

“

Experiencia y regulación de la tristeza en la red de apoyo social. Un estudio comparativo en cuatro grupos de edad

┆ María Florencia **Giuliani**
UNMDP- CONICET

┆ María **Pavón**
UNMdP

┆ Josefina **Pantusa**
UNMdP

┆ Ivan **Fuentes**
UNMdP

┆ Sofía **Pusterla**
UNMDP- UBA

RESUMEN

Se exploró la experiencia y regulación de la tristeza en los vínculos de la red de apoyo social de personas entre 20 y 90 años mediante un diseño no experimental. Se obtuvo una muestra intencional de 400 sujetos, emparejados según género, con una cuota de 100 casos por grupo de edad (20 a 30, 40 a 50, 60 a 70 y 80 a 90 años) de la ciudad de Mar del Plata, Argentina. Los resultados indican patrones diferenciales respecto del motivo por el cual se genera y la manera en que se regula la tristeza en vínculos intra e intergeneracionales. Los intercambios entre diferentes generaciones fueron más costosos para la dinámica emocional de las personas, mientras que lo contrario ocurre con sucedidos entre pares.

INTRODUCCIÓN

El fenómeno del envejecimiento poblacional impacta generando nuevos escenarios psicosociales, con modificaciones en el seno de las familias y en las relaciones inter e intrageneracionales. Estas se suman a las ganancias y pérdidas que se derivan por el paso de cada etapa del curso vital. Con respecto a los cambios en las familias, se genera un aumento de las formas verticalizadas. Debido al incremento de la esperanza de vida, viven miembros de varias generaciones en un mismo momento, aunque no necesariamente convivan en un mismo hogar. Por otra parte, con la disminución de la natalidad, hay menos parientes laterales (hermanos, tíos y primos), lo que promueve que aumenten las relaciones intergeneracionales y disminuyan las intrageneracionales (Roque & Fassio, 2012).

Estos vínculos inter e intrageneracionales pueden ser estudiados desde el constructo de la red de apoyo social, entendida esta como el grupo restringido de relaciones familiares y no familiares subjetivamente importantes y diferentes de vínculos más distantes. Funcionan con una mayor o menor cohesión impactando sobre los estados emocionales, siendo de gran importancia para el logro del bienestar y la satisfacción vital (Arias, 2009). Asimismo, se asocian positivamente con la salud mental y física (Zamarrón Cassinello, 2006).

El modelo de apoyo social de Antonucci y Kahn (Fuller Iglesias, Webster & Antonucci, 2015) afirma que las redes son mayoritariamente compuestas por amigos y familiares. Las redes son influidas por factores personales y contextuales y, a su vez, ellas influyen en el desarrollo individual. Son dinámicas y se desarrollan a lo largo del curso vital: en cuanto a sus miembros, por ejemplo, los jóvenes suelen tener padres, los adultos de mediana edad padres e hijos y los viejos sólo hijos (Fuller Iglesias, Webster & Antonucci, 2015). Las redes son el contexto natural de integración intergeneracional. En contraste, la vida social extrafamiliar está organizada según una política de edades, en las que las personas atraviesan diversas organizaciones e hitos sociales según su edad (Neugarten, 1996), acompañados generalmente por pares, amigos y parejas.

En cuanto a la experiencia emocional, las relaciones con familiares son descritas como más ambivalentes que las amistades: son clasificadas como vínculos que aunque impliquen intercambios negativos y distantes, pueden ser al mismo tiempo especiales e íntimas (Fingerman, 1998; Fung, Yeung, Li & Lang, 2009). Las relaciones familiares son obligatorias –sus rupturas son muy poco frecuentes- y duraderas, lo que facilita que se den intercambios negativos o indeseados. En cambio, las amistades, en caso de no ser positivas, tienden a disolverse. En este sentido, algunos antecedentes señalan que la reciprocidad es diferente en las relaciones de pares y entre familiares (Rook, 1987). En esta investigación se encontró que la reciprocidad entre amigos es un requisito de la relación, mientras que entre los familiares no lo es, ya que estos vínculos eran obligatorios por su carácter de familia. Ahora bien, dentro

del ámbito familiar han documentado reglas específicas para la reciprocidad. Un estudio halló que la reciprocidad no es igual en padres e hijos aunque estos sean adultos (Birditt, Polenick, Van Bolt, Kim, Zarit & Fingerman, 2017), ya que los padres tienden siempre a cuidar a sus hijos y los hijos siempre a buscar la autonomía respecto de los padres.

Los casos citados se centran en el estudio de intercambios negativos, definidos como tensiones y conflictos (Fung, Yeung, Li & Lang, 2009, Fingerman, Kim, Birditt & Zarit, 2016). Al tratarse de intercambios negativos en relaciones íntimas, la consecuencia emocional de estos eventos suele provocar un impacto negativo importante, dada la importancia subjetiva de la relación. En este estudio nos interesa estudiar una emoción particular emergente en los vínculos íntimos, la tristeza. Esta emoción es especialmente importante en los vínculos interpersonales debido a su elevada frecuencia a lo largo de todo el curso vital (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007; Kunzmann, Rohr, Wieck, Kappes & Wrosch, 2017) y por las conductas que facilita (Fernández Abascal, García Rodríguez, Jiménez Sánchez, Martín Díaz & Domínguez Sánchez, 2010). La tristeza se desencadena frente a situaciones de pérdida de una meta valiosa propia o de alguien cercano (experiencia vicaria) y genera que el nivel de funcionamiento general del individuo baje, centrando su atención en sí mismo, favoreciendo la introspección. Al mismo tiempo, esta actitud de retraimiento facilita que las personas cercanas busquen activamente al sujeto, brindando apoyo social para compartir la experiencia. Por lo tanto, una de las características funcionales de esta emoción sería reforzar los vínculos sociales (Fernández Abascal, García Rodríguez, Jiménez Sánchez, Martín Díaz & Domínguez Sánchez, 2010).

Aunque la tristeza pueda tener un impacto positivo, generalmente es necesario regularla para mantener los niveles de bienestar. En el caso de la tristeza, la regulación emocional adecuada, se asocia con el altruismo y la empatía, mientras que el déficit en ella se relaciona con síntomas de ansiedad y depresión (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002).

En términos generales, las estrategias de regulación emocional favorecen la consecución de las metas, como pueden ser el logro de objetivos, la satisfacción de necesidades o el mantenimiento definiciones del sí mismo (Koole Van Dillen & Sheppes, 2011). Existen diversas estrategias de regulación emocional (Gross, 2013; Giuliani, Villar, Arias & Serrat, 2015) cuya pertinencia depende de la adecuación al contexto, emoción y características del sujeto. En esta investigación nos focalizamos en la estrategia de la búsqueda de apoyo (BA), dado que es una estrategia que necesita de vínculos para su desarrollo (Giuliani, Villar, Arias & Serrat, 2015) y ha sido documentada su importancia para la regulación de la tristeza (Extremera, González-Herero, Rueda & Fernández-Berrocal, 2012). La búsqueda de apoyo consiste en deliberadamente generar el contacto y pedir contención emocional a otra persona, con el objetivo de reparar el estado de ánimo. También se indaga la conducta contraria, es decir, evitar socializar la emoción con algún miembro de la red. Esta conducta

implica la aplicación de una estrategia de regulación emocional denominada Selección de situaciones. La misma es definida como la evitación de situaciones para no experimentar estados emocionales indeseados, generalmente, un estado emocional negativo (Gross, 2013). En este caso se propone su estudio como una estrategia a aplicar cuando ya se está experimentando la tristeza dada su elevada frecuencia en los vínculos cercanos.

La literatura indica que existen patrones diferenciales en la aplicación de estas estrategias según el grupo de edad. Los adultos mayores tienden a utilizar la selección de situaciones y a no emplear la búsqueda de apoyo emocional cuando sienten emociones displacenteras en general, pese a sus efectos positivos para la regulación emocional y la calidad de vida (Carstensen, Fung & Charles, 2003; Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar 2008; Fung, Yeung, Li & Lang, 2009; Emery & Hess 2011; Zimmermann & Iwanski 2014). Los jóvenes, al contrario, tienen una mayor tendencia a buscar apoyo social en los amigos que otros grupos etarios (Fuller Iglesias, Webster & Antonucci, 2015).

En relación a los antecedentes empíricos, en la revisión se encontró información poco específica sobre la experiencia de tristeza en los vínculos de mayor intimidad intra e intergeneracionales. Las escasas investigaciones específicas disponibles son de origen anglosajón y se focalizan en estudiar el apoyo dado de los abuelos a los nietos, y no en sentido contrario (Huo, Kim, Zarit, Fingerman, 2017) o entre adultos de mediana edad y sus padres e hijos (Fingerman, Kim, Birditt & Zarit, 2016). Chervonsky y Hunt (2017) realizaron un metanálisis sobre la expresión y supresión emocional en el reportaron que no se verifican diferencias según el grupo de edad en la expresión de la tristeza, pero no incluía la diferenciación según la generación del partenaire. En el contexto latinoamericano encontramos que las investigaciones son mayoritariamente centradas en la experiencia infantil y desarrollada en México (Sánchez-Aragón, & Díaz-Loving, 2009, Franco & Aragón, 2010) y en Brasil (Dias Borges, Vikan, & Gravås, 2000; Duarte, Brito, & Reis, 2016).

En este estudio se propone un enfoque de comparación de grupos en un arco temporal más amplio, desde los 20 a los 90 años, lo que posibilita una visión de las relaciones familiares y amistades tanto intra como intergeneracionales. Específicamente se propone indagar estos vínculos cercanos como un contexto donde se genera la tristeza, donde se busca contención al experimentarla y donde se evita su expresión.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

Para alcanzar los objetivos propuestos, se implementó un diseño de investigación no experimental, de tipo transversal/correlacional cuantitativo.

La **población** en estudio estuvo constituida por personas de ambos sexos que vivían de manera permanente en la ciudad de Mar del Plata. Se seleccionó una **muestra**

no probabilística intencional compuesta por 400 sujetos de la ciudad de Mar del Plata, agrupados de acuerdo a cuatro grupos etarios: 1) de 20 a 30 años, 2) de 40 a 50 años, 3) de 60 a 70 años y 4) de 80 a 90 años – estos últimos vivían en hogares particulares y no presentaban deterioro cognitivo-.

En el grupo 1 el promedio de edad de los participantes fue de 25,55 años. El 61% de los entrevistados tenía pareja estable al momento de la administración. Respecto al grupo conviviente, un 53% vivía con su familia que podía ser de origen o propia, un 32% vivía solo con su pareja, un 13% vivía solo y el 2% vivía con un amigo/a. En cuanto al nivel de instrucción, el 42% tenía estudios superiores completos, el 29% estudios superiores incompletos, el 28% secundaria completa y el 1% solo contaba con la primaria completa.

En el grupo 2 el promedio de edad de los participantes fue de 45,49 años. El 66% de los entrevistados tenía pareja estable al momento de la administración. Respecto al grupo conviviente, un 62% vivía con su familia, un 23% vivía solo, un 13% vivía con su pareja y un 2% vivía con un amigo/a. En cuanto al nivel de instrucción, el 52% contaba con estudios superiores completos, el 31% contaba con el nivel secundario completo, el 14% tenía incompletos sus estudios en el nivel superior, y el 3% tenía la primaria completa.

En el grupo 3 el promedio de edad de los participantes fue de 64,11 años. El 50% de los entrevistados tenía pareja estable al momento de la administración. Respecto al grupo conviviente, un 37% vivía solo con su pareja, un 33% vivía con su familia, y un 29% vivía solo. En cuanto al nivel de instrucción, el 32% tenía la secundaria completa, el 29% estudios superiores incompletos, el 25% tenía estudios superiores completos y el 13% la primaria completa.

En el grupo 4 el promedio de edad de los participantes fue de 82,89 años. El 53% de los entrevistados no tenía pareja al momento de la administración. Respecto al grupo conviviente, un 39% vivía solo, un 33% vivía solo con la pareja y un 28% vivía con la familia.

En cuanto al nivel de instrucción, el 46% tenía terminados sus estudios primarios, el 37% contaba con la secundaria completa, el 14% tenía estudios superiores completos y el 1% el nivel superior incompleto.

Las personas que conformaron la muestra fueron contactadas tanto en variadas organizaciones de la ciudad de Mar del Plata como en espacios públicos. Las mismas fueron invitadas a participar voluntariamente. Se garantizó, mediante el uso de consentimiento informado escrito, que la información brindada fuera confidencial y se resguardó el anonimato.

Procedimiento y Técnicas de recolección de datos:

Para cumplir con los objetivos propuestos se llevó adelante el siguiente procedimiento. A la muestra total se le administró un **cuestionario de datos sociodemográficos** conformado por preguntas cerradas y abiertas que exploran variables de base que permitan

caracterizar la muestra seleccionada: género, edad, tipo de hogar, conformación de grupo conviviente, nivel de instrucción, ocupación, etc. Asimismo, se les administró previamente la **Entrevista Estructurada de Fuentes de apoyo social** (Vaux & Harrison, 1985). la misma evalúa características estructurales y funcionales de la red de apoyo social. En base a la información recolectada por el instrumento de Red de Apoyo social, se les solicitó a los participantes que a través de un **Cuestionario de frases incompletas** identificaran los vínculos que, habiendo sido mencionados previamente en la red, asocian más frecuentemente con la emoción de tristeza, así como aquellos que buscan o evitan al enfrentar situaciones de tristeza. Las frases incompletas permiten efectuar una exploración de manera no directiva y resultan especialmente adecuadas para la obtención de significados sin la mediación directa del entrevistado. Las mismas fueron ampliamente utilizadas en la investigación demostrando tener adecuada validez y una buena estabilidad test/retest (Villar, Celdrán, Fabà, & Serrat, 2014).

Tipo de análisis de datos:

La información brindada se analizó a través de la generación de conteos de frecuencia de aparición de vínculos y cálculos de puntuaciones porcentuales. Se seleccionaron sólo aquellos vínculos que fueron nombrados por cinco participantes un grupo de edad o cumpliendo alguna función. Se realizó estadística inferencial para analizar asociaciones entre variables.

RESULTADOS

Se presentan en primer lugar los resultados sobre los vínculos que se identificaron como fuente de tristeza. El primer hallazgo consistió en que el 69.25% (n=277) de los entrevistados identificó a algún miembro de la red que les genera esta emoción. Se comparó esta respuesta según grupo de edad, encontrando que no existió un patrón específico para esta respuesta según grupo de edad ($X^2= 4.54$, $p> 0.05$).

En cuanto a la conducta de evitación, se encontró que el 57.75% (n=231) de los entrevistados seleccionó no tener contacto intencionado con alguno de sus apoyos cuando siente tristeza. La prueba de X^2 indicó que las personas jóvenes evitaron menos de lo esperado por azar y, en contraste, las más mayores, más de lo esperado a personas de su red de apoyo ($X^2= 8.06$, $p< 0.05$).

Además, se indagó la búsqueda de acompañamiento y sostén cuando se experimenta tristeza. Se encontró que el 74.75% (n=299) de los participantes informó buscar a un miembro de la red para esta función. En este caso, los más jóvenes volvieron a utilizar este recurso más de lo esperado por azar, mientras que los mayores, menos que lo esperado ($X^2= 24.41$, $p< 0.01$).

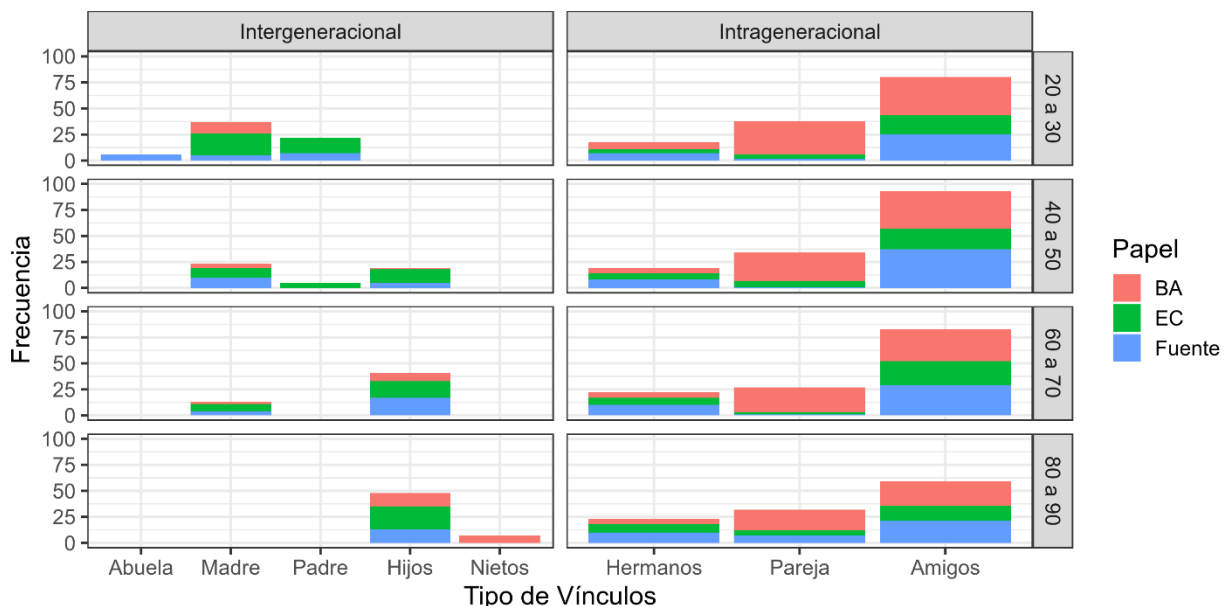
Grupo de edad	Fuente		Búsqueda de apoyo		Selección de personas	
	Sí	No	Sí	No	Sí	No
20 a 30 años	63%	37%	91%	9%	79%	21%
40 a 50 años	73%	27%	74%	26%	66%	34%
60 a 70 años	75%	25%	71%	29%	67%	33%
70 a 80 años	66%	34%	61%	39%	61%	39%
χ^2	4.54		24.41**		8.06*	

Nota: df = 3. Las frecuencias y los porcentajes son equivalentes dado que participaron 100 sujetos de cada grupo de edad. *p < .05, **p < .01

Posteriormente se compararon las funciones de los vínculos en cada grupo de edad, para identificar si los vínculos cumplen papeles específicos en el proceso de generación y regulación de la tristeza.

Respecto del grupo de menor edad, se encontró que las abuelas son la única relación que sólo funciona como fuente de tristeza, el resto de los vínculos cumplieron al menos dos funciones. Los participantes indicaron que el vínculo con el padre funcionaba como fuente de tristeza y, a su vez, seleccionaron no tener contacto con éste cuando experimentaban la emoción. Los vínculos restantes, amigos, madres y parejas presentaron múltiples roles. La pareja pudo ser caracterizada como primordialmente dadora de apoyo, mientras que a las madres mayoritariamente se las evitó (Ver Gráfico 1).

Gráfico 1. Distribución de frecuencias de los roles que se atribuyen a los vínculos en la experiencia de tristeza.



Las personas de mediana edad informaron que los padres cumplieron solamente el papel de ser evitados cuando se siente tristeza. Los amigos, hermanos y las madres funcionaban tanto en este rol, como siendo fuente y apoyo frente a esta emoción. Por su parte, el papel central de los hijos fue el de ser preservados de compartir estas experiencias, mientras que el de las parejas fue de brindar mayoritariamente apoyo frente a la tristeza (Ver Gráfico 1).

Las personas entre 60 y 70 años identificaron a todos los vínculos en los tres papeles indagados, pero en este caso no incluyeron al padre dentro de las personas de la red que participan en algún aspecto de la experiencia de la tristeza. Probablemente, estas personas no contaban con su padre, debido a la menor expectativa vital de los hombres. Las caracterizaciones más contrastantes fueron las atribuidas a las madres, que mayoritariamente se las evitó, con las parejas, a las que describieron claramente como dadoras de apoyo (Ver Gráfico 3). Los hijos aparecieron como una importante fuente de tristeza, a la vez que fueron evitados cuando se siente esta emoción.

Las personas entre 80 y 90 años presentaron grandes similitudes con el grupo anterior –casi todos de los vínculos cumplieron los tres papeles-, pero, en este caso, ya la madre tampoco apareció entre los vínculos nombrados, otra vez, probablemente debido a que haya fallecido. En contraste, se incluyeron a los nietos, que cumplieron sólo la función de brindar apoyo. Llamativamente, los hijos fueron caracterizados mayoritariamente como personas frente a las cuales se evita expresar la tristeza (Ver Gráfico 1)

DISCUSIÓN

Este estudio permite analizar las características importantes de la experiencia de tristeza en el contexto de la red de apoyo en la actualidad.

En primer lugar, lo que se encuentra es la presencia de los vínculos familiares evolutivamente esperables de las diferentes etapas vitales (Fuller Iglesias, Webster & Antonucci, 2015). Los más jóvenes incluyeron a padres y abuelos, y viceversa. Lo más novedoso respecto a este nivel de análisis es que incluso las personas entre 60 y 70 años seleccionaron a sus madres dentro de sus redes de apoyo y les dieron un lugar importante dentro de la experiencia y regulación de la tristeza. Esto es un indicador de los cambios concretos que se generan en las redes de apoyo social y en la vida cotidiana social de las personas a partir de los procesos demográficos de envejecimiento poblacional (Roque & Fassio, 2012).

Los resultados indicaron que los miembros de la red de apoyo fueron fuente de tristeza en la mayor parte de las personas de todos los grupos de edad. Al indagar las estrategias de regulación de esta emoción encontramos que las personas entre 20 y 30 años buscaron apoyo en sus redes en mayor medida que los otros grupos de edad. Además, también evitaron menos a las personas de su red. El perfil contrario fue hallado en las personas entre 80 y 90 años, dado que evitaron encontrar a personas de su red más que los restantes grupos de edad. Este dato podría indicar un interjuego entre las estrategias de regulación emocional y las metas vitales de los grupos etarios (Charles & Carstensen, 2007; Erikson, 1985): que las personas más jóvenes buscan apoyo como una manera de buscar información nueva para comprender su experiencia, mientras que las mayores tienen el comportamiento

contrario. En un estudio previo (Giuliani, Zariello, Scolni & Goris Walker, 2013) se encontró que las personas mayores informan que eligen no expresar sus emociones para cuidar sus vínculos, dado que su experiencia negativa podría provocar dolor a otros. Las personas jóvenes, al contrario, sólo inhiben sus emociones en contextos formales, por ejemplo laborales, donde expresar sus emociones podría implicar resultados negativos. Ellos perciben que compartir sus emociones en contextos íntimos es algo positivo y deseable. El actual estudio brindó aportes acerca de que esta lógica de comportamiento también podría aplicarse cuando se siente tristeza, y específicamente al abocarse a la red de apoyo social informal. Es posible formular otra hipótesis. Estudios previos han señalado que los adultos mayores presentan menores habilidades de comunicación emocional debido a los contextos en que han sido socializados. Debido a esto, es posible que consideren la expresión de emociones como un potencial daño en lugar de percibir sus beneficios para la experiencia personal y para los vínculos (Márquez-González, Fernández de Trocóniz, Montorio Cerrato & Losada Baltar 2008).

Los resultados también indicaron que la conducta de evitación, además de ser aplicada en mayor medida por los adultos más mayores, es prototípica de los vínculos intergeneracionales.

Al comparar los roles indagados para los vínculos -generar, contener e inhibir la expresión de tristeza- se encontró que hubo patrones comunes en los diferentes grupos de edad en función de si eran o no relaciones intergeneracionales. Los vínculos con personas de la misma generación (hermanos, parejas y amigos) pudieron ser caracterizados como relaciones en donde se genera, tanto como se inhibe y se expresa la tristeza. Dentro de estos vínculos se han podido diferenciar los modos de funcionamiento específico de los tres vínculos. En el caso de los hermanos se generó tristeza en una frecuencia similar a la que se evitó su expresión, y sólo en una menor medida se buscó apoyo. Es decir, este vínculo pareció tener un balance emocionalmente negativo, ya que se generó tristeza pero se evitó buscar contención de esa emoción. A diferencia de esto, con los amigos se generó y se buscó contención de la tristeza en medida similares, por lo que podríamos hablar de relaciones recíprocas. Finalmente, la pareja apareció como un vínculo que casi exclusivamente provee apoyo emocional frente a la tristeza. En este sentido, se observa que estos comportamientos se ajustan a las reglas vinculares diferenciales sobre la amistad y la familia, especialmente los hermanos (Rook, 1987).

En contraste, se encontraron que las relaciones que se establecen con otras generaciones (con hijos, padres y abuelos) se caracterizaron más por ser fuente de tristeza y por funcionar como una barrera a la expresión de la misma, que como ser una fuente de apoyo. En el caso de los más jóvenes, sólo el vínculo con la madre apareció como fuente de apoyo, pero esta función fue menos frecuente que la de ser evitada o ser una fuente de

tristeza. De manera convergente, los hijos también fueron descritos como una importante fuente de tristeza y como vínculos con los que no se compartió esta emoción. Esto se mantuvo también en las personas de más de 80 años, cuando sus hijos probablemente estaban atravesando la mediana edad o incluso la vejez, es decir, donde no necesariamente requieren del cuidado emocional de sus padres y-o abuelos. Tal como reportaron Birditt, Polenick, Van Bolt, Kim, Zarit y Fingerman (2017), las reglas del cuidado intergeneracional pueden no modificarse a lo largo del curso vital. El mantenimiento rígido de este patrón podría evitar que se potencie el recurso que implica contar con la contención de la mayor cantidad de familiares que forman parte del convoy vital en la vejez.

Una excepción a este patrón fueron las respuestas de los jóvenes entre 20 y 30 años y las personas de 80 a 90 años. Los primeros señalaron a los abuelos sólo como una fuente de tristeza, mientras que las personas entre 80 y 90 indicaron que sus nietos eran solo una fuente de apoyo. Estos datos, complementarios, parecieron indicar que este vínculo funciona de una manera unidireccional, fueron los abuelos quienes buscaron apoyo y fueron los nietos quienes lo brindaron. Este novedoso patrón relacional podría deberse al hecho inédito de que los abuelos cuentan con nietos adultos (Roqué & Fassio, 2012).

En síntesis, se pudo considerar que una característica común a los vínculos intergeneracionales fue la falta de reciprocidad, en contraste con los que se establecen con pares. Si bien esto está documentado (Rook, 1987), es importante destacar que el cuidado mutuo y la reciprocidad son atributos que definen a la red de apoyo social. Este tipo de dinámica parecería dar un cierto balance negativo a la experiencia emocional a las relaciones con personas mayores o menores, dado que fueron descritos como vínculos en los que se genera la tristeza pero donde no se la puede expresar. Este tipo de comportamiento puede tener múltiples motivaciones, dado que puede implicar tanto cuidado de sí mismo como del otro, pero potencialmente tiene el mismo resultado: la pérdida de intimidad en la relación. Esto es especialmente importante en la tristeza, debido a que su función adaptativa es la de buscar apoyo en otros para facilitar procesos de autorreparación frente a la pérdida (Rivers, Brackett, Katulak, & Salovey, 2007).

Respecto a las limitaciones de este estudio se pudo identificar que hubo ausencia de participación de grupos familiares, por lo que las conclusiones respecto de las relaciones padres-hijos, abuelos-nietos, debieron ser interpretadas desde el punto de vista de quien responde. Si bien es muy probable que aquellos entre 80-90 años tengan nietos entre 20-30, no se contó con dicho dato. En próximas investigaciones sería de interés centrarse en familias y evaluar la experiencia de tristeza en miembros de diferentes generaciones.

Otro aspecto a mejorar en futuros diseños es la evaluación de otras estrategias de regulación emocional. Si bien las dos estrategias seleccionadas son las únicas en las que están necesariamente implicadas otras personas, sería de interés contar con más información

sobre la experiencia y regulación de la tristeza, para obtener información más integral sobre estos procesos. Por último, se destacó que la limitación remite al carácter no probabilístico del muestreo. Esto implicó que no fue posible generalizar los resultados a la población. Sin embargo, para subsanar esta debilidad se obtuvo una muestra de 400 casos para compensar, al menos parcialmente, posibles sesgos. En este sentido, se destacó que los resultados mostraron consistencia interna.

Los hallazgos más importantes de este estudio fueron, en síntesis, que los intercambios que se dieron en la red de apoyo entre las diferentes generaciones parecen tener un cariz costoso para la dinámica emocional de las personas. Si bien los vínculos intergeneracionales se caracterizan como un nuevo y potencialmente positivo recurso, tal como ocurre de abuelos hacia nietos, en este caso los datos parecieran indicar que el tipo de intercambio que se estableció no suele incluir el apoyo frente a esta emoción negativa. Tal vez se siga considerando que el cuidado entre los miembros de las diferentes generaciones se entienda como preservar al otro del dolor, más que como apertura y acompañamiento. Sin embargo, mantener este comportamiento a largo plazo podría redundar en que en estos vínculos se pierda intimidad y confianza (Zeman, Shipman, & Suveg, 2002). En contraste, las relaciones intrageneracionales (amigos, hermanos y parejas) tuvieron un perfil “multivalente”, se generó tristeza, se expresó y también, pero en menor medida, se inhibió su expresión.

Estos hallazgos permitieron formular novedosas e interesantes preguntas sobre las dinámicas interaccionales familiares frente a la tristeza: ¿Qué motivaciones y significados subyacen a estos comportamientos de inhibición de expresión de la tristeza en la red de apoyo social? ¿Qué efectos tienen en quien inhibe la expresión y en la relación? Frente a los desafíos del envejecimiento poblacional y las nuevas formas de familia donde priman los vínculos intergeneracionales, ¿es posible generar nuevas formas de relacionarse que impliquen la reciprocidad y contención de la tristeza? Generar tanto intervenciones comunitarias como nuevas investigaciones promoverá que el potencial de los vínculos intergeneracionales florezca, mejorando la calidad de las redes de apoyo social de las familiares verticales que caracterizan al siglo XXI.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a la Mg. Claudia Josefina Arias por su guía y generosidad durante todo el proceso de desarrollo de esta investigación. Asimismo, agradecemos a todos los participantes que con su confianza y buena predisposición hicieron posible nuestro estudio.

■ REFERÊNCIAS

1. Arias, C. J. (2009). La red de apoyo social en la vejez. Aportes para su evaluación. *Revista de Psicología da IMED*, 1(1), 147158.
2. Birditt, K. S., Polenick, C. A., Van Bolt, O., Kim, K., Zarit, S. H., & Fingerman, K. L. (2017). Conflict Strategies in the Parent–Adult Child Tie: Generation Differences and Implications for WellBeing. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*,.
3. Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103123.
4. Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. *Handbook of emotion regulation*, 6, 307327.
5. Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669-683. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000270>
6. Dias Borges, M. D. G. B., Vikan, A., & Gravås, S. (2000). Tentativa de crianças em lidar com as emoções de raiva e tristeza. *Estudos de Psicologia*, 5(1), 49-70.
7. Duarte, T. E., Brito, B. F. L., & Reis, A. H. (2016). Parents Dealing with the Expression of Sadness by their Children. *Psico-USF*, 21(1), 111-124.
8. Emery, L., & Hess, T. M. (2011). Cognitive consequences of expressive regulation in older adults. *Psychology and aging*, 26(2), 388402.
9. Erikson, E. H. (1985). *The life cycle completed*. New York: Norton.
10. Extremera, N.; GonzálezHerero, V.; Rueda, P.; & FernándezBerrocal, P. (2012). Me siento triste ¿y ahora qué hago? Análisis de las estrategias de regulación que utilizan las personas emocionalmente inteligentes. *Psicología Conductual*, 20 (1). 197209
11. FernándezAbascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la emoción*. Madrid: Universitaria Ramon Areces.
12. Fingerman, K. L. (1998). The good, the bad, and the worrisome: Emotional complexities in grandparents' experiences with individual grandchildren. *Family Relations*, 403414.
13. Fingerman, K. L., Kim, K., Birditt, K. S., & Zarit, S. H. (2016). The ties that bind: Midlife parents' daily experiences with grown children. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 431450.
14. Franco, B. E. R., & Aragón, R. S. (2010). Rastreando en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197.
15. Fuller Iglesias, H. R., Webster, N. J., & Antonucci, T. C. (2015). The complex nature of family support across the life span: Implications for psychological wellbeing. *Developmental psychology*, 51(3), 277.
16. Fung, H. H., Yeung, D. Y., Li, K. K., & Lang, F. R. (2009). Benefits of negative social exchanges for emotional closeness. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(5), 612621.
17. Giuliani, M. F., Villar, F., Arias, C. J., & Serrat, R. (2015). Development and structural validation of a scale to assess regulation of anger and sadness in interpersonal situations. *Anuario de Psicología*, 45(1).

18. Giuliani, M. F., Zariello, M. F., Walker, G. G., & Scolni, M. G. (2013). Disimulación Emocional. *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*. 16, 97118.
19. Gross, J. J. (Ed.).(2013). *Handbook of emotion regulation*. United States: Guilford publications.
20. Huo, M., Kim, K., Zarit, S. H., & Fingerman, K. L. (2017). Support Grandparents Give to Their Adult Grandchildren. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 208.
21. Koole, S. L., Van Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2011). *The selfregulation of emotion. En Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. Handbook of selfregulation: Research, theory, and applications, Guilford Publications*
22. Kunzmann, U.; Rohr, M.; Wieck, C.; Kappes, C.; & Wrosch, C. (2017) Speaking About Feelings: Further Evidence for Multidirectional Age Differences in Anger and Sadness. *Psychology and Aging* . 32, (1), 93–103.
23. MárquezGonzález, M., Fernández de Trocóniz, M. I., Montorio Cerrato, I., & Losada Baltar, A. (2008). Experiencia y regulación emocional a lo largo de la etapa adulta del ciclo vital: análisis comparativo en tres grupos de edad. *Psicothema*, 20(4).
24. Neugarten, B. L. (1996). *The meanings of age: Selected papers*. University of Chicago Press.
25. Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393427.
26. Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: Effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1132.
27. Roqué, M., & Fassio, A. (2012). *Gerontología comunitaria e institucional*. Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia. Ministerio de Desarrollo. Presidencia de la Nación.
28. Sánchez-Aragón, R., & Díaz-Loving, R. (2009). Reglas y preceptos culturales de la expresión emocional en México: su medición. *Universitas Psychologica*, 8(3), 793-830.
29. Vaux, A., & Harrison, D. (1985). Support network characteristics associated with support satisfaction and perceived support. *American Journal of Community Psychology*, 13(3), 245265.
30. Villar, F., Celdrán, M., Fabà, J., & Serrat, R. (2014). Barriers to sexual expression in residential aged care facilities (RACFs): comparison of staff and residents' views. *Journal of advanced nursing*, 70 (11), 25182527.
31. Zamarrón Cassinelle, M. D. (2006). *El bienestar subjetivo en la vejez*. Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores Lecciones de Gerontología, II, 52
32. Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 31(3), 393398.
33. Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotionspecific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182194.

34. Zubieta, E., Fernández, I., Vergara, A. I., Martínez, M. D., y Candia, L. (1998). Cultura y Emoción en América. *Boletín de Psicología*. 61, 65-90