sí, sí, sí.

E: Vale, perfecto. Mira, también pude ver que el aspecto central de tu red social pasaba por la escasez de contacto con tu hijo Juan Antonio.

C1: Sí, es que ese está en Madrid.

E: Claro, en este caso yo quisiera trabajar la posibilidad de fortalecer esta relación con tu hijo porque aunque estéis separados, supongo que tendréis contactos telefónicos. Creo que igual que Eugenio, también podría resultar una persona de mucho apoyo y no solo a través de contacto telefónico. Pude observar que quizás había poco sentimiento de cercanía.

C1: Pero son muy diferentes de genio el uno y el otro. Es que Eugenio estoy acostumbrada de que esté aquí y de que él esté allí, menos. Además está con la mujer, que se casó con ella, está con los suegros, de momento críos no tienen.

E: Y, ¿alguna vez has sentido la necesidad de que venga a verte más?

C1: No, porque si tiene que venir le tengo que obligar a cambiar su plan, que haga lo que quiera, no pasa nada. Si algún día me voy a morir seguro que viene, no se quedará en Madrid.

E: Claro es que el único contacto a día de hoy es informacional, de él hacia ti, llamarte. ¿Pero no ves ninguna opción de contarle alguna cosa?

C1: Hombre, si me pasara algo a mi o al padre pues le decimos y sé que vendría rápido, pero para que le voy a decir que venga al chiquillo si me puedo defender yo...

E: No, pero no solo eso, sino si alguna vez te gustaría llamar a tu hijo y contarle algún problema tuyo...

C1: No, generalmente no se los cuento porque soy de la opinión de que alguna vez se acabará, porque si lo llamas, aquel se calienta y viene, y hay follón, igual riñe con la chavala, ¿para qué? Necesitarlo, necesitarlo, no lo he necesitado porque yo digo "se ha acabado", y se ha acabado. Soy muy burra para eso, somos muy bichos todas, no te fíes de ninguna. Yo lo que pienso siempre, ¿por qué Dios hizo al hombre y a la mujer diferente? Porque vio que aquello no iba.

E: También he podido observar que en cuanto a nivel social, por ejemplo vecinos, amigos, gente de aquí de COTLAS, es como que no dijiste a nadie y faltaba una especie de toma de contacto, quizás.

C1: Sí, es que no conozco a nadie de la finca, vivo en un quinto piso y hay tres puertas por piso, o sea que... Conozco pues a lo mejor a la gente que te cruzas en el portal, pero no sé ni en la puerta que viven ni se nada.

E: ¿No tienes ningún contacto con ninguno de ellos de algo que no sea unos buenos días simplemente? Que hayáis podido hablar algo o ¿te gustaría tenerlo con alguno de ellos?

C1: No, ¿para qué? Al final cuanto tienes alguna amistad con ellos es para criticar a alguien de la finca, seguro. Siempre hay alguien que paga el pato, y si te pones con la que estás hablando a su favor, te pones en contra de la otra persona. A mí no me gusta reñir con la gente.

E: Y tipo amistades, no dijiste ninguna amistad que tuvieses...

C1: No, ya te digo cuando las ves en la puerta les dices buenos días, pero ni idea de donde viven.

E: Ya, pero no me refiero ya en este caso de la finca...

C1: Ya, pero es que de la calle tampoco, es que no conozco a nadie, conozco al de la verdura cuando voy a comprarle verdura, al de la carnicería, pero pare usted de contar (risas). Y a los de aquí, a los de aquí también conozco.

E: Claro, de aquí de COTLAS no nos dijiste a nadie y por eso te pregunto yo si tienes a alguien de aquí con el que hables un poco más...

C1: No, hablo siempre en general igual, buenas y adiós. Hay una que está medio pirula, como digo yo, que se suele poner siempre generalmente al lado que estoy yo, que no recuerdo como se llama y tengo un poco más de contacto con ella. Generalmente si le hace falta algún boli o algo así.

E: ¿No crees que puedas tener quizás un tipo de apoyo más emocional o informacional o un apoyo que pueda llegar a una amistad con ella? Yo creo que podría ser interesante, porque a lo mejor puedes hacer buenas migas y salir al parque o tomar un café.

C1: Sí, pero es que yo para eso soy muy rara, no me gusta.

E: Bueno, es comprensible y cada uno pues, yo te digo lo que veo y lo que podrías hacer, ¿sabes?

C1: Sí, pero ya te digo, no solo en la finca esta que vivo, en la que vivía antes tampoco.

E: Yo por eso te digo lo de la mujer esta de la asociación que tienes más contacto con ella, porque como nos dijiste que cuando salías, solías salir más con tu marido a caminar y tal, pues no sé, quizás si salías con ella era otra forma de evadirte.

C1: Yo salgo con mi marido y me cojo de él del brazo y así se joroba, yo voy cogida con el garrotín y con él del brazo y se ha acabado (risas).

E: Entonces conocemos a esa mujer pero más allá del contacto de aquí, no tienes contacto.

C1: No, no tengo, a lo mejor hemos salido algún día juntas de aquí, pero no. Un día me dejé el bolso aquí y luego digo “uy”, vine y me lo había guardado ella y me dijo “lo tienes aquí”. No me quitaron nada de nada.

E: Yo te lo decía por eso, por si querías potenciar un poco más esa relación y tener un contacto más fuera de aquí, porque quizás sí que estaba bien salir e intentarlo, y quizás se hace un buen contacto y la posibilidad de tomar café con ella.

C1: No, generalmente no, soy más de estar en casa. Soy así, vieja ya. Cuando era joven era un bicho y cantaba en el coro. Luego hice inglés e hice amistad con gente de allí, pero ahora con los años ya... ahora que eres jovencito aprovecha que la vida cambia.

E: Bueno yo creo que cualquier etapa se puede disfrutar

C1: Ya, pero no es lo mismo 20 años que 40.

E: Claro pero también se puede salir e ir a asociaciones, igual que yo puedo ir a un club, no creo que una etapa por el hecho de ser más mayor ya la tengas que dejar de disfrutar, se puede hacer de todo y cualquier etapa es bonita de disfrutar.

C1: Sí, siempre que te guste lo que haces pues genial. Yo con todas las que voy aquí y las que conozco no riño con ninguna. Soy muy bicho yo, no soy una cosa normal, son los años ya.

E: Te decía eso porque se consideraba que el simple hecho de hacer contacto con otras personas, el estado psicosocial de la persona mejora mucho, y así ya no tenías tan centrado el hogar, sino que también más la sociedad, ya que tener una buena red de contactos ayuda mucho. Además, físicamente también ayuda mucho.

C1: Sí, sí, no estás siempre en el mismo sitio.

E: Y por último, sí que se pretendió brindar la relación que mantenías con Javi, porque se ve que no lo conocías de mucho, es gratificante para ti, y sí que me parece bien que si algún día debes contarle algo, que vayas y le cuentes porque creo que él te va a escuchar.

C1: Sí, es que además lo ves y es un chico abierto a ayudarte siempre. Igual luego le dices una cosa y te dice bueno si y lo deja, pero la impresión que te da es que lo puedes necesitar y te ayuda.

E: Claro, también creo que puede ser bueno para ti, en tu red social, en tu entorno, que si algún día necesitas algo vayas y le cuentes, ya que es eso, es una persona muy abierta. ¿Entonces crees que si necesitaras algo se lo dirías?

C1: Si fuese de algo de dentro de aquí sí, pero de fuera de aquí no (haciendo referencia a la asociación).

E: Pues nada, era simplemente enseñarte tu mapa, mostrarte que Vicente era la persona que veías más cada día.

C1: Si claro y lo veo toda la vida, desde los 16 años, imagina.

E: Comentarte eso, que a nivel instrumental, pues tú eras la que le hacías todo a él pero a lo mejor tu necesitabas algo y él...

C1: Sí, pero con cosas de casa nada.

E: Vale. Con Ramón Antonio era simplemente si creías que se podía mejorar la relación ya que se veía que solo había un apoyo emocional...

C1: Sí, es que tiene un hermano mayor, y el Ramón Antonio me llama y me dice “hola, ¿cómo está mi tía preferida?” y digo “pero bicho”. Y con el hermano tengo amistad pero no la he ligado tanto como con él, se ve que como lo conocí más pequeñito hice más amistad con él.

E: Claro, pero como era todo más emocional y no existía un apoyo que fuese más instrumental o informacional, pues...

C1: Claro ya te digo, es más esa amistad.

E: Yo decía de veros más a menudo, ya que supongo que era más telefónico el contacto.

C1: Sí, es telefónico, es telefónico.

E: Por eso, por si te venía bien verlo más a menudo a él. ¿Te gustaría poder verlo más a menudo?

C1: Sí, pero trabaja y yo no sé el trabajo como lo lleva.

E: Ya, pero eso es cuestión de preguntarle y decirle “oye mira me gustaría verte, ¿qué tal si algún día te vienes?”

C1: Sí, pero es que si se viene, supongo que se vendrá con la chavala y no sé si tiene críos, que no me acuerdo.

E: Bueno, pues los cuatro (risas). Para tomar algo y charlar un poco sobre la vida tampoco está mal. Y claro, al ver que Ramón Antonio sí que había un buen contacto, pues creo que sería bueno. Tú lo sientes como cercano.

C1: Sí, algún día le diré “oye Ramón, ven”.

E: Eso es, si algún día te apetece llámalo y no lo dudes, que seguro que también te vendrá muy bien.

C1: Sí, o si acaso cuando estemos en La Cañada, que él vive ahí en el chalet, que era de mis suegros y ahora se lo ha quedado él.

E: Pues sí, me parece una buena oportunidad. Está aquí al lado.

C1: Viven allí todo el año, antes vivían en Valencia, pero ahora viven allí. Tiene dos críos pequeñitos y uno va al colegio allí y se está muy bien. Pero los fines de semana pues sí.

E: Pues ya sabes, un fin de semana lo llamas y seguro que está encantado de quedar contigo. Y nada, lo que te decía de Eugenio es que sí que había apoyo emocional e instrumental que era más fuerte.

C1: Sí, porque Juan Antonio siempre ha sido un poco más separado. Eugenio ha sido siempre más ligado.

E: Con Eugenio creo que sería bueno fomentar la parte más emocional, porque ya que está aquí al lado, si alguna vez necesitas algo, cosas de casa, a nivel emocional creo que sería bueno, aunque no te guste preocupar a tus hijos.

C1: Ya, pero es que las mamás somos así. Pero sí. Aunque no tengo muchos problemas que contar, tengo suerte.

E: Con Juan Antonio habíamos visto que solo había información.

C1: Sí, es que como te he dicho está en Madrid con la chavala.

E: Aunque tengáis diferente forma de ser, creo que sería bueno que si algún día necesitas de él, pues es tu hijo, y un día u otro necesitáis veros, podrías decirle de invitarle a veros, no sé cómo lo valoras tú.

C1: Yo bien, pero como no tenemos ese roce, no hay problema de momento.

E: Y nada, con Rafael, que es el hermano de Vicente, se vio que era la única persona que tenías poco cercana, no era cercana como los demás.

C1: No, pero no de ahora, de siempre. Es 10 años más mayor que mi marido, y no ha habido más hermanos ni hermanas. Claro, no es lo mismo porque mi marido es del año 37 y éste es del 27 y ya es más mayor, y está viviendo su vida de “abuelete” como digo yo y tenía mujer pero murió y se quedó viudo.

E: Y de amistades fuera de la familia, pues si te apetecía aumentar las relaciones...

C1: Las tengo en La Cañada que es donde tengo la casita de verano.

E: ¿Ahí tienes más amistades?

C1: Sí, porque claro, estás barriendo la acera y pasan a decirte “ya estas barriendo la acera” y estás barriendo el jardín y siempre hay algo. Las más cercanas a veces charras con ellas, pero por lo general la que pasa siempre te habla.

E: Con ellas creo que también sería interesante, aunque sean de verano, poder hablar con ellas más allá de un “hace calor” y poder decir “vamos a tomar algo ya que hace calor”.

C1: Sí, tienes razón, aunque yo no suelo tomar nada. Tengo una vecina allí que tiene la tienda de bebidas, helados, de todo y me dice “Pilar te voy a llevar un helado”, porque yo no lo voy a comprar. Es que no suelo comprar.

E: Nada, esta conversación era para enseñarte eso y por enseñarte tu red y por si te gustaría cambiar algo. Por otra parte darte las gracias por participar y espero que te haya gustado.

10.2. Transcripción segunda entrevista Caso 2

E: ¿Te acuerdas que estuve haciendo lo de tu red? Bueno, entonces he podido plasmar el mapa. Parece todo un poco lioso, pero te comento. Decíamos que tenías como más contacto directo tanto a Rosa como a Gabriel, que son tu cuñada y tu hermano. Luego estaban Aitor y Alejandro que eran los hijos de Lourdes, tu sobrina. Luego de aquí, de la asociación, te llevabas muy bien con Presen y Consuelo...

C2: Bueno me llevo bien con todas pero...

E: Sí, un poquito más de afinidad.

C2: Exacto.

E: Luego, como amiga estaba M^a Carmen, que no tienes tanto contacto ya, pero era un gran apoyo. Y luego tenemos a Javi y Rosa vecinos y por último a Javi de la asociación.

C2: Sí, correcto.

E: Entonces al ver toda tu red y lo que me contaste, he podido observar diferentes cosas que quería conversar contigo y tratarlas, por si crees que se podría mejorar algo de todas ellas. Yo te comento por si dices “pues mira me parece bien y esto me gustaría potenciarlo de alguna forma”, o “no”, pues no pasa nada.

C2: Correcto, sí, sí.

E: Mira he podido observar que con Rosa, tu cuñada, sí que mantenías una gran relación, pero que quizás la vi un poco escasa en cuanto a apoyo emocional y yo quería saber y presentarte la oportunidad de reflexionar si considerabas oportuno el por qué no se había dado el caso de ese apoyo emocional y contaros cosas...

C2: Sí, es que eso sí lo tenemos, a lo mejor no supe explicarme, pero eso sí lo tenemos. Quizás por su parte no, pero por la mía sí, ella siempre me ha ayudado. Yo me refería a eso, quizás yo me expresé mal (risas).

E: No, no te preocupes, lo entendería yo mal. ¿Y por qué crees que de su parte no?

C2: Pues porque ella es mucho más joven que yo, nos llevamos casi 6 años y por ejemplo cuando era más jovencita y tenía algún problema con sus hijos o algo, a mí no me lo contaba, ¿sabes lo que te quiero decir? Si discutía con mi hermano, o esos detalles de ella, sus problemas, no me los contaba. Pero lo que sí que hemos tenido en común es cuando por ejemplo “oye mira que tengo que hacer una comida y no sé qué hacer”, ella me llamaba y lo hablábamos. Había mucha afinidad en cuanto a ese tipo de cosas, lo que pasa es que yo al estar soltera iba por un sitio y ella por otro. Si necesitaba que llevase a sus hijos al colegio y no trabajaba pues lo hacía, pero lo que no me cuenta es el problema que tenga, que quizás como es mi hermano no quiera comentarme algo que para ella es malo. Porque sí me cuenta sus defectos, pero cosas entre ellos, si ha habido algo no me lo cuenta, pero lo demás sí.

E: ¿Pero tu actualmente sí que le cuentas cosas si lo necesitas?

C2: Sí, sí, de hecho yo antes de venir aquí lo había pasado mal y fue ella quien me comentó cuatro o cinco sitios para venir y me aconsejó. En este sentido sí que hay, creo que con la que más, ella y con M^a Carmen.

E: Ese mismo aspecto del apoyo emocional quizás también lo he podido ver con Gabriel, que como tenéis una personalidad diferente, puede que no tengas ese apoyo que si tienes en este caso con Rosa.

C2: Exactamente, no lo tengo tanto, pero sí que tengo mucho apoyo de siempre, ha sido mi hermano y ha sido el mayor y siempre ha estado a mi cargo. Él ha tenido, a veces, confianza para comentarme sus cosas, no de la pareja pero sí de trabajo o de amigos, pero de parejas no porque tampoco he convivido con pareja.

E: Con Gabriel alguna vez necesitas contarle algo pero no lo haces por si no te pudiese entender...

C2: No lo hago porque él no me entiende, yo lo veo desde otro punto de vista...

E: Pero, ¿quizás sí que lo has podido necesitar?

C2: Sí, muchas veces lo he necesitado, cuando estaba en el paro y lo pasaba mal yo le aconsejaba hacer algún curso para prosperar, porque ella era una chica muy inteligente que se casó a los 19 años, ya que era él de aquí y ella de Algemés. Con ella me entiendo mejor que con mi hermana, la prueba es que mi hermana no ha salido aquí y ella sí. Tengo otro hermano que también me llevo muy bien pero no me complementa, soy yo quien está cuidándole porque ya no están mis padres.

E: Yo creo, personalmente, que con Gabriel en el momento que necesites algo, aunque tú creas que no te puede entender, sería bueno que en algún momento que lo necesitaras, en cuanto a apoyo emocional me refiero, que le dijese “mira necesito que me escuches en esto”.

C2: Sí, yo es que con él sí que le he pedido y nunca me ha dicho no. Él me hace lo que le pido, pero no me entiende. A ver, si yo te digo a ti a lo mejor “oye mira acompáñame a hacer esto”, él me dice “pues no entiendo para qué vas a ir si eso no sirve para nada, pero bueno yo si quieres te acompaño”. Me aconsejaría otra cosa que yo veo dispar, igual que él ve lo mío, entonces...

E: Sí, pero yo me refiero más a apoyo emocional, que quizás te sientes ese día un poco regular y necesitas hablar con él porque crees que te puede entender...

C2: Nos entendemos mucho porque él también lo está pasando muy mal en el trabajo. Sucede que heredó de su suegro un campo y su madre ni corta ni perezosa, y tenía yernos, y le dio uno a cada hija, para que sus maridos se encarguen de cada cosa, y por lo tanto tiene un campito. Mi cuñada, pues se ha hecho como un chalet. Se ha puesto como módulos de esos y ha colocado dos, ha hecho una caseta y muchas veces vamos todos allí. Yo le comento cosas que veo que hace del campo, pero claro, yo se lo digo y no me hace caso al no ser del campo. Yo siempre le aconsejo, “pues no eches esto”, “no te salen las cosas porque yo de ti haría esto” y me responde “no”. Él si se lo hubiese dicho cualquier otra persona bien, pero lo que le dice su hermana no dice “pues mira voy a probar para ver quién de los dos tiene razón”, lo mío lo descarta. Entonces muchas veces ya no lo hago, nos llevamos bien pero cuando le digo mi opinión chocamos.

E: Por eso, yo sí que había podido comprobar que tanto el uno como el otro había algunas veces como critica, en el sentido que tú te podrías haber sentido mal en alguna conversación que habíais tenido, o de algo que luego te habías podido quedar un poco mal.

C2: Bueno, yo me quedo con muchas cosas mal porque quizás es defecto mío al tener un modo de ver las cosas diferente. Lo que yo sé y puedo ayudarles

me pongo a decirles, pero yo lo que no me pongo es en sus mentes, porque ellos tienen otras cosas y lo que yo les doy no les sirve, entonces yo choco, ahí ya me corto, ¿me entiendes?

E: Claro, por eso te decía que si esos aspectos que quizás te hacen sentir mal de alguna forma, si consideras que se podían erradicar...

C2: Sí, no, en ese momento yo me enfado y me doy media vuelta, pero al día siguiente nos vemos y no pasa nada, vamos aquí y vamos allí. Además, él se conecta conmigo muchísimo más que con mi hermana, ¿sabes lo que te quiero decir? Se lleva bien con mi hermana porque tiene los chiquillos como ella y todo eso, pero en ideas y esas cosas está más conmigo. Además, yo voy todos los domingos a su chalet, ¿sabes lo que te quiero decir? Ahora estamos pasando una época muy mala porque mi padre murió, como ya te comenté, hace dos meses, mi madre tiene Alzheimer y se volteó todo, mi hermano tiene de esos que le salen brotes... psicosis. Lo tiene paulatinamente, no lo tiene siempre, estuvo mal y tratado, pero en fin, lo hemos ido arrastrando con los años y se ha ido trastornando. Ahora cuando me toca mi hermano y mi madre, es un caos, yo no sé por dónde tirar, y tengo con ellos que sé que no puedo ordenarles nada y para mi entender si se quedan nerviosos no sigo, porque no lo consigo y yo me irrito y le ataco. Lo dejo, y cuando está más tranquilo me dice "Teta, perdóname" y pues ale, lo perdono. Pero claro, es que de tanto perdonar mi corazón se me está encogiendo.

E: Claro, eso es lo que te decía a la hora de hablarle del tema. Pero mira, si te parece vamos a pasar a otro punto. También pude observar que tenías una gran relación con Aitor y Alejandro, que te hacían sentir muy bien. Entonces, había pensado que si las circunstancias lo permitían, presentarte la idea de pasar algunas tardes más a la semana con ellos, ya que antes los llevabas siempre al colegio y ahora como van más solos, pues hablando con Lourdes decirle si podías pasar algunas tardes con ellos, porque creo que te dan muchos beneficios personales...

C2: Claro, y yo a ellos también.

E: Exacto, por el simple hecho de que a lo mejor ahora ya no los ves tanto y te gustaría. Entonces si a ti te parece bien, pues por ejemplo hablar con Lourdes y decirle "pues oye me gustaría si van a fútbol o lo que sea recogerlos yo, o ir a merendar y pasar la tarde con ellos", sabes?

C2: Sí, yo es que eso de llevarlos al fútbol y eso me agobia mucho el ambiente que hay de las amistades, me cuesta mucho entrar en los grupos. Voy, los recojo, pero el estar allí esperándolos o ir a recogerlos luego, porque yo cuando me dejan algo a mi cargo, yo no me voy y los dejo allí solos y me voy a un sitio u otro, porque si me voy y les pasa algo y no estoy, la seguridad de que ha pasado y estoy allí. Entonces, sí que me gusta estar con ellos, pero no para

llevarlos y cosas de esas, sino por ejemplo irlos a recoger y llevármelos a mi casa, darles de merendar, ir a pasear, llevarles al parque, eso sí, pero el ambiente que hay en el fútbol y eso, pues no me encuentro cómoda. Además, los amigos de ellos se portan muy bien conmigo, pero yo me encuentro como obligada y quizás es mi defecto.

E: Bueno, cada uno tiene su forma de ser.

C2: Claro, pero eso que me estás diciendo sí que lo he pensado muchas veces.

E: Pues creo que sería bueno. Ir y decirle “mira, si esta tarde no puedes estar con ellos déjamelos y me los llevo a merendar, al parque o a donde sea”. Cuanto tú veas que te apetezca.

C2: Ella siempre que acude a mi es cuando no tiene a nadie. Ahora lo que pasa es que yo me llevaba muy bien con los niños pero mi hermana se ha metido en medio y está que no sé cómo decírtelo, son sus nietos, pero también lo eran cuando estaban pequeñitos, y en ese momento decía tener cosas que hacer, y yo también las tenía y sin embargo buscaba un sitio e iba a por ellos y los llevaba a tal sitio. Su madre se combinaba conmigo, yo iba a trabajar por las tardes y a mí me iba muy mal pero antes de irme al trabajo, me organizaba aunque yo lo pasara mal porque luego eran 8 horas de trabajo, pero a mis niños los recogía, ¿me entiendes? Yo los cuidaba y reconozco que me adoran.

E: Por eso te digo de decirle “mira Lourdes que si hoy no se van con su abuela, dímelo que a mí me apetece esta tarde estar con ellos”.

C2: Sí, lo que pasa es que no se lo digo porque no me quiero meter.

E: Pero has hecho tanto por ellos que creo que hay una conexión que a Lourdes no le sentaría mal, porque ha podido recurrir a ti muchas veces, y si quieres estar con ellos creo que a ella como madre le debe gratificar.

C2: Sí, sí. Su madre sí, pero es que está su marido y tiene un modo de educar a los niños que yo no lo tengo, y chocamos los dos. Yo es que choco con mucha gente (risas). No es que el chico me diga nada, porque él sabe lo que he hecho por sus hijos y está agradecido. Pero él como es padre lo ve desde un punto de vista y yo como soy, digamos como abuela que sabes que se lo permiten todo a los chiquillos. Yo, como a mí no me lo han permitido de pequeña y me han llevado muy rígida, pues se lo permito todo. Ellos están conmigo y no me tratan como una tía o abuela, sino como un amiguito más. Me tengo que poner a jugar al fútbol con ellos, aunque sí que es verdad que luego les digo “tenéis que hacer esto o venir a guisar con la tía”, ¿sabes? Los críos están conmigo a gusto, pero cuando suben arriba con su abuela, ella no les deja que suban a mi casa. Me dicen, “estuvimos ayer en casa de la abuelita, pero como nos decía que no subiéramos...” y cuando suben, la abuela les

pone órdenes y yo no les corrijo eso, solo lo que hacen mal, porque no quiero obligarlos demasiado. Claro, yo los cogí muy pequeños, con meses, y les cuidaba una persona que les reñía y no lo veía lógico y preferí hacerlo yo, por eso lo arreglé con ella para poder ir cuidando de los niños.

E: Yo por eso te digo, como tú también habías podido ver esto mismo y lo habías pensado, yo te animo a que lo intentes.

C2: Sí, yo eso sí que lo había pensado. Ahora lo que me pasa es que como estoy tan agobiada con mi hermano y mi madre, cuando tengo un rato libre lo quiero para mí y recuperarme.

E: Exactamente, cuando mejore todo y veas que estás en una época mejor, si tú lo consideras le llamas y en el momento que se pueda, pues si lo consideras, ya sabes. Eso es lo que había visto.

C2: Sí, sí, perfecto.

E: Ahora si quieres pasamos con otro tema. Había visto que tenías un buen contacto, con más afinidad, con Presen y Consuelo, y te quería brindar ese contacto porque deberías seguir en esa línea con ellas. Se ve que estáis estableciendo una confianza que podría hacer aumentar tu red social, que poco a poco vayas teniendo un mayor apoyo emocional e instrumental con ellas y que además se podrían convertir en buenas amigas. Haciendo por ejemplo, si tú lo consideras, algún tipo de actividad fuera de la asociación como tomar café...

C2: Sí, eso solemos hacerlo y hablamos. Nos llamamos por teléfono también, en ese sentido sí que lo tenemos. Por eso te estaba diciendo que era una relación que me da un escape fabuloso. Yo vengo y es todo fuera de mi rollo, una cosa diferente a la que tengo en mi casa y me distraigo y tengo en común con ellas muchas cosas. El otro día que estuvimos contigo nos fuimos a tomar después café y estuvimos hablando. Yo me sentí lo más relajada del mundo porque estuvimos hablando de lo que a mí me gustaba, de lo que me llenaba, de la música, la pintura, del paseo, de ir a ver un concierto, ¿sabes lo que te quiero decir?

E: ¿Y crees que podríais hacer alguna de esas actividades?

C2: Sí, con ellas puedo ir a hacerlas, sí.

E: Pues yo creo que estaría bien mirarlas y decirles “pues mira, he visto tal concierto” e ir, porque creo que podría aumentar de dicha forma vuestra confianza, y sería mejor.

C2: Sí, sí, estoy de acuerdo, sería mejor.

E: Podrías llegar a tener una buena amistad, y creo que si lo consideras, es una buena idea.

C2: Sí, yo lo considero y quiero eso.

E: Pues aprovecha la oportunidad porque puede ser así.

C2: ¿Sí? ¡Vale!

E: Por último, he podido ver que uno de tus mayores pilares era tu amiga M^a Carmen. Te explico, creo que se podría buscar algún tipo de alternativas para ver de qué forma os podríais ver más a menudo, ya que se trata actualmente de un contacto telefónico. Viendo que el apoyo emocional que te había dado siempre era muy grande, así como el informacional e instrumental también, entonces si lo considerabas oportuno, ver si hay algún tipo de posibilidades de que os pudieseis ver algo más a menudo, porque creo que puede ser bueno para ti.

C2: Pues queremos buscar, en ese sentido. No te hablé de Paqui, que salíamos las tres, y entre ellas dos me han hecho aprender a leer y a escribir, porque cuando me encontré con ellas no sabía ni una cosa ni la otra. Entonces ellas dos me animaban porque son secretarias, y yo al medio sin saber nada (risas), pero gracias a Dios me han enseñado y conmigo siempre se han sentido bien. A Paqui es la que veo más a menudo, y me dijo que a ver si un día nos reuníamos las tres para ir, como casi siempre hacíamos en verano ir a la playa, cada una con su familia aunque yo fuese sola. Paqui nos lo dijo, y sí que la veo cuando iba al mercado, aunque ahora como vengo aquí no la veo tanto.

E: Claro, por eso supongo que no la incluiste.

C2: Claro, no la incluí en ese sentido, porque aunque ella se portó muy bien, mi amiga era la otra, ¿sabes lo que te quiero decir? Lo que pasa es que por medio de M^a Carmen la conocí a ella y se ha portado conmigo ideal, de verdad. Siempre está diciéndome “¿por qué no te vas a este viaje? ¿Y a este viaje?”.

E: Pues quizás es una buena idea, si te llevas bien con ella puede ser otra idea para intentar desconectar.

C2: Sí, bueno, a ver si ahora cuando se arreglen las cosas.

E: O llamar a M^a Carmen y decirle “mira a ver si tal día de la semana que viene o la otra, cuando puedas, vamos a la playa”. Porque con ella he podido ver ese contacto que te puede hacer estar muy bien.

C2: Sí, la verdad es que M^a Carmen sí. Yo he sido de pocas amistades porque no me gusta ser el centro de las esas, pero las personas que me tienen y me conocen, no me quieren dejar. Yo no sé por qué, yo me siento menos que ellas

porque yo no he estudiado, pero me han demostrado todas que prácticamente se han portado mejor conmigo que con sus compañeras que están al mismo nivel que ellas. Yo tengo una cosa que ellas no tenían.

E: Bueno, pero al final la cultura no te lo da todo, la forma de ser de la persona hace mucho.

C2: Exacto, es lo que yo siempre he dicho, la verdad es que ese es el motivo.

E: Yo por eso te digo lo de M^a Carmen.

C2: Tienes razón, yo creo que debo de hacerlo. Conmigo siempre ha tenido un buen apoyo y le he aconsejado muy bien, y ella la pobre como tiene dos hijas, que la mayor es una maravilla y siempre ha sacado sobresaliente en todo y luego tiene un niño que por lo que sea era un poquito nervioso, no sé cómo se llama eso...

E: Hiperactivo.

C2: Exactamente. Y la verdad es que ella estaba muy inclinada con él y en esa época siempre iba a ayudarla porque trabajaba yo en una cosa y por las tardes nos juntábamos e íbamos a pasear, me pasaba lo mismo que con mi cuñada. Lo que es verdad es que a ella no le he pedido dinero, aunque tampoco lo he necesitado.

E: Yo por eso, actualmente, es lo que te decía. Ahora es un momento en el que quizás ella sí que puede dar más, o podía quedar la semana que viene o cuando sea. Ese contacto telefónico, pues a lo mejor, podría ser más personal.

C2: Sí, como lo teníamos antes porque lo que tenía con ella, aunque estuviese con ella tenía un marido maravilloso que le decía que hiciese lo que quisiera. Cuando había algo de teatro o concierto me llamaba y yo iba. Quedábamos, cenábamos e íbamos a los conciertos. Yo de verdad, con ellas he vivido momentos muy buenos.

E: Pues creo que eso no debería cambiar y podría seguir siendo así.

C2: Pues puede que tengas razón. Porque sí que es cierto que nos llamamos y lo podríamos decir.

E: Pues en el momento que veas, le llamas y quedas con ella, que las cosas no deben cambiar.

C2: Pues sí, la verdad es que ahí tienes toda la razón del mundo.

E: Pues depende solo de ti poder cambiar todo.

C2: ¡Ay!, pues sí que quiero cambiar eso porque llevo una temporada...

E: Pues nada, eso es lo que quería comentarte, lo que había visto en tu red. Para hacer un resumen, lo que te he dicho de Alejandro y Aitor si se pudiese.

C2: Sí que se podría, pero se podría más si no estuviese mi hermana porque es muy celosa.

E: Se podría más, pero algo se puede aunque sea.

C2: Sí, sí, ella ahora cuando mi hermana no puede mi sobrina me los trae. Ella sabe que cuando me llama, aunque yo lo haya tenido mal, he llamado a la persona y he dicho que no podía ir porque tenía los niños. Yo lo paso bien con los críos y ya está.

E: Por lo otro que te decía, con Presen, Consuelo y en este caso M^a Carmen, hacer otro tipo de actividades, porque creo que te pueden venir muy bien a ti también.

C2: Sí, eso me da a mi personalidad, bueno más bien seguridad, porque yo soy muy poco segura, ¿sabes que te quiero decir? Cuando tengo algo claro y se lo que quiero hacer, pues sí, pero cuando tengo que hacer algo nuevo pienso “¿y si lo hago y no me sale bien?”.

E: El ser humano se equivoca, nos tenemos que equivocar en todo y con todos, que es cuando aprendemos.

C2: Pues yo no quiero equivocarme, es mi defecto.

E: Quizás es una pequeña barrera que te pones.

C2: Puede ser, puede ser que me exija demasiado en ese sentido.

E: Pues yo creo que con lo que te he dicho, intentando hacer otro tipo de actividades, como conciertos y tal con Presen y Consuelo y un poquito más de contacto con M^a Carmen, creo que tu red puede ser mucho mejor, y tú te puedes ver mucho mejor, con grandes beneficios para ti.

C2: Pues sí, la verdad es que sí, que últimamente me encuentro rara por estos motivos, y cuando estás mal y la otra persona dice algo que aunque no sea para ti, tú lo tomas a la tremenda. Entonces yo conozco mis defectos.

E: Claro, pero al final las personas te conocen y saben cómo llevarte, y como llevarlas a ellas. Todos somos humanos, pero ese apoyo, esas amigas, se pueden hacer mucho más amigas aun. Te pueden hacer crecer mucho más y que estés aquí (en un estado anímico alto) el mayor tiempo posible.

C2: Pues sí, porque la verdad es que baja no quiero estar porque entonces sería ya... Cuando estoy baja no veo nada, todo lo que tú me enseñas para mí es superior, porque cada una me da lo que yo necesito y con ellas me

encuentro realizada, porque me ayudan a mí, pero yo también a ellas, a todas en general.

E: Pues creo que haciendo eso te puede venir muy bien y te doy las gracias por ayudarme y participar.

C2: Oye, pues me gusta mucho esto que has hecho porque prácticamente has buscado los puntos claves (risas).

E: Claro, es eso, al final es ayudar a la persona de otra forma. Cada etapa tiene su lado bueno. Esta es una forma de dar un empujón con cosas que he podido ver, pero tú consideras que te gustaría cambiar.

C2: Sí, yo lo que quiero que cambie, en general, es que mi hermano se estabilice porque así ya no debo luchar con mi madre y mi hermana. Lo de mi hermano me preocupa mucho porque cuando le dieron los primeros brotes fue duro y no quiero que lo ingresen. Pero todo esto creo que me has dado un subidón, te lo dije el otro día, me abriste la memoria y cuando estuve en mi casa me acordé de nombres que quería decirte y no te podía decir.

E: A mí me gratifica que te haya gustado esto y que lo hayas considerado útil.

C2: Sí, sí, muchísimo. Si tienes otra oportunidad de vernos cuando comiencen de nuevo las clases te cuento los avances.

10.3. Transcripción segunda entrevista Caso 3

E: Te comento, lo que se te preguntó el otro día sobre la familia y demás, era para luego yo hacer el mapa que ves, y así poder ver como es tu red, quien hay en tu entorno y tal.

C3: Sí, sí, sí.

E: Vale, si no recuerdo mal tienes tres hijas que son Elisa, Vicen y Esther.

C3: Sí.

E: Luego comentaste que tenías buena relación con Estrella. También en cuanto a la escala de los amigos tenías Ramón y Vicente, que no tratabas ya mucho con ellos, eran un poco más lejanos, y a Paquita que sí que tenías un trato más...

C3: También, sí, es la mujer de Vicente.

E: Como vecina estaba M^a Carmen y por último Javi. Vale, pues al ver los análisis de apoyo emocional, informacional e instrumental, sí que se ha podido observar algún tipo de cosas que te comento, ¿vale? Mira, he podido observar

que quizás con Elisa hay un poco más de crítica, hay diferentes cosas que quizás hay momentos que te hacen sentir mal a ti personalmente, de alguna discusión o algo. Yo te quería preguntar si se podría tratar el aspecto de las críticas con Elisa si tú lo veías bien.

C3: No son críticas, a ver si me explico, es su manera de ser, su carácter. Ahora, se vuelca como ninguna, a la hora de la verdad es una leona, quiero decirte conmigo, fue con su padre, con todos. Pero su manera de ser, no expresa los sentimientos, no es abierta y entonces a lo mejor te dice algo y te quedas un poco parada, pero como yo sé cómo es mi hija no me afecta. Pero ella dice una crítica para el bien para mí, a ver si me comprendes, porque yo a raíz de morir mi marido cogí una depresión que todavía me están tratando y entonces muchas cosas que me decía “Mamá esa boca, o esa tal”, cosas que ella me veía que no eran normal, no las he corregido. Entonces no era crítica, era para ayudarme, pero ella es su manera de ser, no sabe cómo expresar su cariño y sus cosas, no es abierta, pero no es por hacerme daño.

E: Sí, entiendo. ¿Pero crees que a lo mejor en algún momento las formas en que te dice las cosas te gustaría que fuese diferente?

C3: Ah claro, pero he comprendido que ella es así y hay que aceptarla como es. Luego se arrepiente, quiero decir que ella reconoce que lo que ha dicho no está bien dicho, y eso es su manera de expresarse, no tiene nada que ver en su carácter.

E: Vale, entonces podríamos decir que no es crítica como tal sino que lo hace por bien, pero como había visto eso pues dije “lo voy a comentar con ella”.

C3: Pues no, no, lo hace todo por bien para mí. Pues a lo mejor me ve vestida y me dice “¿por qué te has puesto eso?”, es decir, para beneficio mío.

E: Vale, perfecto. También pude observar, en cuanto a tu hija Esther, la que vive lejos, en Madrid, había pensado que quizás no era como Elisa y Vicen que estaban más encima de ti por estar aquí, sino que ella al estar más lejos se podía observar que quizás necesitabas un contacto con ella más personal, ¿puede ser? De verla alguna vez que otra más.

C3: Sí, la veo por lo menos una o dos veces al mes y no, ella profundiza más que ninguna por su trabajo, jefa de enfermera, y por su trabajo de tratar a mucha gente. Ella por la voz ya sabe cómo estoy. Ella profundiza y me dice “¿cómo estas hoy?” o “hoy no te encuentras bien”. Me llama todos los días por teléfono, o día si y día no, quiero decir, que en contacto estoy y me conoce, y sabe mis flaquezas.

E: ¿Pero entonces cuando viene no echarías de menos hacer algún tipo de actividad con ella?

C3: No, si ella me lo propone, vamos aquí o vamos allá. Además cuando voy a Madrid no me deja parar, eso sí, cuando no trabaja y puede, entonces me dice “vamos a cenar aquí”. No para, no para.

E: ¿Entonces tú ves bien que se vaya fomentando eso no? Porque claro, supongo que para ti es reconfortante.

C3: Sí, claro, eso me ayuda y además me alegra la vida, las cosas como son. No puede venir más porque tiene hijos y están estudiando. La mayor ya tiene 16 años y están estudiando. El fin de semana pasado estuve con ella y no puede hacer más de lo que puede. Lo que pasa es que ella de Madrid se ha cogido un apartamento aquí en Moncofar para estar cerca de sus hermanas y de nosotros, porque ella es muy de nosotros.

E: Perfecto, vale, genial. También se pudo ver que tienes una gran relación con Estrella.

C3: Sí, es que esa es diaria. Nos vemos generalmente casi todas las semanas, y ella sabe escuchar, que es lo que me hacía falta a mí, porque cuando murió mi marido me quedé muy mal y aun me estoy recuperando, y ella me escuchaba y comprendía, porque a ella le ha pasado lo mismo. Una persona que tengas al lado y te escuche y sea simplemente escuchar y nada más. Ella me daba consejos que le había pasado, porque hacía cinco años que había muerto su marido y aún estaba muchos días mal, igual que me pasa a mí. He tenido mucho consuelo por ese sentido, aunque ella sea mucho más mayor que yo, pero también la experiencia hace maestros.

E: A parte de venir aquí (la asociación), ¿soléis hacer otro tipo de actividades juntas?

C3: Sí, solemos ir a tomar café o a pasear, lo que pasa es que está mal de las piernas y tiene unas limitaciones y a veces no puede, pero sí, además que ella es muy animosa.

E: Entonces, ¿se puede considerar que puede llegar a ser, aún más, una gran amistad?

C3: Sí, sí, para mí es una gran amistad. Vamos varias mujeres que nos reunimos, pero para mí es la preferente.

E: Muy bien. Es que pude ver que tenías una gran amistad y dije “se lo voy a brindar porque es genial”.

C3: Para mí es preferente. Por ejemplo, cuando ella le pasa algo y no baja yo ya no tengo tantas ganas, porque es ella. Las otras también son bellísimas personas, pero como ella para mí no hay otra.

E: El día que tenga alguna limitación o algo porque no pueda bajar aquel día, no pasa nada, vas a la cafetería, pides dos cafés para llevar...

C3: Y se los llevo.

E: Exactamente.

C3: Más ahora que le han operado de un ojo y el 21 le operan de otro. Es muy valiente, hasta con el ojo tapado bajó, quiero decir. Tiene 83 años eh, yo tengo 75 y la diferencia es grande y la veo que ojalá llegara yo como está ella, aunque tenga sus cosas.

E: Por eso estoy haciendo este tipo de trabajo, porque cuando nos hacemos mayores parece que no podemos disfrutar y para nada, cada etapa es bonita de disfrutar.

C3: Sí, eso es lo que me mentalizo yo. Ahora mismo, una observación que voy a hacerte. Estaba en casa, me he levantado, me he tomado mis pastillas como todos los días, desayuno y me voy a la ducha. Estaba un poco rara por el calor que hace y por dormir mal, y estaba pensando “me bajo o no me bajo”, estaba indecisa y de repente he dicho “Elisa, ¡tienes que vivir!”.

E: Esa es la actitud, ¡claro que sí!

C3: Es que lo tengo que hacer así porque... yo en mi casa estoy muy a gusto, pero reconozco que no puedo estar encerrada en casa todo el día.

E: Exacto, vienes aquí y conoces más amigas, tienes a Estrella como amiga, hay que moverse.

C3: Por eso te lo digo, ahora por ejemplo terminamos la clase y nos vamos a tomar un café, porque como no tenemos prisa, la mayoría están viudas y las que tienen prisa pues se van y las que no pues se esperan y ya nos vamos a casa. Por la tarde ya es más difícil sacar a Estrella por lo que te estoy diciendo, y ahora con este calor no puede.

E: Entonces tienes que buscar otros planes, en el sentido de que si ella no puede bajar, o hace mucho calor, pues le puede decir “¿quieres que vaya a tu casa y charremos un rato?”

C3: Sí, yo lo que hago es coger, sobre las 19:30, me bajo a andar un rato y me tomo a lo mejor algún refresco, y luego me voy a casa, me pego una ducha y a cenar y a ver la tele. Pues es lo que hago.

E: Pues es genial. Pero si ves que en algún momento necesitas ver a Estrella, le llamas y ya está.

C3: Sí, hablamos por teléfono muchas veces, yo le llamo casi todas las tardes para preguntarle como está y como ha pasado la tarde. Le llamo mucho. Ella también disfruta de su casa, le gusta mucho las plantas y tiene una terraza muy grande, quiero decirte que a ella no le supone un problema quedarse en casa. Entonces yo la llamo por teléfono, hablo con ella un rato y eso. Luego tengo también una hermana que por circunstancias de la vida ha pasado mucho y está en una residencia, que es buena y bien. Entonces esta semana quería ir a verla, pero por médicos iré la semana que viene. Procuero mantenerme activa. También muchos fines de semana me voy con mi hija Elisa, me llama y me dice que me recoge y estoy con ella todo el fin de semana, pero vamos dentro de lo que cabe bien, hago lo que puedo. Porque si me dejase que te haga una observación, yo he tenido un marido y un matrimonio de 60 años con un hombre con el que he ido a todas partes, siempre. Era llegar a casa aunque viniese cansado de trabajar y no dudaba en sacarme, y luego he viajado cuando éramos más mayores casi por todo el mundo. Él no paraba, y le gustaba coger el coche mucho. Quiero decirte que todo eso lo he tenido muy lleno, pero al morir él me he quedado vacía.

E: Pero hay que seguir haciendo, porque estás haciendo pequeños pasos que van muy bien y es muy difícil, porque hay mucha gente que cuando le pasa eso no sale de casa para nada, y tú aunque sea sales por la tarde, sales con Estrella, o sea que lo estás haciendo genial bajo mi punto de vista.

C3: Estoy en tratamiento. Desde antes de morir mi marido ya me entró la depresión por las circunstancias que rodearon tres años, y ahora me encuentran bien y seguramente me den el alta y me puede llevar el de cabecera con la misma medicación que llevo, que tampoco es del otro mundo. Bueno sigue tú, que te estoy entreteniendo.

E: No, tranquila, si para eso estamos manteniendo la conversación. Bueno, entonces en cuanto a este punto con Estrella me parece genial la relación que tienes. Lo único que cuando veas que necesitas algo pues yo la llamaría si no puede bajar y ya está, si te parece bien.

C3: Sí, sí, claro.

E: En cuanto a los amigos, sí que se pensó que notabas cercanos tanto a Ramón, Vicente y Paquita, pero yo noté como una cierta lejanía con Ramón y Vicente, que ya no había tanto contacto como antes.

C3: No, porque te explico. Estos eran amigos de toda la vida de mi marido, y yo por ir a todas partes con él hice una amistad muy grande con ellos, que siempre me han correspondido, hemos ido de romería, porque hemos sido rocieros durante 20 años. Quiero decir que hemos tenido mucha convivencia con Vicente y Paquita, y con Ramón también, viajes al Norte. Era una unión muy grande y muy compenetrada de todos. Al faltar mi marido, ellos se

acuerdan de mí y yo de ellos y cuando han hecho algo para comer en cualquier sitio en memoria de él, me han llamado y yo he ido. Esa es ahora la comunicación que tenemos.

E: ¿Y no necesitas a veces de ellos?

C3: Necesito de ellos pero relativamente, porque también han tenido que operar por ejemplo ahora a Ramón de la próstata y ha estado mal y he estado pendiente de él. Vicente también con tratamientos porque son mayores. Paquita, que es la mujer, es con la que hablo más por teléfono, y me llamo el otro día para ver si iba con ellos. Pero, da la casualidad que esas cosas no se pueden experimentar porque duelen. El marido está mal de la cabeza y se marea, y no quiere dejar el coche. Yo la verdad le dije que tenía un compromiso y no podía ir, pero era por miedo. Si me hubiese dicho de coger el autobús yo hubiese dicho que sí, pero al decirme que iba a coger el coche Vicente, pues la verdad es que no.

E: Claro, yo como notaba cierta cercanía con ellos pero no de tanto contacto, por eso te decía.

C3: Porque ellos son personas que como tienen casa en la playa me han invitado 40 veces a que vaya estar con ellos.

E: Pues a mí me parece una buena idea, aunque tú vayas en bus.

C3: Sí, pero no es el bus, es que tiene tres nietos y la mujer debe estar atendiendo a los críos, y a mí me sabe mal de darle el agobio mío. Yo soy muy mirada para eso. Ahora en verano yo me voy con mi hija Vicen, que tiene el apartamento donde la pequeña, y cuando se vaya yo me iré una semana con ella. Luego con la de Madrid me voy otra semana con ella, y así estoy en la playa y con mis hijas.

E: Por ejemplo, con Paquita se pudo ver que tenías mucho más contacto.

C3: Sí, porque tenemos contacto al llamarnos por teléfono.

E: ¿Y no crees que hay una opción de veros más a menudo? Quizás eso también te puede ayudar.

C3: Bueno, sí, lo que pasa es que todas las cosas tienen su qué. Ella ahora se van todos los hijos a una casa que tiene fuera, y se pasan allí el verano, pero se van ella y todos allí porque han hecho una casa grande para todos los hijos. ¿Qué hago yo allí?

E: Claro, a ver, eso sí. Pero el año es mucho más largo para contactar con ella.

C3: Sí, a ver, yo hasta ahora con ella no he contactado porque los recuerdos me podían. Ahora, pues, este invierno la llamaré dos o tres veces porque ella

me ha llamado varias veces y yo me he negado. Entonces ahora que parece que la cosa va mejor, pues entonces cuando me llame le diré “sí, quedamos en tal sitio”.

E: Correcto, es que es eso, se veía una persona que te podía hacer bien y que mantenías un buen contacto. Entonces cuando tú te vieses mejor a mí me parecía una buena idea que quedaras con ella, porque es un desahogo también.

C3: Sí, sí, sí, eso seguro. Ahora ya te digo, he estado una temporada que no tenía ganas porque ella me trae muchos recuerdos. He estado mucho con ellos, hemos salido casi todas las semanas a cenar, muchas cosas.

E: Eso cuando ya te vieses mejor me parecería una buena idea, pero cuando te vieses mejor y siempre que lo considerases oportuno. Y nada, realmente lo que había visto era eso, por lo demás la red me parecía muy buena. Era comentarte eso, las cosas que quizás, si tú lo considerases, se podrían tratar y te vendría mejor a ti.

C3: Bueno pues gracias, has acertado en todo menos en lo que creías de mi hija mayor, ya te lo he explicado.

E: A mí me parece genial todo lo que estás haciendo para salir adelante y debes seguir así, no pares.