

Aprender a envejecer: Hacia una vejez más satisfactoria

M^a CARMEN GARCIA PEREZ
Universidad Pontificia de Salamanca

1. TOPICOS NEGATIVOS SOBRE EL ANCIANO

Hoy día, en los países desarrollados, la imagen de las personas mayores presenta escasos rasgos positivos y es casi exclusivamente definida por características negativas. No cabe duda de que, tanto los papeles sociales como los estereotipos que se manejan en un momento histórico y en una sociedad concreta influyen, e incluso determinan el autoconcepto, la autoimagen que el anciano tiene de sí mismo, así como también las expectativas que la gente en general, sobre todo, los adultos más cercanos a edades superiores, tienen sobre la vejez. La consecuencia lógica de una imagen negativa de la vejez es su rechazo; es decir, un rechazo no sólo del anciano, sino de la propia vejez lejana o cercana.

Existen una serie de estereotipos negativos sobre los ancianos, como considerarlos seres acabados, inútiles, enfermos, incapaces, improductivos, dependientes, y también como un grupo marginado o una carga social.

La imagen que los ancianos tienen de sí mismos está determinada por variables personales (su propio estado de salud, su apariencia), pero también por las normas sociales que existen en la sociedad. Lo normativo es que el anciano está inactivo, sin ningún tipo de responsabilidad socialmente valorada; un ser que se siente acabado y que atribuye cualquiera de sus problemas a la condición de su edad.

En la sociedad occidental, hoy, el concepto sobre la vejez, apunta hacia el extremo de negatividad. Las razones son muy variadas: econó-

micas (lucha por el puesto de trabajo), ideológicas (las personas de edad son más conservadoras), físicas (lentitud motora, disfunciones sensoriales), psicológicas (declive de las funciones intelectuales), humanitarias (el anciano necesita un descanso). Estas razones provocan la casi exclusión del anciano de la vida social, política y económica. En definitiva, el anciano deja de ser un medio de producción efectivo, ha cumplido su misión en el orden económico y social y encarna la imagen de un futuro indeseable y rechazado.

Sin embargo, parece que esto no ocurre en todos los ámbitos de la actividad humana; las personas dedicadas al trabajo artístico e intelectual pueden salvarse de tal descalificación general. De ahí que la historia personal previa y el nivel cultural, determinen la visión de futuro de las personas ancianas.

2. ASPECTOS PSICOSOCIALES EN LA VIDA DEL ANCIANO

En la vejez inician un período de crisis gran parte de los elementos que hasta entonces habían sido constantes en el ciclo vital del anciano: familia, trabajo, relaciones sociales y costumbres.

El fenómeno de la disgregación familiar, que en los últimos tiempos ha protagonizado tan espectacular trayectoria en las comunidades rurales y urbanas del mundo occidental es, sin duda, el eje primordial, alrededor del cual gira la problemática sociológica de la edad que nos ocupa.

Por otra parte, la pérdida de la actividad laboral, supone un aumento muy considerable del número de horas de ocio. Desde el momento de la jubilación, el ocio pasa a ser el nuevo protagonista de la vida, y no saber cómo emplearlo se convierte en otro factor sociológico del decaimiento vital de las personas ancianas.

Las relaciones sociales sufren también una disminución importante con el cese de las funciones laborales. La muerte de amigos y familiares deja al anciano semiaislado en su vida. Y puesto que estas personas mayores, al igual que todo ser humano, necesitan la intercomunicación, si no consiguen establecer de modo adecuado nuevos contactos, el sentimiento de soledad y envejecimiento físico y psíquico harán todavía más dura esta etapa de la existencia.

Sin duda, la inactividad y la pérdida de contacto social, son dos causas que provocan la inadaptación del anciano. Como dice Geist (1977), el mantener los intereses y realizar una gran variedad de actividades constituyen el mejor seguro contra la desadaptación.

Las investigaciones realizadas sobre el estudio de los roles, suponen que la adaptación de las personas ancianas dependen del número de roles que pueden desempeñar. Según Geist (1977), los ancianos más

inadaptados son aquellos que durante su juventud no asimilaron roles adecuados para la vejez.

El desarrollo de la sociedad industrial y sus consecuencias (urbanismo, fábricas y consumo), ha originado grandes cambios en las estructuras sociales y en las formas de vida, lo que también ha supuesto una profunda transformación en el estatuto social de los ancianos. En una sociedad como la actual, donde lo importante es producir y consumir, parece que el anciano no tiene razón de ser, ya que no produce, y por otra parte, no está en condiciones de gastar mucho, pues sus recursos económicos, en la mayoría de los casos, no se lo permiten. De igual manera, el papel que tenía el anciano en otra época como agente transmisor de saber y de experiencia, hoy ya no tiene sentido e incluso se considera como algo desfasado, porque lo que predomina es el culto a la juventud. El anciano se convierte así en un ser marginado de nuestra sociedad, un ser al que no le queda otra alternativa: adaptarse o desaparecer. Por eso, se ha puesto de relieve que si algún rasgo define con propiedad la conducta típica del anciano es precisamente la dificultad de adaptación a una sociedad que está en continua transformación (Pinillos, 1974). Es indudable que la vejez ha perdido prestigio y lo ha ganado en cambio la juventud.

Nadie duda de que vivimos en una época de exaltación de los valores juveniles y de que ello influye poderosamente en crear una situación de marginación social y cultural de las personas mayores.

De vital importancia para comprender muchas de las dificultades que atraviesan los ancianos es el hecho de la pérdida de su rol o condición de abuelo (González Anleo, 1973). El abuelo ha sido durante siglos una institución rica de contenido humano y si bien no todos los hombres viejos podían llegar a ser patriarcas, sabios, hechiceros o sacerdotes, al menos sí se les reconocía su categoría de abuelo y merecedor de un respeto indiscutible.

En la familia actual, reducida de tamaño, despegada de los familiares, metida en espacios vitales mínimos, el abuelo tradicional no tiene cabida. Los padres ancianos quedan solos, nunca llegan de verdad a ser abuelos y privados de ese rol, pierden su fuerza mayor y más universal.

3. EL ANCIANO COMO PERSONA COMPETENTE

Schaie y Parr (1983), consideran la edad funcional de un determinado sujeto anciano, a través del nivel de competencia conductual, como la capacidad de aprender a reentrenarse en habilidades sociales que le hagan disminuir los déficits adquiridos por situaciones vitales. Este aspecto es importante por cuanto se acepta que las personas ancianas pueden alcanzar edades avanzadas siendo plenamente competentes, o al menos, siendo capaces de combatir los déficits que por determinadas circunstancias hayan podido adquirir.

Desde una perspectiva cognitivo-conductual, cabe destacar que existe un declive al llegar a edades avanzadas del ciclo vital, de ciertas habilidades cognitivas, motoras o fisiológicas. Este declive no conlleva, en sí mismo, la incapacitación de las personas ancianas, sino que, junto con déficits en algunas áreas intelectuales, se tiene la posibilidad de integración y transmisión de experiencias y conocimientos que pueden dar como producto una persona competente. Henry y Stephens (1977), ponen de manifiesto que los sujetos ancianos superan los cambios negativos que les ocurren, no sólo en virtud de la calidad o cantidad de sus redes de comunicación, sino también en razón de su capacidad de manejar situaciones sociales, y de sus posibilidades de afrontamiento y de resolución positiva de este tipo de cambios o pérdidas. Estos comportamientos, que son indudablemente aprendidos y que se deben a las oportunidades de aprendizaje en el pasado, pueden ser reaprendidos o entrenados.

Parece evidente que las redes sociales con las que cuenta una persona anciana, son el soporte de una buena adaptación. También, las habilidades para la resolución de situaciones conflictivas le ayudan, sin duda, a superar tales acontecimientos vitales.

Tratando de presentar esquemáticamente lo dicho hasta aquí, en la figura 1 (adaptación de Moos y Mitchell, 1982), podemos observar cómo la conducta y la salud de los ancianos dependen de una serie de variables ambientales (físicas y sociales) y personales (habilidades, conocimientos, experiencias, etc.) que las personas ancianas aportan de su vida pasada, y del modo y la manera en que se enfrentan a las circunstancias actuales. Todo ello, depende también, de los apoyos sociales y físicos que les ofrece la sociedad y de sus propias habilidades y competencias personales (Rodin, 1986).

Ciertamente, es imposible por nuestra parte, controlar determinados eventos provocadores de estrés que ocurren cuando se avanza en el ciclo vital. Por ejemplo, no podemos evitar que un anciano no pierda a sus seres queridos, o que no se jubile si la legislación así lo determina.



Figura 1: Influencias ambientales, sociales y personales en la salud y en la conducta. (Adaptación de Moos y Mitchell, 1982).

Sin embargo, si podemos incidir en que afronte estos cambios adecuadamente, mediante dos formas de intervención:

Por un lado, desde su realidad más cercana, pueden establecerse los medios necesarios para incrementar y mejorar las redes de comunicación social y de apoyo físico, que sin duda favorecen la adaptación.

Por otro lado, se puede actuar sobre los propios ancianos, potenciando sus capacidades para que aprendan a enfrentarse con los problemas y situaciones difíciles, bien antes de que ocurran (como tarea preventiva), bien cuando ya han ocurrido, recuperando el equilibrio perdido.

Según este tipo de actuación, el énfasis se pone en los aspectos positivos, tanto de las personas ancianas como del ambiente.

4: HACIA UN MODELO CONDUCTUAL- ECOLOGICO DE LA VEJEZ

Como señalan Moos y Mitchell (1982), desde una perspectiva conductual-ecológica, lo que se pretende es pasar de una situación patogénica o deficitaria de la vejez, a otra salutogénica, potenciadora de la competencia. Se trata, pues, de potenciar lo positivo, tanto por lo que se refiere a las posibilidades del anciano de resolver adaptativamente las circunstancias adversas, como incrementar los apoyos sociales y físicos del ambiente.

El modelo está integrado por dos enfoques: el conductual y el ecológico.

El enfoque conductual está basado en las relaciones recíprocas entre las personas ancianas y su contexto social y físico.

Desde el enfoque ecológico, se pretende el análisis y la intervención de amplios contextos sociales, es decir, de la comunidad, los sistemas sociales y el ambiente en su conjunto.

Según Jeger y Slotnick (1982), el fenómeno de mayor interés para los ancianos, desde el modelo conductual-ecológico, es la adaptación.

La adaptación es el mecanismo a través del cual las personas ancianas se enfrentan, manejan y controlan su ambiente. En otras palabras, es el modo en que se comportan de forma eficaz y son competentes.

Mediante este modelo conductual-ecológico, se trata también, de promover las oportunidades de aprendizaje que incrementen la habilidad de los sujetos ancianos para influir en el medio en el que viven, compensando las pérdidas que en esta etapa de la vida sufren.

Para estos autores, lo más importante es el amplio contexto comunitario, ya que en él se expresa la competencia, y es la comunidad la que provee de los sistemas de valores y de significado, constituyendo así la conducta adaptativa.

Desde el modelo conductual-ecológico, habría que elaborar programas dedicados a potenciar las habilidades sociales del anciano para saber afrontar y adaptarse a situaciones difíciles y nuevas de la vida, que incrementen los sentimientos de autoeficacia y autoestima (aunque para ello se requieran cambios en los sistemas comunitarios) y permitan ese óptimo desarrollo individual y social.

5. PREPARACION A LA JUBILACION: UN DESAFIO A LA VEJEZ

El anciano, al llegar a la jubilación, se ve abocado a abandonar los roles habituales en los que se sentía competente y seguro. Aquellos roles que tenía en su época activa le daban seguridad, autoridad y prestigio, y en ello basaba su propia autoestima.

Si no ha aprendido nuevas formas de afrontamiento y de establecer relaciones con los demás, tendrá muchas dificultades para adaptarse a ese nuevo estilo de vida.

Para muchas personas la vejez comienza con la jubilación.

Se considera la jubilación como el momento en que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, cesa un individuo en el ejercicio de su profesión.

El criterio de la edad cronológica como decisivo para la jubilación, consiste básicamente en estipular una edad determinada a cuya consecución los individuos, por el mero hecho de alcanzarla y sin consideraciones de ningún otro tipo, pasan automáticamente a la situación de jubilados.

A lo largo de la vida laboral, no es la falta de tiempo libre la menor de las preocupaciones del hombre. Es muy frecuente que durante años se duela de su escasa oportunidad para dedicarse a otras actividades que las estrictamente derivadas de su profesión y de sus obligaciones familiares y sociales. El trabajo, el pluriempleo, las exigencias derivadas de la familia y los amigos, apenas le ofrecen alternativas para el desarrollo de otras facetas de su personalidad. La sujeción a un horario rígido de trabajo de manera continuada durante gran parte de su vida, le lleva a desear, en muchas ocasiones, salirse del estrecho camino de su actividad habitual y buscar nuevos horizontes más allá de los que de ordinario le son propios.

Sin embargo, el momento de la jubilación no es siempre aceptado por todas las personas de igual manera. Para unas puede suponer la posibilidad de realizarse en todo aquello que desearon a lo largo de toda su vida y que por falta de tiempo no pudieron hacer; mientras que para otras, la jubilación puede suponer todo lo contrario: quienes por las mañanas al levantarse no saben lo que van hacer durante el día que comienza, las que echan de menos su trabajo anterior, las que encuen-

tran su vida vacía de sentido y las que a menudo se deprimen por su falta de actividad, están pagando el precio de su propia debilidad.

Nuestra reflexión sobre este tema nos lleva a formular las siguientes preguntas: ¿qué alternativas existen entonces?, ¿cómo hacer que el anciano jubilado no se sienta marginado por la sociedad?, ¿cómo llenar ese ocio que se le ofrece?

Pensamos que el problema de la jubilación y por consiguiente de una buena adaptación a la vejez, es un problema de educación.

Cabrerizo Plaza (1979), propone una serie de recomendaciones para una buena adaptación a la jubilación:

1. La jubilación no debe entenderse como el desprecio o la marginación hacia la persona que ya no sirve para el trabajo, sino como una época de la vida con sentido y objetivos propios.
2. La base de todo intento de preparar al hombre para la jubilación, se halla en la estructuración intencional de un plan psico-pedagógico y social adecuado.
3. Todo programa educativo de preparación para la jubilación debe atender a las necesidades de cada individuo individualmente considerado.
4. Puesto que tres son los factores que determinan el descenso vital del individuo, la educación para la preparación de la jubilación debe responder a las necesidades de la persona a tres niveles: biológico, psicológico y social.
5. A través de la educación y orientación en el ámbito de lo biológico, se intenta superar en lo posible, las deficiencias que se derivan del progresivo envejecimiento físico de la persona humana.
6. Por medio de la educación y orientación en el ámbito de lo psicológico, se pretende alcanzar el mayor grado posible de salud mental.
7. Mediante la educación y orientación en el ámbito de lo social, se aspira a lograr la plena integración del anciano jubilado como miembro de la sociedad, y el más alto grado de satisfacción en su vida de relación con los demás.

La búsqueda de nuevas actividades a desarrollar en la vejez, debe ser iniciativa de los propios ancianos jubilados y está en estrecha dependencia con el significado que uno ha dado a su propia vida, con una revaloración del ocio con relación al trabajo y con una adecuada preparación a la jubilación.

El grado de motivación que puedan tener las personas de edad para realizar distintas actividades depende, además de lo dicho anteriormente, del nivel cultural y educacional que tengan dichas personas. Es evidente que el tiempo que se dedica al ocio o a no hacer nada es

mucho mayor entre los trabajadores no especializados que se han jubilado, que entre las personas instruidas.

En general, las actitudes y los valores se desarrollan a partir de una serie de influencias provenientes de la familia, grupos sociales y experiencias individuales, culturales e intelectuales; y esas influencias, dan lugar a una enorme variedad de opiniones acerca de las acciones, objetivos y personas. No son las actividades por sí mismas las que determinan una buena adaptación a la jubilación, sino el significado que el individuo les da y el interés con el que las realiza. Ocuparse en algo tan simple como arreglar juguetes, puede ser el último recurso al que acuda un hombre desesperado y aburrido, pero puede ser también un actividad satisfactoria para otro, cuyo estilo de vida haya consistido, en general, en una dedicación a los demás, especialmente si los juguetes son para sus nietos (Sánchez Caro y Ramos Campos, 1982).

La adaptación, en definitiva, será fácil o difícil según lo haya sido a lo largo de la vida. Es difícil que la vida signifique ahora algo y no lo haya significado antes. Así, el desarrollo de las aficiones (artesanía, coleccionismo, literatura, pintura, fotografía, música) ofrece grandes posibilidades de realizar una actividad, pero su utilización adecuada por el anciano jubilado exige que antes se haya sentido, durante su vida de trabajo, atraído en parte, por estas actividades a las que ahora puede dedicar más tiempo. En definitiva, que haya adquirido un suficiente grado de interés para poder sentirse motivado por ellas.

También es importante que los ancianos jubilados desarrollen actividades, en las que intervengan de forma esencial aquellas cualidades que estén asociadas con la edad avanzada: la experiencia, el conocimiento, la habilidad, el juicio y la sabiduría.

Una adecuada preparación a la jubilación debe responder al menos a estas tres preguntas básicas:

1. ¿Qué le ocurrirá a mi salud?
2. ¿En qué me ocuparé?
3. ¿Cómo me las arreglaré económicamente?

La mayor parte de la preparación deberá caer sobre el tema de la salud, el tiempo libre y la economía doméstica.

Con respecto a la salud, se debe ayudar a las personas ancianas a conocer sus limitaciones para que no exijan demasiado a su cuerpo. Se pueden prevenir muchos de los problemas de la edad por medio de un buen régimen sanitario: recomendar un programa de ejercicio y descanso, unos hábitos adecuados respecto a la alimentación y unos controles médicos regulares.

En cuanto a la ocupación del tiempo libre, lo que debe intentar el consejero u orientador que prepara para la jubilación, es adaptarse a la personalidad de cada individuo y procurar descubrir dentro de ella las posibilidades a desarrollar.

Con respecto al tema económico, hay que decir que una pensión de jubilación adecuada es la solución ideal para arreglar los problemas financieros que tiene el anciano. Por desgracia, en nuestro país, no suele ser suficiente, ya que en la gran mayoría de los casos las pensiones no cubren las necesidades de los ancianos.

La idea predominante, tanto a nivel preventivo como terapéutico, es que una de las mejores formas de envejecer consiste en que después de la jubilación se inicie el aprendizaje de nuevas tareas que abran la curiosidad hacia otros horizontes. Aprender algo nuevo en esta edad de la vida es quizá la mejor profilaxis para luchar contra los sentimientos de soledad, abandono y aislamiento; es la forma de demostrarse a sí mismos que todavía valen para algo y que la finalidad de sus actividades ya no es tanto el reconocimiento exterior cuanto el saber por el saber, para seguir autorrealizándose de forma creativa.

El histólogo español Santiago Ramón y Cajal (1934), decía que se es realmente viejo cuando se pierde la curiosidad por el saber.

La vejez debe ser, pues, una etapa feliz y dichosa, donde nuestros mayores puedan realizar todas aquellas aficiones para las que nos dispusieron de tiempo suficiente en otras edades de la vida. Con esta intención, la Organización Mundial de la Salud, en abril del año 1982, formula el deseo de que «Dar más vida a la Vejez» es una meta perseguida y puesta en práctica en todo el mundo.

6. NIVEL DE ASPIRACION EN ANCIANOS

Introducción

El marco teórico de la presente investigación es la teoría de Porter sobre el nivel de aspiración que a su vez se inserta dentro de la psicología de la motivación, donde como puede verse en la tabla I cabe distinguir varios modelos.

Porter, en varios estudios retoma y reelabora el constructo de nivel de aspiración formulado por Lewin, y lo define como el grado de insatisfacción o la deficiencia percibida por el sujeto en la satisfacción de una necesidad. La operativización del constructo la hizo en función de los siguientes conceptos:

- A) Satisfacción
- B) No satisfacción.
- C) Importancia.

Siguiendo esta escala, definió la diferencia entre A y B como el grado de deficiencia percibida en la ejecución que se obtiene sustrayendo la primera respuesta del ítem de la segunda respuesta del ítem.

Presuponía que una gran diferencia entre A y B manifestaba una gran insatisfacción y que una pequeña diferencia entre A y B implicaba una pequeña satisfacción.

La diferencia (A-B) expresa el grado de insatisfacción del sujeto, lo que a su vez indica el grado de deficiencia de la necesidad, y es precisamente a esto último, a lo que Porter denominó nivel de aspiración.

Según Poter la meta ideal para cada sujeto en las necesidades estudiadas, fue el valor subjetivo expresado en sus respuestas directas a las preguntas respecto a la importancia de la necesidad. Esta meta ideal determina el nivel de logro (A-C).

La insatisfacción de una necesidad produce en el sujeto una tendencia a la frustración. En el caso de la insatisfacción de una necesidad, esta frustración no se establece por la comparación entre A y B, o sea, entre lo que el sujeto dispone o tiene y lo que cree que debería disponer o tener, sino entre lo que cree que debería disponer B y la importancia C que para él tiene aquella necesidad (B-C).

TABLA I

RELACION DE AUTORES, CONCEPTO DE INVESTIGACION Y MODELOS DE MOTIVACION (ELABORACION PROPIA)

Autor/es	Concepto	Modelo
Hoppe (1930). Frank (1935). Jucknat (1938). Lewin (1944). Porter (1962. 1963. 1964)	Nivel de aspiración	Motivacional
Maslow (1975)	Necesidad básica	Desarrollo secuencial
Rotter (1954). Fritz (1958). Kelley (1967). Mischel (1973).....	Aprendizaje social	Cognitivo
Bandura (1974. 1977. 1986)	Autoeficacia	Cognitivo
Atkinson (1957). Raynor (1969). Weiner (1971). Kukla (1972). Heckhausen (1977). Kuhl (1978)	Conducta de logro	Cognitivo
Festinger (1957)	Disonancia cognitiva	Cognitivo
Seligman (1975)	Indefensión aprendida	Cognitivo
Heider (1958). Jones y Davis (1965). Weiner (1971. 1972). Rotter (1966)	Conducta atribucional	Cognitivo
White (1959)	Competencia	Cognitivo

El propósito de nuestro trabajo ha sido contrastar las siguientes hipótesis:

1. La necesidad de ejecución está constituida por un conjunto de necesidades modulares y jerárquicas como las que propuso Maslow: necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima, de autonomía y de autorealización.

2. Las deficiencias percibidas por los ancianos en la satisfacción de sus necesidades están influidas por las variables demográficas: edad, sexo, estado civil, tiempo de permanencia en la residencia, edad de jubilación, familiares que viven en la misma residencia, o en otras, familiares fuera de la residencia, contactos con el exterior, profesión, aficiones y estado de salud.

3. La necesidad de ejecución es dinámica por considerarse en relación con la satisfacción que desarrolla cada sujeto en la práctica.

4. La necesidad de ejecución se manifiesta según el modelo del nivel de aspiración.

Diversos autores (*Rotter, Mischel, Bandura, Lazarus, Miechenbaum*, etc.), han subrayado la importancia que los procesos de autocontrol tienen para la conducta humana. Desde esta perspectiva cognitivo conductual se tiende a considerar al sujeto humano no como mero ente pasivo a merced de los estímulos externos y provocadores y controladores de su conducta, sino como un ser dueño de su destino, como un agente activo capaz de seleccionar información, formar esquemas representativos de la realidad, en función de los cuales, podrá autorregular su conducta y, en definitiva, controlarla.

Por otra parte, creemos que en el estudio de la conducta motivacional, las investigaciones sobre el nivel de aspiración, el lugar de control, la autoeficacia percibida, etc., han desempeñado y continúan desempeñando un papel destacado, tanto por la posición central que ocupan dentro de la problemática general de la formación de objetivos, como por la claridad de planteamiento experimental. Los resultados obtenidos en estos últimos años constituyen un cuerpo de conocimientos importante sobre este aspecto de la conducta; además, la problemática específica sobre el nivel de aspiración se ha ampliado y se ha descubierto su eficacia en la investigación para el estudio de otros problemas del comportamiento, tales como: procesos cognitivos, diferencias individuales y culturales de los sistemas de valores, etcétera.

METODOLOGIA

1. *Sujetos*

La muestra estaba constituida por 108 ancianos, presumiblemente normales, que vivían en la Residencia de Mayores de la Obra Social de

la Caja de Ahorros de Salamanca, sita en Santa Marta de Tormes. De ellos, 61 eran mujeres y 47, varones. La media de edad era de 77,9 para las mujeres y de 76,0 para los varones. El rango de edad de los sujetos abarcaba desde los setenta y seis hasta los noventa y tres años. Todos los sujetos participaron voluntariamente en la investigación.

2. *Pruebas utilizadas*

Para la medida de las variables dependientes: necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima, de autonomía y de autorrealización, de satisfacción, no satisfacción, importancia, aspiración, logro y frustración, utilizamos un cuestionario de nivel de aspiración que constaba de 54 preguntas, distribuidas en seis tarjetas, que se correspondían con cada una de las necesidades de la jerarquía de Maslow; cada tarjeta contenía nueve preguntas relacionadas con ese tipo de necesidad.

Este cuestionario fue elaborado a partir de los trabajos de *Porter* y su finalidad era medir el nivel de aspiración, o lo que es lo mismo, la necesidad de ejecución, en una población de ancianos normales.

Para el registro de las variables independientes se utilizó una ficha, en la que además de los datos de identificación personal, se recogieron otras variables como: edad, sexo, estado civil, permanencia en la residencia, edad de jubilación, familiares que viven en la misma residencia, familiares que viven en otras residencias, familiares fuera de la residencia, contactos con el exterior, profesión, aficiones y estado de salud (apéndice 1).

3. *Procedimiento*

En primer lugar se completó la ficha con los datos de identificación personal. Posteriormente se procedió a aplicar el cuestionario con la mayor claridad posible, fomentando un clima de confianza que favoreciese la sinceridad de las respuestas. Los sujetos debían responder según la escala de valores de 1 a 5 que habíamos establecido, de acuerdo con la siguiente equivalencia: nada (1), poco (2), normal (3), bastante (4), mucho (5). Las respuestas que daba el sujeto eran anotadas en la hoja correspondiente (apéndice 2).

Respecto a las variables dependientes, cada sujeto tuvo un valor de 1 a 5 en los parámetros: satisfacción, deseo de cobertura (no satisfacción) e importancia de necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima, de autonomía y de autorrealización.

En el estudio trabajamos con un valor medio para cada parámetro, resultante de la medida aritmética de las diversas necesidades. Así, cada sujeto presentó un valor de satisfacción general (SATIS), en deseo de cobertura (NO SATIS) y en importancia concedida a las necesidades (IMPORT).

A partir de los tres valores, se crearon tres nuevas variables, resultantes de las diferencias de unos valores sobre otros. El nivel de aspiración (ASP) fue el resultado de restar el deseo de cobertura al grado de satisfacción general (ASP= SATIS-NO SATIS). El nivel de logro (LOG) resultó de la diferencia entre el grado de satisfacción y la importancia de las necesidades (LOG= SATIS-IMPORT). Por último, el nivel de frustración (FRUS) se obtuvo al substraer la importancia al deseo de cobertura (FRUS = NO SATIS-IMPORT).

4. *Análisis estadísticos*

Los cálculos estadísticos (análisis descriptivo, prueba t y ANOVA Simple) fueron realizados con el paquete de programa del SPSS (Nie, 1983).

RESULTADOS

La tabla II presenta las medias y desviaciones típicas de la edad, número de meses de permanencia en la residencia, así como las diferentes variables dependientes analizadas.

Según los resultados de la tabla II, los sujetos de la muestra se consideraron bastante satisfechos, ya que la media de satisfacción general fue 3,35 (0,40), oscilando entre la mínima de satisfacción la de estima ($x= 2,86$; $DT= 0,7$) y la máxima satisfacción la de autorrealización ($x= 3,88$; $DT= 0,6$). Los datos parecen indicar que los ancianos de nuestro estudio han concedido la máxima satisfacción a la necesidad de autorrealización. En el ápice de la jerarquía están las necesidades de autorrealización, que aparecen después de quedar satisfechas las necesidades fisiológicas, de seguridad, sociales, de estima y de autonomía.

En nuestro estudio la necesidad de autorrealización es entendida como la satisfacción personal de los ancianos dentro de la residencia, sentimiento de aprecio por parte del staff de la residencia hacia las actividades que los ancianos realizan y el convencimiento personal de éstos de que el staff de la residencia aprovecha todas sus habilidades y aptitudes personales.

Al mismo tiempo, los sujetos de nuestro estudio mostraron un alto grado de necesidad de satisfacción ($x= 3,86$; $DT= 0,4$). La necesidad de autorrealización fue la más alta ($x= 4,37$; $DT= 0,4$) y la de autonomía la más baja ($x= 3,31$; $DT= 1,0$).

La muestra también concedió mucha importancia a las diversas necesidades ($x= 4,11$; $DT= 0,4$), fundamentalmente a las fisiológicas ($x= 4,39$; $DT= 0,5$).

Como puede observarse en la tabla II, los niveles de aspiración ($x= -0,51$; $DT= 0,4$), logro ($x= -0,76$; $DT= 0,4$) y frustración ($x= -0,26$; $DT= 0,2$) son negativos, pero próximos a cero, indicando un cierto ajuste entre la

satisfacción de necesidades de las personas de la muestra, la importancia concedida a estas necesidades y el deseo de cobertura (no satisfacción) de las mismas.

Si bien los ancianos de menor edad manifestaron un nivel de satisfacción significativamente superior a las personas mayores de setenta y cinco años, en cambio, ni el sexo, ni el estado civil, ni la profesión ejercida, ni los contactos con el exterior, ni el estado de salud subjetiva de los sujetos de la muestra, tuvieron influencia sobre las variables de estudio.

Una de las variables que se ha mostrado relacionada de forma significativa con el nivel de aspiración ha sido la que hemos denominado aficiones. Según la tabla III, las personas sin ninguna afición presentaron menor deseo de cobertura (no satisfacción) y dieron menos importancia a ciertas necesidades que los sujetos con una o varias aficiones. También, y de forma más clara, las personas con varias aficiones presentaron el mayor nivel de satisfacción de toda la muestra.

TABLA II

MEDIAS Y DESVIACIONES TÍPICAS
DE LAS DIFERENTES VARIABLES

<i>Variable</i>	<i>Media</i>	<i>Desviación típica</i>	
Edad.....	77,07	6,61	
Perm. residencia.....	21,34	6,87	
SAFI.....	3,18	0,41	Satisfacción en nec. fisiológicas.
SASE.....	3,82	0,55	Satisfacción en nec. de seguridad.
SASO.....	3,28	0,80	Satisfacción en nec. sociales.
SAES.....	2,86	0,70	Satisfacción en nec. de estima.
SAAU.....	3,09	1,08	Satisfacción en nec. de autonomía.
SAAUT.....	3,88	0,62	Satisfacción en nec. autorrealización.
SATIS.....	3,35	0,40	Satisfacción general.
NOFI.....	3,53	0,52	No satisfacción en nec. fisiológicas.
NOSE.....	4,04	0,49	No satisfacción en nec. de seguridad.
NOSO.....	4,10	0,67	No satisfacción en nec. sociales.
NOES.....	3,79	0,71	No satisfacción en nec. de estima.
NOAU.....	3,31	1,05	No satisfacción en nec. de autonomía.
NOAUT.....	4,37	0,47	No satisfacción en nec. de autorrealización.
NOSATIS.....	3,86	0,41	No satisfacción general.
IMFI.....	4,39	0,50	Importancia en nec. fisiológicas.
IMSE.....	4,09	0,50	Importancia en nec. de seguridad.
IMSO.....	4,19	0,69	Importancia en nec. sociales.
IMES.....	4,01	0,73	Importancia en nec. de estima.
IMAU.....	3,63	0,87	Importancia en nec. de autonomía.
IMAUT.....	4,39	0,48	Importancia en nec. de autorrealización.
IMPORT.....	4,11	0,43	Importancia general
ASP.....	-0,51	0,39	Nivel de aspiración.
LOG.....	-0,76	0,44	Nivel de logro.
FRUS.....	-0,26	0,21	Nivel de frustración.

TABLA III

MEDIAS Y DESVIACIONES TÍPICAS DE LAS DIFERENTES VARIABLES DE ESTUDIO EN FUNCIÓN DE LAS AFICIONES DE LOS SUJETOS. SE PRESENTAN LOS VALORES DE *F* RESULTANTES DEL ANÁLISIS DE VARIANZA SIMPLE PARA LA COMPARACIÓN DE LOS GRUPOS.

Variable	Ninguna (n=13)		Una (n=41)		Varias (n=54)		F (gl = 2: 105)
Edad	79,76	5,26	77,07	6,53	76,42	6,90	1,34
Perm. Residencia....	19,38	8,53	23,90	6,49	19,87	6,23	4,94 **
SATIS	2,95	0,44	3,39	0,43	3,41	0,30	8,31 ***
NOSATIS	3,58	0,45	3,93	0,47	3,86	0,32	3,62 *
IMPORT	3,94	0,52	4,24	0,47	4,05	0,34	3,55 *
ASP	-0,63	0,41	-0,54	0,40	-0,44	0,38	1,48
LOG	-0,98	0,46	-0,85	0,42	-0,63	0,40	5,10 ***
FRUS	-0,35	0,26	-0,30	0,24	-0,19	0,15	5,48 ***

* p < 0,05.

** p < 0,01.

*** p < 0,001.

DISCUSION

Los resultados de nuestro estudio evidencian que, en general, el nivel de satisfacción de los ancianos que participaron en la investigación es elevado.

De las variables independientes controladas, hemos podido constatar que ni el sexo, ni el estado civil, ni el hecho de tener o no tener familiares en la residencia, influyó en el nivel de satisfacción; por otro lado, ha quedado patente en el estudio, que a medida que avanza la edad, el grado de satisfacción es menor.

Lo más relevante de nuestro trabajo ha sido la estrecha relación entre el nivel de satisfacción y las aficiones que poseían los sujetos; tanto es así que se puede decir que a mayor número de aficiones, mayor grado de satisfacción.

Desde nuestra perspectiva, entendemos que la afición es un término más amplio que el hobby. Una afición es una actividad positiva y gratificante que puede llevar implícito además, el gusto por la profesión (capacitación profesional), la capacidad para desempeñar roles sociales, para desarrollar ocupaciones placenteras, para establecer relaciones interpersonales, etc.

Sería deseable potenciar antes y durante la vejez el desarrollo de aficiones para incrementar el nivel de satisfacción de los ancianos.

Algunos estudios han sugerido que los ancianos con mayor número de aficiones se adaptan mejor a los cambios psicosociales que acontecen en la vejez. Además, una de las cosas que echamos en falta los profesionales que trabajamos con ancianos, es la dificultad de encontrar tareas o actividades que les motiven. Tal vez, ello es debido a una

biografía personal llena de dificultades, marcada por unos acontecimientos históricos excepcionales (por ejemplo, la Guerra Civil) y a un escaso nivel educacional. Por eso, en las actuales residencias y hogares de jubilados, predomina un sedentarismo excesivo (casi crónico), donde las actividades más frecuentes implican una cierta monotonía como, por ejemplo, jugar a las cartas en los varones o hacer labores en el caso de las mujeres. Creemos que esta situación debe cambiar el futuro.

Por consiguiente, conviene señalar también, que a mayor número de aficiones supone que el sujeto realiza mayor número de actividades, lo que en definitiva apoya la teoría activista del envejecimiento cuya máxima se condensa en la frase: *manténgase activo*, como forma de afrontar las nuevas situaciones que trae consigo la vejez.

Las aficiones son, pues, fundamentales para llenar el tiempo libre del anciano, especialmente cuando suponen la continuidad de una actividad auténticamente significativa en su vida, a la que ahora (durante la jubilación), puede dedicar mucho más tiempo. Pero lo realmente importante de las aficiones es que éstas supongan una satisfacción y respondan realmente a las motivaciones personales de los ancianos, tal vez con ello se logra acrecentar el sentido de la competencia (fig. 1).

Por otra parte, los resultados obtenidos en nuestro trabajo han aportado evidencia empírica a favor de las hipótesis que habíamos formulado y en parte, sirven de apoyo al modelo teórico del nivel de aspiración. Ahora bien, este apoyo, es sobre aquellos aspectos de la teoría de Porter que hacen referencia al nivel de aspiración, o lo que es lo mismo, la necesidad de ejecución, entendida ésta como satisfacción de necesidades.

En resumen, de nuestros datos se desprende que en la medida que el anciano tenga actividades, se sentirá más valioso y autosuficiente, más útil a sí mismo y a los demás, lo cual, a la postre, le hará sentirse satisfecho. Tener aficiones y mantenerse activo resulta un buen elixir para saber envejecer.

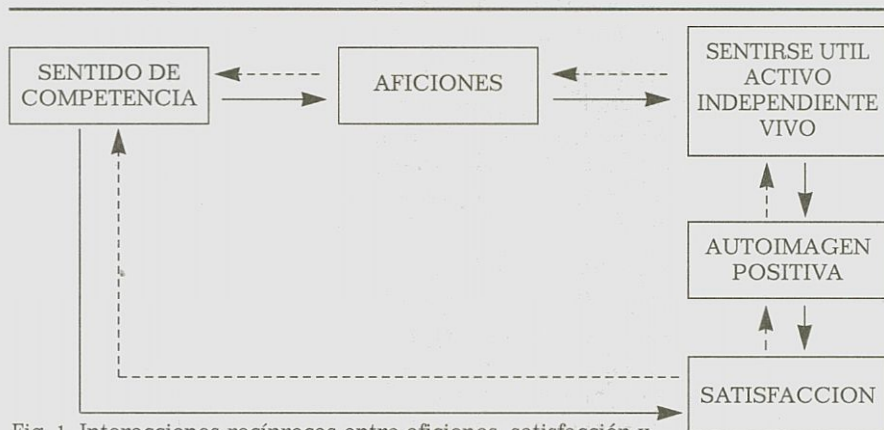


Fig. 1. Interacciones recíprocas entre aficiones, satisfacción y sentido de competencia (elaboración propia).

7. ALGUNAS CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

La reflexión sobre los datos obtenidos en nuestro trabajo, nos lleva a formular algunas consideraciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de los ancianos:

1. Potenciar el retorno a lo que ocurriría en sociedades primitivas, en las que las personas de edad ocupaban una posición basada en el respeto, la consideración y la autoridad. Para ello, habrán de eliminarse los estereotipos sociales que afectan a la dignidad del anciano, recuperando su reconocimiento y su valor.
2. Promover la participación de las personas de edad en la vida económica y social, mediante dos tipos de actuación: por un lado, que los ancianos que quieran, puedan seguir trabajando en condiciones satisfactorias de seguridad y empleo (revisión de la jubilación flexible: no a la jubilación cronológica. Sí a la jubilación voluntaria). Y por otro lado, graduando la actividad laboral hasta la jubilación y posibilitando actividades voluntarias para que las personas mayores que así lo deseen, puedan sentirse útiles a sí mismas y a la sociedad.
3. Favorecer una vida independiente y autónoma de los propios ancianos, garantizando actuaciones comunitarias, encaminadas a evitar internamientos en instituciones y a mantener la convivencia e integración social.
4. Prevenir la enfermedad y los déficits comportamentales, por medio de programas sistemáticos dirigidos a los ancianos en los que se favorezcan habilidades de adaptación, el aprendizaje de habilidades sociales, de solución de problemas y de afrontamiento a situaciones de estrés (coping skills).
5. Asegurar por parte del Estado la creación de alojamientos en los que se cuide especialmente a los ancianos que lo necesiten, debiendo éstos ser diseñados siguiendo una serie de pautas que hagan agradable y posible la vida de sus ocupantes, sin que con ello se fomente la dependencia, es decir, que los ancianos participen con plena responsabilidad en su organización y funcionamiento.
6. También es competencia del Estado, optimizar los recursos comunitarios, garantizando la atención de necesidades básicas a los ancianos, mediante la puesta en marcha de Sistemas Públicos tales como: Sanidad, Vivienda, Servicios Sociales, Pensiones, etc.

Estas consideraciones son un desafío a la sociedad porque está en sus manos, a través de los poderes públicos, el arbitrar no sólo las vías y los recursos de investigación e implantación de los tratamientos oportunos, sino una completa y global formulación de programas sociales

que lleven consigo la eliminación de estereotipos negativos y que permitan aflorar una nueva visión sobre la vejez. (El anciano ve en el Estado una especie de vaca que da dinero).

En definitiva, una sociedad competente, debe educar a la población en general desde una edad temprana, para que perciba la vejez como un proceso natural, y pueda tener personas competentes a lo largo del ciclo vital. No sólo es necesario que el niño crezca y evolucione saludablemente, que el joven y el adulto desarrollen una actividad productiva para sí mismos y para la sociedad en la que viven; la responsabilidad de nuestra sociedad, respecto a un adecuado desarrollo del individuo, ha de abarcar también al mundo de los ancianos.

Es urgente planificar programas de preparación a la jubilación, propios de una sociedad sabia y competente, en la que las personas mayores, desarrollen los últimos años de su vida de forma digna y eficaz.

Como señala Eisdorfer (1983), la vejez debe ser una etapa reconceptualizada desde una perspectiva positiva. A buen seguro que éste va a constituir un poderoso desafío, tanto para el presente como para el futuro.

APÉNDICE I
FICHA DE IDENTIFICACION

Nombre y apellidos	
Edad	Sexo Estado civil
Tiempo de permanencia en la residencia	
Edad de jubilación	
Familiares que viven en la misma residencia	Familiares que viven en otras residencias
Familiares fuera de la residencia	
Contactos con el exterior (visitas y salidas)	
Profesión anterior	
Aficiones	
Estado de salud	
OBSERVACIONES:	

APÉNDICE II
HOJA DE RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO DEL NIVEL DE ASPIRACION

Necesidades	Fisiológicas			Seguridad			Sociales			Estima			Autonomia			Autorrealización			Total	Fórmula
	1a	1b	1c	1a	1b	1c	1a	1b	1c	1a	1b	1c	1a	1b	1c	1a	1b	1c		
1																				
Satisfacción																				
2	2a	2b	2c	2a	2b	2c	2a	2b	2c	2a	2b	2c	2a	2b	2c	2a	2b	2c		(1-2)
No satisfacción																				
3	3a	3b	3c	3a	3b	3c	3a	3b	3c	3a	3b	3c	3a	3b	3c	3a	3b	3c		
Importancia																				
Total																				
	<i>Nada</i>			<i>Poco</i>			<i>Normal</i>			<i>Bastante</i>			<i>Mucho</i>							
	1			2			3			4			5							

Satisfacción

5					
4					
3					
2					
1					

f. Se. So. E. A. Aut.

No satisfacción

5					
4					
3					
2					
1					

f. Se. So. E. A. Aut.

Importancia

5					
4					
3					
2					
1					

f. Se. So. E. A. Aut.

BIBLIOGRAFIA

- Cabrerizo, F. J. (1979). *Preparación a la Jubilación*. Valencia: I.T.P.
- Eisdorfer, C. (1983). 'Conceptual models of aging. The Challenge of a new frontier.' *American Psychologist*, 38, 197-202.
- González Anleo, J. (1973). 'La Vejez: marginación y subcultura'. Salamanca: VI Congreso Nacional de Gerontología.
- Geist, H. (1977). *Psicología y Psicopatología del envejecimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Havighurst, R. J. (1967). 'Dominant concerns and the life cycle'. In Bruns, H.W. (Ed.), *Sociological backgrounds of adult education*. Boston.
- Henry, S. G., y Stephens, P. M. (1977). *Stress, health and the social environment*. New York: Springer-Verlag.
- Jeger, A. M., y Slotnick, R. S. (1982). 'Community mental health: Toward a behavioral ecological perspective'. In A. M. Jeger y R. S. Slotnick (Eds.), *Community mental health behavioral-ecology*. New York: Plenum Press.
- Lehr, U. (1980). *Psicología de la senectud*. Barcelona: Ed. Herder.
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L., y Sears, P. S. (1944). Level of aspiration. En Hunt J. Mc. V. (Eds.), *Personality and behavior disorders*. Nueva York: Ronald Press.
- Maslow, A. H. (1975). *Motivación y Personalidad*. Barcelona: Ed. Sagitario.
- Moos, R. H., y Mitchell, R. E. (1982). 'Social network resources and adaptation. A conceptual framework'. In T. A. Willis (Ed.), *Basic Process in helping relationships*. New York: Academic Press.
- Mahler, H. (1982). Mensaje del Dr. H. Mahler. O. M. S.
- Palenzuela, D. L. (1987). 'Teoría y evaluación de la motivación intrínseca y la autodeterminación: hallazgos preliminares'. *Evaluación psicológica/Psychological Assessment*, 3, 233-264.
- Pinillos, J. L. (1974). 'Adaptación del Anciano a un mundo en transformación.' En *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 1, 55-64.
- Porter, L. W. (1961). 'A study of perceived need satisfactions in bottom and middle management jobs'. *J. Appl. Psychol*, 45, 1-10.
- Porter, L. W. (1962). 'Job attitudes in management: I. Perceived deficiencies in need fulfillment as a function of job level'. *J. Appl. Psychol*, 46, 375-385.
- Porter, L. W. (1963). 'Job attitudes in management: II. Perceived importance of needs as a function of job level'. *J. Appl. Psychol*, 47, 141-148.
- Ramón y Cajal, S. (1934). *El mundo visto a los ochenta años*. Madrid: Tip. Art.
- Rodin, J. (1986). 'Health, Control and Aging'. In C. Baltes y M. Baltes (Eds.), *The Psychology of Control and Aging*. (pp. 139-164). Erlbaum Hillesdale.
- Sánchez Caro, J., y Ramos Campos, F. (1982). *La Vejez y sus mitos*. Barcelona: Ed. Salvat.
- Schaie, K. W., y Parr, J. (1983). 'Conceptual criterion for functional age'. In J. E. Birren et al (Eds.), *Ageing. A Challenge to science and society*. New York: Oxford University Press.

SUMMARY

Based on Ponter's current theory of the aspiration level, we have carried out a study on 108 normal elderly residents of the Residencia de Mayores de la Caja de Ahorros, in Salamanca. An aspiration level questionnaire was completed, on an individual basis, to evaluate the following areas of need: physiological, safety, social, self-esteem, independence, self-fulfillment, satisfaction, discontent, worth, aspirations, achievement and frustration.

The results demonstrate that the elderly people with the most interests are, as a general rule, more content and, in keeping with the activist theory, adapt better to the whole aging process. Having hobbies and keepings active is a good formula for aging gracefully.

Key words: Motivation. Aspiration level. Hobbies Sense of competency