



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**EFFECTO DE LA EDAD EN LAS HABILIDADES SOCIALES:
COMPARACION ENTRE ADULTOS MAYORES Y JÓVENES**

**ACTIVIDAD DE INVESTIGACION-REPORTE
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A**

MIRIAM REYES GARCIA

DIRECTORA: DRA. ANA LUISA MÓNICA GONZÁLEZ- CELIS RANGEL

DICTAMINADORES: MTRA. MARGARITA CHÁVEZ BECERRA

DRA. ROCIO TRON ÁLVAREZ

Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2012



Tesis parcialmente apoyada por PAPIIT en el proyecto no. IN306710

Agradecimientos

Antes que nada quiero agradecer mis padres (Sr. Javier Reyes Rosales y Sra. Rocío García Gonzales) que me brindaron el apoyo suficiente para seguir adelante en mi realización profesional, por el cariño y las palabras de motivación que nunca faltaron noche tras noche.....

Los quiero mucho y estaré eternamente agradecida con ustedes.

También un enorme “Gracias” a la Doctora Ana Luisa que dedicó tiempo y espacio, por enseñarme y corregir algunos detalles, que también sus palabras fueron de incitación para terminar este proyecto.

Asimismo a mis compañeros del “Grupo de Calidad de vida”, ya que sus contribuciones y consejos también fueron importantes para finalizar el proyecto.

Hay dos personas a las que quiero agradecer de todo corazón, por el apoyo brindado, tanto moral como económico, por esas palabras fuertes y a la vez precisas, muchas Gracias tío Rogelio García + y tía Felipa Padilla

No quiero dejar de lado a mi hermana Mónica, que ella padeció junto conmigo algunos pesares que perturbaron mi vida, así como tú estas apoyándome, estaré para lo que necesites. Te quiero mucho.

Sé que no fue fácil poder llevar a cabo este trabajo, se me enfrentaron varios obstáculos pero con paciencia pude superarlos, puedo sentirme orgullosa de concluir un ciclo en mi vida para poder empezar el otro. Tengo aspiraciones y me gusta luchar por ellas.

ÍNDICE

RESUMEN	1
CAPÍTULO 1. HABILIDADES SOCIALES	4
1.1 Antecedentes	4
1.2 Definición	5
1.3 Características	7
1.4 Descripción	8
1.4.1 Comunicación no verbal	10
1.4.2 Expresión facial	11
CAPÍTULO 2. VEJEZ	12
2.1 Envejecimiento	12
2.2 Componentes físicos	13
2.3 Componentes psicológicos	14
2.4 Componentes sociales	14
CAPÍTULO 3. ADULTEZ TEMPRANA	16
3.1 Definición	16
3.2 Características	16
3.2.1 Características físicas en los adultos jóvenes	17
3.3 Características sociales de los adultos jóvenes	18
3.3.1 Amor	18
3.3.2 Soltería	18
3.3.3 Cohabitación	19
3.3.4 Matrimonio	19
3.3.5 Divorcio	19
3.3.6 Sexualidad:	20
3.3.7 Paternidad	20
3.3.8 Amistad	21
3.3.9 Educación superior y trabajo:	21
CAPÍTULO 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	23
4.1 Pregunta de investigación	23
4.2 Objetivos	23
4.2.1 Objetivo general	23
4.2.2 Objetivos específicos	23
4.3 Hipótesis	24
4.3.1 Hipótesis general	24
4.3.2 Hipótesis específicas:	24
4.4 Justificación	24
CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	26
5.1 Tipo de estudio, diseño y muestra	26
5.2 Criterios de inclusión y exclusión	28
5.2.1 Criterios de inclusión	28
5.2.2 Criterios de exclusión	29

5.3 Materiales e instrumentos.....	29
5.3.1 Materiales	29
5.3.2 Instrumentos	29
5.4 Escenario	31
5.5 Definición de variables.....	31
5.6 Procedimiento.....	32
CAPÍTULO 6. RESULTADOS	33
6.1 Descripción de resultados.....	33
6.2 Adultos Mayores	34
6.2.1 Adultos mayores mujeres	35
6.2.2 Adultos mayores hombres	36
6.3 Adultos Jóvenes.....	38
6.3.1 Adultos jóvenes mujeres.....	40
6.3.2 Adultos jóvenes hombres.....	41
CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN	45
CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	52
ANEXO A	53
FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN ADULTOS MAYORES	53
ANEXO B	55
FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN ADULTOS JÓVENES.....	55
ANEXO C.....	57
CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES PARA ADULTOS MAYORES.....	57

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1.- Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total (PT) y para cada uno de los factores, en Adultos Mayores (Mujeres y Hombres).....	34
Figura 2.- Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para l Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Mayores Mujeres.....	35
Figura 3.- Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Mayores Hombres	37
Figura 4.- Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total (PT) y para cada uno de los factores, en Adultos Jóvenes (Mujeres y Hombres).....	39
Figura 5.- Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Jóvenes Mujeres.....	40
Figura 6. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Jóvenes Hombres.....	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de las Habilidades Sociales.....	9
Tabla 2. Distribución de frecuencia de los adultos mayores según el estado civil.....	26
Tabla No. 3. Distribución de frecuencia de los adultos mayores según el tipo de actividad que realizan en su tiempo libre.....	27
Tabla 4. . Distribución de frecuencia de los adultos jóvenes según el tipo de actividad que realizan en su tiempo libre.....	28
Tabla 5. Medidas descriptivas de Habilidades Sociales de Adultos Mayores.....	38
Tabla 6. Medidas descriptivas de Habilidades Sociales de Adultos Jóvenes.....	43
Tabla 7. Medidas descriptivas de Habilidades Sociales en Adultos Mayores y Adultos Jóvenes....	44

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue evaluar las posibles diferencias en las Habilidades Sociales entre Adultos Mayores (AM) y Adultos Jóvenes (AJ), así como la diferencia debida al género en estos dos grupos. Participaron 100 AM que asistían al Jardín de la Tercera Edad de Chapultepec y 93 AJ estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). Se aplicó el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHaSAM) a ambos grupos. Los resultados indican una diferencia estadísticamente significativa entre las Habilidades Sociales de los AM y los AJ, solo para el factor “Expresar Agrado”. Sin embargo, se encontraron diferencias menores en los diversos factores que, si bien no son significativas estadísticamente, se aprecian al comparar sus puntuaciones medias. Se concluye que las Habilidades Sociales que aparecen en la Adulthood Joven perduran en la Adulthood Mayor. Además, algunos factores debieran fortalecerse en los mayores para mejorar su adaptación y funcionamiento social durante esta etapa de la vida.

Palabras clave: Habilidades Sociales; Adultos Mayores; Adultos Jóvenes; Género.

INTRODUCCIÓN

Sin duda, un tema indispensable en la existencia humana son las Habilidades Sociales (HS) ya que están inmersas en cada etapa de la vida, desde que se nacemos hasta instantes antes de la muerte. Es por ello que esta investigación trata de la importancia de las HS en dos etapas esenciales de la vida (Adulthood Temprana y Adulthood Mayor).

Por ello, en el primer capítulo del presente reporte de investigación se explica el concepto de habilidades sociales y los aspectos que las caracterizan, incluyendo los puntos más importantes para llegar a una conducta socialmente habilidosa, así como la clasificación de las mismas.

En los últimos años el número de Adultos Mayores (AM) se ha crecido de manera considerable, asimismo se observa un decremento en la tasa de natalidad; lo cual ha tenido como consecuencia que la proporción de personas de la tercera edad, en comparación con la de otros grupos de edad, se vea incrementada.

El Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2005) reporta numéricamente las proyecciones que se esperan dentro de algunos años, así como el número de personas AM en la actualidad. Esta información se muestra en el segundo capítulo, a través de las estadísticas y proyecciones poblacionales para los AM, además de las definiciones y las características de la vejez.

De la misma forma, en el tercer capítulo se describe la definición del Adulto Joven (AJ), asimismo se desglosarán las características físicas, intelectuales y morales de esta etapa; incluyendo también aspectos psicosociales. Además se enfatizan aquellas características que son más comunes en este periodo, por ejemplo concluir la carrera, encontrar pareja y llegar al matrimonio, así como la llegada de los hijos.

En el cuarto capítulo se expone el planteamiento del problema, al igual que el objetivo de la investigación: “evaluar las posibles diferencias en las Habilidades Sociales

entre los AM y los AJ, así como la diferencia debida al género en estos dos grupos”. Teniendo como hipótesis que las HS son mayores en los AJ que en los AM.

En el capítulo quinto se describe la metodología de investigación, donde el tipo de estudio llevado a cabo es de tipo descriptivo-correlacional. La muestra fue no probabilística, selectiva e intencional de participantes voluntarios, que cubrieran los criterios de inclusión, ya que en este tipo de muestra se procura que los individuos sean homogéneos en variables como sexo y edad, para que las diferencias obedezcan a las dimensiones de las variables de comparación. Para lo cual, se trabajó con dos grupos: el Grupo 1 estuvo conformado por 100 AM, con más de 60 años de edad, que asistían al Jardín de la Tercera Edad de Chapultepec de la Ciudad de México, de los cuales, el 55% pertenecían al sexo femenino y el resto (45%) al sexo masculino; El grupo 2, se conformó por 93 AJ, de entre los 17 y 25 años de edad, estudiantes de la FES Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), de los cuales se encontró que la mayor parte eran de sexo femenino (60%) y el resto de sexo masculino (40%).

En el sexto capítulo se describen los resultados obtenidos al aplicar el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHaSAM) tanto a los AM como la versión adaptada a los AJ, donde se encontró que no existe diferencia estadísticamente significativa, que muestre una discrepancia, entre los dos grupos en cinco de los seis factores de las habilidades sociales: iniciar conversaciones, expresar agrado, expresar opiniones, hacer peticiones, defender los propios derechos; sin embargo si hubo diferencia estadística entre los AM y los AJ, para el factor “expresar afecto”.

En el capítulo séptimo se discuten los resultados y, por último, en el octavo capítulo se describen algunas conclusiones producto de dichos resultados.

CAPÍTULO 1. HABILIDADES SOCIALES

1.1 Antecedentes

El campo de las Habilidades Sociales (HS), que experimentó un gran auge durante los años setenta, se ha ido desarrollando durante las siguientes décadas, incorporando a su vez los hallazgos obtenidos en otras áreas de la psicología, especialmente distintos elementos de orientación cognitiva.

Aunque los orígenes del estudio de las HS se atribuyen frecuentemente a Salter (1949), conocido por el desarrollo de técnicas para aumentar la expresividad, y a Wolpe (1958), quien utilizó por primera vez el término "conducta asertiva", se encuentran otros trabajos previos en la literatura científica, como los realizados con niños por Jack (1934), Page (1936) y Murphy, Murphy y Newcomb (1937). Influencias posteriores en el desarrollo de este campo fueron las aportaciones de Moreno (1946) sobre el *psicodrama* por la similitud entre éste y el ensayo de conducta (procedimiento básico del entrenamiento básico en HS) (Citados en Caballo, 1993).

De acuerdo con Caballo (1993), fueron Wolpe y Lazarus en 1966, con su investigación en la conducta asertiva, y McFall y Lillesand en 1971, con sus programas de entrenamiento para superar déficit en HS, los que dieron un impulso definitivo al desarrollo y establecimiento de este campo.

Actualmente la importancia de las HS en el funcionamiento interpersonal está ampliamente establecida, no obstante no existe una definición universalmente aceptada por todos los investigadores, encontrándose numerosas definiciones que inciden en una u otra característica de lo que constituye una conducta socialmente habilidosa. Meichembaum, Butler y Gruson (Citado en: Argyle, 1994) consideran que la dificultad en establecer una definición estriba en la dependencia que ésta tiene del contexto, ya que el contexto es cambiante y depende del marco cultural, de sus normas y patrones de

comunicación. Unido a lo anteriormente dicho, se piensa que en una interacción social cada uno de los participantes aporta sus propios recursos cognitivos (valores, creencias, conocimientos, etc.), es posible comprender que esto ha complicado la tarea de encontrar una definición satisfactoria.

1.2 Definición

Para poder definir correctamente una conducta socialmente habilidosa se debe especificar la dimensión conductual o tipo de habilidad, la dimensión personal o variables cognitivas, y la dimensión situacional o contextual (Caballo, 1993).

De entre todas las definiciones una de las más completa es la aportada por Caballo (1993, p. 6) en la que se considera la conducta socialmente habilidosa como “ *ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas*”.

De igual modo, las principales respuestas que incluyen las HS conductuales son: a) hacer cumplidos; b) aceptar cumplidos; c) hacer peticiones; d) expresar amor, agrado y afecto; e) iniciar y mantener conversaciones; f) defender los propios derechos; g) rechazar peticiones; h) expresar opiniones personales, incluido el desacuerdo; i) expresión justificada de molestia, desagrado o enfado; j) petición de cambio de conducta en el otro; k) disculparse o admitir ignorancia y; l) afrontar las críticas.

Las cuales, desde el punto de vista empírico, han girado alrededor de cuatro tipos de respuesta, es decir, de la capacidad de decir <<no>>, la capacidad de pedir y hacer peticiones, la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos, así como de la capacidad de iniciar y mantener conversaciones.

Cada una de de las habilidades sociales generales se compone de elementos moleculares conductuales, entre los que se encuentran la mirada/contacto ocular, la postura corporal, los gestos o expresiones faciales, y los componentes paralingüísticos (Caballo, 1993).

Mirar a otra persona en la mitad de los ojos o a la mitad de la cara, indica que una persona está atenta a las señales de la otra; la cantidad y el tipo puede comunicar actitudes personales, por ejemplo, el hacer contacto ocular puede indicar implicación, y el desviar la mirada el deseo de evitarlo.

Respecto de la postura corporal, la posición del cuerpo y sus extremidades, es decir la forma en la que se sienta, permanece en pie o se pasea una persona, reflejan sus actitudes y sentimientos hacia sí mismo o hacia los otros.

Los gestos, por su parte, tienen un significado aceptado generalmente dentro de un contexto cultural; el área en torno a la boca contribuye a la interpretación de éstos, así cuando está hacia arriba puede significar agrado y cuando esta hacia abajo puede implicar desagrado.

Finalmente, los componentes paralingüísticos, o verbales, incluyen: a) la latencia o el intervalo de silencio entre la terminación de una oración y el inicio de otra por individuos distintos; b) el volumen, que consigue que el mensaje llegue al receptor u oyente, en este caso un volumen bajo puede indicar sumisión o tristeza, pero un volumen alto puede indicar dominio, extroversión, seguridad y/o persuasión; c) el timbre, es decir, la calidad vocal o resonancia de la voz; d) el tono y la inflexión sirven para comunicar sentimientos y emociones; e) las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones excesivas pueden dar la impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad; f) el tiempo de habla de cada individuo adecuado dentro de una conversación se basa en un intercambio recíproco de la información y; g) la claridad y la velocidad.

Del mismo modo, las habilidades sociales se componen de factores o elementos intrínsecos y extrínsecos a la persona, y factores sociales como lo son las conductas manifiestas, la orientación a objetivos, la especificidad situacional y los componentes de las habilidades. Además, durante la tercera edad, las conductas socialmente habilidosas que se han relacionado con el encontrarse o sentirse solo o acompañado son la pasividad, la falta de asertividad, la timidez, sociabilidad inhibida, menor auto-revelación o falta de reciprocidad en esta área; así como la baja atención personal que se refiere a las preguntas o comentarios que se realizan a compañeros (Gil & García, 1998).

1.3 Características

De las distintas definiciones existentes se pueden extraer las características fundamentales de las Habilidades Sociales (HS) (Iruarizaga, 1997):

1. Son conductas manifiestas. Son un conjunto de estrategias y capacidades de actuación aprendidas y que se manifiestan en situaciones de relaciones interpersonales, incluyendo comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
2. Están dirigidas a la obtención de reforzamientos sociales tanto externos como internos o personales (autorrefuerzo, autoestima).
3. Implican una interacción recíproca.
4. Están determinadas por el contexto social, cultural y la situación concreta y específica en que tiene lugar.
5. Las HS se organizan en distintos niveles de complejidad, los cuales mantienen una cierta jerarquía, cuyas estructuras se desarrollan desde un nivel molar (por ejemplo habilidades de interacción heterosocial), hasta llegar a uno molecular (por ejemplo mantener contacto ocular), pasando por niveles intermedios (por ejemplo decir "no").
6. Como todo tipo de conducta, se encuentran muy mediatizadas por las ideas y creencias respecto a la situación y a la actuación propia de los demás.

7.- Tanto los déficits como los excesos de la conducta de interacción personal pueden ser especificados y objetivizados con el fin de intervenir sobre ellos (Iruarrizaga, 1997).

1.4 Descripción

Existen muchas definiciones para explicar el concepto de HS, pero todas ellas contienen el siguiente común denominador: "*habilidades sociales como un conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales*".

Estas conductas son aprendidas y facilitan la relación con los otros y la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás. El poseer estas capacidades evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, además facilitar la comunicación emocional y la resolución de problemas.

Existen unas HS básicas y otras más complejas. Sin las primeras no es posible aprender y desarrollar las segundas. Cada situación requiere mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y de la dificultad de la misma (Tabla 1).

Para empezar a aprender estas habilidades es necesario conocer, primero las técnicas básicas de la comunicación eficaz, para luego incorporar esas conductas socialmente deseables que son las habilidades sociales (Carwath, et al 1989).

Tabla 1. Descripción de las Habilidades Sociales

Categorías	Componentes
Primeras habilidades sociales	1. Escuchar. 2. Iniciar una conversación. 3. Mantener una conversación. 4. Formular una pregunta. 5. Dar las gracias. 6. Presentarse. 7. Presentar a otras personas. 8. Hacer un cumplido.
Habilidades sociales avanzadas	9. Pedir ayuda. 10. Participar. 11. Dar instrucciones. 12. Seguir instrucciones. 13. Disculparse. 14. Convencer a los demás.
Habilidades relacionadas con los sentimientos	15. Conocer los propios sentimientos. 16. Expresar los sentimientos. 17. Comprender los sentimientos de los demás. 18. Enfrentarse con el enfado del otro. 19. Expresar afecto. 20. Resolver el miedo. 21. Auto-recompensarse.
Habilidades alternativas a la agresión	22. Pedir permiso. 23. Compartir algo. 24. Ayudar a los demás. 25. Negociar. 26. Emplear el autocontrol. 27. Defender los propios derechos. 28. Responder a las bromas. 29. Evitar los problemas con los demás. 30. No entrar en peleas.

Continúa

Tabla 1. Descripción de las Habilidades Sociales (continuación)

Categorías	Componentes
Habilidades para hacer frente al estrés	31. Formular una queja. 32. Responder a una queja. 33. Demostrar deportividad después del juego. 34. Resolver la vergüenza. 35. Arreglárselas cuando le dejan de lado. 36. Defender a un amigo. 37. Responder a la persuasión. 38. Responder al fracaso. 39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios. 40. Responder a una acusación. 41. Prepararse para una conversación difícil. 42. Hacer frente a las presiones de grupo.
Habilidades de planificación	43. Tomar iniciativas. 44. Discernir sobre la causa de un problema. 45. Establecer un objetivo. 47. Recoger información. 48. Resolver los problemas según su importancia. 49. Tomar una decisión. 50. Concentrarse en una tarea.

1.4.1 Comunicación no verbal

La conducta, tanto verbal como no verbal, es el medio por el cual la gente se comunica con los demás, por lo que constituye un elemento básico de la habilidad social. Un individuo puede decidir no hablar, pero sigue emitiendo mensajes sobre sí mismo por medio de su cara y su cuerpo, y estos mensajes son también recibidos de forma no conciente (Caballo, 1982 en Caballo, 1993).

Los mensajes no verbales tienen varias funciones: a) reemplazar palabras por gestos; b) repetir lo que se está diciendo; c) enfatizar un mensaje verbal, especialmente del tipo emocional; d) regulan la interacción (turno de palabra) y; e) contradecir al mensaje verbal con la expresión facial o movimientos del cuerpo.

Las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal para que un mensaje socialmente habilidoso sea transmitido de forma precisa. Se puede decir, incluso, que la manera en que se expresa un mensaje socialmente adecuado es mucho más importante que las palabras que se usan (Alberti & Emmons, 1982; Hackney, 1974; Mcfall et al., 1982; Rich & Schroeder, 1976).

1.4.2 Expresión facial

Como lo indica Argyle (1969, en Caballo, 1993), la expresión facial juega varios papeles en la interacción social humana.

- Muestra el estado emocional de un interactivo, aunque éste pueda tratar de ocultarlo.
- Proporciona una retroalimentación continua sobre si se comprende, si está sorprendida, si está de acuerdo, respecto a lo que se está diciendo.
- Indica actitudes hacia los demás.
- Puede actuar de metacomunicación, modificando lo que se está diciendo o haciendo al mismo tiempo.

Hay seis principales expresiones de las emociones y tres áreas de la cara responsable de su manifestación. Las seis emociones son alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y desprecio; y las tres regiones faciales, la frente/ cejas, ojos/ parpados y la parte inferior de la cara. (Ekman & Friesen, 1975, en Caballo, 1993). Estas expresiones son innatas y, dependiendo de la cultura o tradiciones, pueden significar emociones distintas.

CAPÍTULO 2. VEJEZ

El número de personas Adultas Mayores (AM) a nivel mundial esta aumentando y, se espera que la población de la tercera edad alcance cerca de los 2000 millones a nivel mundial para el año 2050, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2007).

México también presenta una tendencia al aumento de la población anciana, de acuerdo con el Consejo Nacional de Población (CONAPO), el número de personas mayores de 60, crece rápidamente desde hace 20 años. En la actualidad 8.2 millones de mexicanos son personas AM y representan 7.7 por ciento de la población total, además el incremento anual asciende a poco más de 292 mil personas y se espera continúe aumentando hasta 793 mil en 2033, para luego disminuir gradualmente hasta 532 mil en 2050. Por lo tanto, se espera que si la proporción actual es de uno de cada trece habitantes, para el 2030 serán uno de cada seis y en el 2050 más de uno de cada cuatro, es decir, el tamaño de la población adulta mayor será de 9.9 millones en 2010, 18.4 millones en 2025 y 36.2 millones en 2050 (CONAPO, 2005).

2.1 Envejecimiento

El término de envejecimiento tiene su raíz en *aetas* que significa la condición de llegar a viejo. Por lo que, en un sentido amplio el envejecimiento se entiende como *“un proceso normal de cambios, relacionados con el paso del tiempo, que se inicia al nacer y continúa a lo largo de la vida, siendo la ancianidad la fase final de la vida”* (Quintanilla, 2000, p.12).

En la actualidad, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la vejez como *“el período de la vida en que el menoscabo de las funciones mentales y físicas se hacen cada vez más manifiestos en comparación con períodos anteriores”* (Solís et al., 2001).

Este periodo inicia entre los 60 y los 65 años de edad (Fuguet & Caner, 1993; Lozano, 2000; Zarragoitia, 2003), y en él se presentan cambios físicos, psicológicos y sociales.

2.2 Componentes físicos

Los componentes físicos del envejecimiento incluyen cambios en la configuración general, como arrugas, postura encorvada y canas; pérdidas sensoriales auditivas y visuales; y disminución de funciones vitales como la capacidad ventilatoria (Quintanilla, 2000).

El peso corporal se incrementa cerca del 25% en los hombres y 18% en las mujeres, la grasa corporal aumenta entre 18 y 36 % en varones y de 33 a 48% en mujeres. Se pierde masa del músculo estriado y disminuye el agua corporal en un 50%, como resultado de una deshidratación celular y un menor volumen de hidrosolubles, lo que origina la contracción del volumen sanguíneo y la disminución de masa muscular. Se presentan variaciones de la estatura de aproximadamente cinco centímetros en el hombre y tres centímetros en la mujer, además de alteraciones vasculares y degenerativas, con lo que existe una disminución en el balanceo durante la marcha (Pérez & Morales, 2000; Torres & Chaparro, 2003).

De esta manera, durante la tercera edad se presentan diferentes cambios en todos los sistemas del organismo: aparato respiratorio, aparato cardiovascular, sistema endocrino, aparato digestivo, sistema nervioso, sistema renal y sistema inmunitario.

Por ejemplo, en el aparato respiratorio, debido a los diferentes cambios biológicos durante la vejez, se presenta una capacidad vital forzada, una merma a la tolerancia al ejercicio, ronquidos, dificultades respiratorias durante el sueño y neumonías frecuentes; el anciano tolera menos la deficiencia de volumen intravascular, por lo que son más frecuentes las disritmias cardíacas y las anomalías de conducción (Pérez & Morales, 2000). El sistema inmunitario se modifica con la edad, produciéndose una involución del timo, lo que genera una pérdida en la respuesta inmunohumoral a antígenos extraños, con lo cual el

aumento de la inmunodeficiencia en los AM se asocia frecuentemente con el envejecimiento (Torres & Chaparro, 2003).

2.3 Componentes psicológicos

Dentro de los componentes psicológicos de la vejez se encuentra una serie de cambios en el comportamiento, la autopercepción y reacciones específicas frente a nuevas dificultades.

Según Furguet y Caner (1993), en el plano psicológico se encuentran las capacidades intelectuales, así como los rasgos de personalidad y carácter.

Dentro de las capacidades intelectuales, no se produce una reducción como tal, sin embargo puede haber una reducción en la eficiencia para resolver problemas, lo que influye en la capacidad de aprendizaje y en la intuición; se presenta un aumento en el tiempo de reacción y el deterioro de la memoria reciente, aunque se conservan la creatividad y la capacidad imaginativa. Por su parte, la personalidad en conjunto parece no alterarse durante la vejez, excepto en casos patológicos, por tanto la presencia de un alejamiento o la modificación de conductas se deben al miedo a las nuevas situaciones o a las ideologías sociales.

2.4 Componentes sociales

Durante la vejez se puede presentar una disminución en el soporte socio-familiar, la pérdida de estatus laboral y económico, además de un mayor aislamiento social, amplificadas por la menor capacidad y disposición de recursos para adaptarse a las circunstancias. Sin embargo, los cambios sociales que se producen durante la vejez se deben a la clasificación que se hace según el grado de productividad, por tanto, lo que se modifica es el rol del anciano, tanto en lo individual como en la comunidad.

En lo individual, se hace patente una conciencia de que la muerte cada vez está más cerca; la vida y la muerte adquieren un nuevo sentido y su repuesta ante ella que, con base

en su historia personal, puede ser de rechazo o de aceptación como el último suceso de su vida; por otro lado, el envejecer proporciona al individuo la posibilidad de transformar su rol en la familia, y establecer nuevas relaciones con sus hijos y sus nietos; finalmente, un individuo de la tercera edad debe ser capaz de afrontar las pérdidas de amigos y cónyuge (Furguet & Caner, 1993; Quintanilla, 2000).

La dependencia de la persona a otros miembros de la familia, cuando llega a la edad adulta avanzada, es una posibilidad que puede afectar la relación con los hijos y propiciar la confusión de la reversión de roles tambaleando la estabilidad familiar, para evitarlo se debe tener en cuenta que el adulto mayor conserva su madurez emocional (González-Celis, 2003).

Además, generalmente durante esta etapa de la vida se presenta la jubilación, con lo que, con frecuencia, las relaciones laborales de la persona se reducen de forma importante, los recursos económicos disminuyen, y pueden ser insuficientes; el exceso de tiempo libre requiere una reorganización de la vida cotidiana y el uso de recursos sociales y culturales para evitar la angustia de no hacer nada (Furguet & Caner, 1993).

CAPÍTULO 3. ADULTEZ TEMPRANA

3.1 Definición

Es el comienzo de la mayoría de edad aproximadamente va desde los 18 años (cuando se es legalmente adulto) hasta el momento en que el individuo encuentra empleo y asume sus roles familiares: funda una familia, tiene hijos, entre otros.

Los humanos cambian y crecen en muy diversos aspectos durante el período de los 18 a los 40 años. Durante estas dos décadas se toman muchas de las decisiones que han de afectar al resto de la vida, con respecto a la salud, felicidad y el éxito del individuo. Se trata de una fase de importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar, cambios que se resumirían en la apropiación de aquellos roles requeridos para la ejecución de una serie de tareas como la elección de un compañero/a, el comienzo de una ocupación, el aprendizaje en la convivencia marital, la paternidad y el cuidado de los hijos, la atención del hogar, la adquisición de responsabilidades cívicas, la localización de un grupo de pertenencia, entre las principales.

3.2 Características

En el presente trabajo se aborda el tema de la adultez joven o temprana, que es la etapa que comienza alrededor de los 20 años y concluye cerca de los 40, cuya característica principal, es que el individuo debe comenzar a asumir roles sociales y familiares, es decir, hacerse responsable de su vida y de la de quienes le acompañan en la conformación de una familia. Se desarrollará la teoría en relación a esta etapa, basándose en el desarrollo de diversas áreas como son el plano físico, intelectual, moral y psicosocial; enfatizando las características más importantes y el modo en que éstas afectan a los individuos.

3.2.1 Características físicas en los adultos jóvenes

En la adultez joven, la fuerza, la energía y la resistencia se hallan en su mejor momento. El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años, luego se produce una pérdida gradual. Los sentidos alcanzan su mayor desarrollo: la agudeza visual es máxima a los 20 años, decayendo alrededor de los 40 años por propensión a la presbicia; la pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años; el gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor comienza a disminuir cerca de los 45 años (Rice, 1997). En esta etapa también se produce el nacimiento de los hijos, ya que tanto hombres como mujeres se encuentran en su punto máximo de fertilidad (Papalia, 1997).

Los Adultos Jóvenes (AJ) se enferman con menos facilidad que los niños, y si sucede, lo superan rápidamente. Los principales motivos de hospitalización son los partos, los accidentes y enfermedades de los aparatos genitourinarios. En esta etapa la primer causa de muerte son los accidentes, luego el cáncer, enfermedades del corazón, el suicidio y el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida (SIDA).

Existen siete hábitos básicos importantes relacionados directamente con la salud: desayunar, comer a horas regulares, comer moderadamente, hacer ejercicio, dormir 7 u 8 horas en la noche, no fumar y beber moderadamente (Rice, 1997).

En esta etapa la dieta es muy importante, ya que *"lo que las personas comen determina su apariencia física, como se sienten y, probablemente, que enfermedades pueden sufrir"* (Rice, 1997, p.448). La pérdida de peso y el sobrepeso están relacionados con muertes por enfermedades coronarias, a su vez, el colesterol produce estrechamiento de vasos sanguíneos lo que puede producir un paro cardíaco.

La actividad física ayuda en el mantenimiento del peso, tonificación de los músculos, fortalecimiento del corazón y pulmones, protege contra ataques cardíacos, cáncer y osteoporosis, alivia ansiedad y depresión. El fumar y el beber en exceso están estrechamente relacionados con problemas de tipo cardíaco, gastrointestinal y cáncer.

Además, "el abuso de alcohol es la principal causa de los accidentes automovilísticos fatales" (Rice, 1997, p.451).

La salud puede verse influenciada por diversos factores como lo son las características socioeconómicas, la educación y el género (Rice, 1997).

En esta etapa lo ideal es elegir una pareja, establecer una relación, plantearse la paternidad, lograr amistades duraderas y un trabajo estable (Papalia, 1997).

3.3 Características sociales de los adultos jóvenes

Dentro de las principales características sociales de los AJ se encuentran el amor, la soltería,, la cohabitación, el matrimonio, la sexualidad, la paternidad, la amistad, la educación superior y el trabajo (Rice, 1993).

3.3.1 Amor

- *Amor romántico*: ternura o apasionamiento, sentimientos intensos.
- *Amor erótico*: atracción sexual, sexo y amor son interdependientes; una relación sexual satisfactoria fortalece el amor de pareja.
- *Amor dependiente*: mutua dependencia, que en casos extremos podría llegar a transformarse en obsesión o comportamiento neurótico.
- *Amor filial*: basado en compañía o interés común.
- *Amor altruista*: interés y preocupación genuina, dar y recibir son mutuos.

3.3.2 Soltería

La soltería en esta etapa de la vida presenta las siguientes ventajas y desventajas:

Ventajas de la soltería: mayores oportunidades de autodesarrollo, satisfacción y desarrollo personal; conocer gente distinta; independencia y autosuficiencia económica;

mayor experiencia sexual; libertad y control sobre la propia vida; expansión y cambio de carácter.

Desventajas de la soltería: soledad y falta de compañía; incomodidad en ciertas situaciones sociales; frustración sexual; presión por prejuicios, entre otros.

3.3.3 Cohabitación

Es posible que durante el estado de cohabitación, se presente mayor agresión física que en el matrimonio. Sin embargo, no existe evidencia de que la cohabitación prematrimonial, discrimine en relación a la compatibilidad necesaria para el matrimonio. Además, la desilusión posmatrimonial, se presenta antes en parejas que han cohabitado.

3.3.4 Matrimonio

La calidad de la vida matrimonial tiene fuerte incidencia en la felicidad y satisfacción de los individuos.

Entre las tareas de ajuste matrimonial se presentan los siguientes planos: satisfacción y apoyo emocional; ajustes sexuales; hábitos personales; roles sexuales; intereses materiales; trabajo, empleo y logros; vida social; familia; decisiones; conflictos y resolución de problemas; además de moral, valores e ideologías.

3.3.5 Divorcio

Algunos de los problemas más dañinos para una relación matrimonial son: comunicación; expectativas irreales sobre el matrimonio o el cónyuge; problemas de roles; ausencia de amor y demostraciones de cariño; alcoholismo; sexualidad disfuncional; relaciones extramaritales, entre otros.

Los procesos de desafecto pueden llevar a divorcio. Kersten (1990) plantea que el desafecto se presenta en tres etapas: inicial, intermedia y final. Esta última se caracteriza por el deseo de finalizar el matrimonio.

Entre las alternativas al divorcio se encuentran: terapia matrimonial, mejoramiento de la relación o separación. Además, los ajustes posteriores al divorcio son: superar el trauma emocional; manejo de las actitudes de la sociedad; soledad; adecuación social, sexual y financiera; contacto con el cónyuge, entre otros.

3.3.6 Sexualidad:

El AJ debe lograr:

- Independencia.
- Competencia.
- Responsabilidad e igualdad en relación con su sexualidad.
- Determinar el estilo de vida que llevará, tomando decisiones relacionadas con:
 - Tipo de relación sexual (informal, formal, recreativa).
 - Forma de expresión de su sexualidad (heterosexual, homosexual, bisexual).
 - Contraer o no matrimonio.
 - Tener o no un hijo.

3.3.7 Paternidad

Otro de los hechos que se dan en la edad adulta temprana, es el nacimiento de los hijos. Dicho acontecimiento marca un período de transición en la vida de la pareja, ya que la llegada de un nuevo miembro a la familia, altera o impacta en la dinámica de la pareja. A pesar del impacto, esta experiencia permite el desarrollo de los padres como pareja e individualmente.

En relación al momento para tener hijos, generalmente las parejas de hoy tienen menos hijos y en edades más avanzadas, que en el pasado. El predictor más importante de la edad en que llega el primer hijo, es el nivel educativo ya que generalmente, la mujer con

cierto nivel de instrucción emplea su primer año de casada para terminar la educación o comenzar una carrera. Esto conlleva a tener hijos sobre los 25 años.

3.3.8 Amistad

En esta etapa la amistad se da con mayor frecuencia que en otras etapas de la vida. Implica confianza, respeto, disfrutar de la compañía del otro, comprensión, entre otros.

Las buenas amistades son más estables que los vínculos con un cónyuge o amante, y son, generalmente, del mismo sexo. Reportan un importante beneficio para la salud, ya que el apoyo emocional de otra persona contribuye a minimizar los efectos del estrés, además fomentan el sentimiento de fijarse un propósito en la vida y mantener la coherencia.

Los lazos familiares y de amistad, establecidos durante la adultez joven, perduran a través de la vida.

3.3.9 Educación superior y trabajo:

Ante la diversidad de opciones que se presentan frente a la educación superior y la experiencia universitaria, es difícil de generalizar. La universidad contiene estudiantes de diversas clases.

La época universitaria puede ser una etapa de búsqueda intelectual y crecimiento personal, ésta ofrece la posibilidad de moldear una nueva identidad personal. Los universitarios pueden presentar una crisis de identidad que originan serios problemas (pe. abuso de drogas y alcohol, desórdenes alimenticios, suicidio), pero generalmente fomenta un desarrollo saludable.

Las diversas áreas de estudio que se presentan enseñan diferentes habilidades para razonar, y esto puede ayudar a las personas a enfrentar de manera distinta la incertidumbre que se les presenta ante la vida. Es necesario que la educación se enfoque en diversas áreas,

ya que una educación limitada a un área puede restringir el desarrollo intelectual potencial de las personas.

Así, los retos sociales e intelectuales de la universidad conducen a un crecimiento moral y cognitivo. A medida que los estudiantes se enfrentan con una variedad de ideas, aprenden que existen diversos puntos de vista que pueden coexistir. También se dan cuenta que el conocimiento y los valores son relativos, reconocen que cada individuo tiene su propio sistema de valores. Al definir sus propios sistemas de valores logran afirmar su identidad.

CAPÍTULO 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

4.1 Pregunta de investigación

Si se parte que son diferentes las prioridades en cada etapa de la vida, entonces, las habilidades sociales requeridas serán distintas. Con lo cual se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Los Adultos Mayores y los Adultos Jóvenes tienen las mismas habilidades sociales?

4.2 Objetivos

4.2.1 Objetivo general.

Evaluar las posibles diferencias en las habilidades sociales entre Adultos Mayores y Adultos Jóvenes, así como la diferencia debida al género en ambos grupos.

4.2.2 Objetivos específicos.

1. Determinar el nivel de las Habilidades Sociales en los Adultos Mayores, en general (Mujeres y Hombres) y por género.
2. Determinar el nivel de las Habilidades Sociales en los Adultos Jóvenes en general (Mujeres y Hombres) y por género.
3. Determinar el nivel de las Habilidades Sociales en los Adultos Mayores para cada factor.
4. Determinar el nivel de las Habilidades Sociales en los Adultos Jóvenes para cada factor.
5. Probar si existen diferencias significativas en el nivel de las Habilidades Sociales en los Adultos Mayores por género.
6. Probar si existen diferencias significativas en el nivel de las Habilidades Sociales en los Adultos Jóvenes por género.

7. Probar si existen diferencias significativas en el nivel de las Habilidades Sociales entre los Adultos Mayores y los Adultos Jóvenes.

4.3 Hipótesis.

4.3.1 Hipótesis general.

El nivel de Habilidades Sociales es mayor en los Adultos Jóvenes que en los Adultos Mayores.

4.3.2 Hipótesis específicas:

1. El nivel de Habilidades Sociales es mayor en los Adultos Jóvenes que en los Adultos Mayores.
2. El nivel de las Habilidades Sociales para cada uno de los factores es mayor en los Adultos Jóvenes que en los Adultos Mayores.
3. El nivel de Habilidades Sociales es mayor en las mujeres que en los hombres de ambos grupos.
4. El nivel de Habilidades Sociales para cada uno de los factores es mayor en las mujeres que en los hombres de ambos grupos.

4.4 Justificación.

Aunque existen cambios fisiológicos, cognitivos, psicológicos y sociales tanto en los jóvenes como en las personas Adultas Mayores (AM), no hay que dejar de lado que son personas y están envueltas en un medio social, por lo tanto es de suma importancia que convivan con otras personas. De ahí que se justifica conocer las Habilidades Sociales (HS) en ambos grupos de edad, para determinar si la edad tiene un efecto diferencial en el desarrollo de éstas.

Asimismo, las redes sociales son importantes para ambos grupos de edad, ya que la manera de que cada grupo forma su red de relaciones sociales y disfruta de las actividades lúdicas, dan sentido a su propia vida, a la vez que se atiende y cuida la de los demás. Lo cual es fundamental para que el individuo no se sienta en el vacío, sino con la sensación del deber cumplido y la satisfacción de disponer de más tiempo y oportunidades para gozar. Reconstruir la red de relaciones sociales, aprender a disfrutar de actividades lúdicas, cultivar los vínculos existentes o abrirse a otros, es lo fundamental, y para crear esta red de apoyo social se requiere contar de ciertas HS, mismas que pueden ser similares o diferentes dependiendo del grupo de edad al que pertenezcan.

CAPÍTULO 5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Tipo de estudio, diseño y muestra

Tipo de estudio: descriptivo-correlacional.

Muestra: no probabilística de participantes voluntarios, ya que en este tipo de muestra se procura que los individuos sean homogéneos en variables como sexo y edad, para que los efectos no obedezcan a variables sino a las condiciones a las que fueron sometidos.

Participantes.

Grupo 1 (G1). Participaron 100 AM, de 60 a 90 años de edad que asistían al Jardín de la Tercera Edad de Chapultepec en la Ciudad de México. De los cuales, el 55% pertenecían al sexo femenino y el 45% al sexo masculino; el 40% eran viudos y el 23% casados. Como se puede apreciar en la Tabla 2.

Tabla 2. Distribución de frecuencia de los adultos mayores según el estado civil (n=100).

Estado civil	Porcentaje
Soltero	15
Casado	23
Con pareja	9
Separado	5
Divorciado	6
Viudo	40
No respondieron	2
Total	100

Respecto de las actividades que realizan los AM en su tiempo libre, las tres actividades con mayor porcentaje son: acudir a eventos sociales, culturales y educativas (20%), actividades las deportivas (19%) y “otras” (16%) que podrían ser religiosas o familiares (Tabla 3).

Tabla No. 3. Distribución de frecuencia de los adultos mayores según el tipo de actividad que realizan en su tiempo libre.

Actividad	Porcentaje
Ver tv/ escuchar música	10
Domésticas	7
Manualidades	11
Sociales, culturales, educativas	20
Oficios	2
Deportivas	19
Dormir/descansar	2
Otras	16
No contestaron	13
Total	100

Grupo 2 (G2). Participaron 93 estudiantes, de entre los 17 y 25 años de edad, todos alumnos de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI). De los cuales 60% era de sexo femenino y 40% de sexo masculino; 80% solteros y 20% con pareja.

En este grupo, 64 participantes pertenecen a la carrera de psicología, 11 a biología, 8 a cirujano dentista, 7 a medicina y 3 a enfermería.

Las tres principales actividades que los jóvenes realizan con mayor frecuencia en su tiempo libre son: ver televisión o escuchar música (31%), dormir o descansar (19%) y actividades domésticas (16%) (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de frecuencia de los adultos jóvenes según el tipo de actividad que realizan en su tiempo libre.

Actividad	Porcentaje
Ver tv/ escuchar música	31
Domésticas	16
Manualidades	3
Sociales, culturales, educativas	10
Oficios	3
Deportivas	11
Dormir/descansar	19
Otras	4
No contestaron	3
TOTAL	100

5.2 Criterios de inclusión y exclusión

5.2.1 Criterios de inclusión

- G1.** Edad de 60 años o más
De cualquier género, nivel educativo, religión.
Aceptación voluntaria para participar en la investigación.
Asistir al Jardín de la Tercera Edad.
Preferentemente alfabetos.
- G2.** Alumnos de primer ingreso a la carrera.
De cualquier género, o religión.
Aceptación voluntaria para participar en la investigación.
Estudiar en la FES Iztacala.

5.2.2 Criterios de exclusión

- G1.** Todos los que tuvieran menos de 60 años.
Aquellos que no quisieron participar.
Aquellas personas que de manera voluntaria se retiraron sin terminar de contestar los instrumentos.
Mostrar deterioro cognitivo o físico aparente.
- G2.** Aquellas personas que aún no ingresaran a una carrera.
Aquellas personas que no quisieron participar.
Aquellas personas que de manera voluntaria se retiraron sin terminar de contestar los instrumentos.

5.3 Materiales e instrumentos.

5.3.1 Materiales

- 193 juegos de la batería.
- Plumas.

5.3.2 Instrumentos

1. Ficha de datos socio-demográficos para AM, que incluye 21 reactivos sobre: percepción de salud, enfermedades, género, edad, escolaridad, estado civil, participación en actividades, y con quien viven los ancianos, entre otros datos (Anexo “A”).
2. Ficha de datos socio-demográficos para AJ, con 21 reactivos con datos de género, estado civil, carrera, con quien viven los jóvenes, actividades en su tiempo libre, entre otros (Anexo “B”).

3. Cuestionario de Habilidades Sociales para Adultos Mayores (CHaSAM), consta de 57 reactivos con cuatro opciones de respuesta en una escala tipo Likert, para determinar la frecuencia con la que lleva a cabo la habilidad social que considera tener el participante. De los cuales, 54 reactivos son redactados de manera positiva, y se califican de 0 a 3 puntos, donde 0 = Nunca o Casi nunca; 1 = A veces; 2 = Muy seguido; y 3 = Siempre. Mientras que para los tres reactivos redactados en una dirección contraria la asignación del puntaje fue de manera inversa (reactivos: 12, 18 y 52). El total de 57 reactivos se agruparon en seis factores: Factor 1. “Iniciar conversación” (reactivos: 6, 12, 18, 23, 29, 35, 40, 45 y 51), con una calificación mínima de 0 puntos y una máxima puntuación fue de 27 puntos. Factor 2. “Expresar opiniones” (reactivos: 1, 7, 13, 19, 24, 30, 36, 41, 46 y 52), con una calificación mínima de 0 puntos y una máxima puntuación de 30 puntos. Factor 3. “Hacer peticiones” (reactivos 2, 8, 14, 25, 31, 42, 47, 53 y 57), con una calificación mínima de 0 puntos y una máxima puntuación de 27 puntos. Factor 4. “Defender los propios derechos” (reactivos 3, 9, 15, 20, 26, 32, 37, 48 y 54), con una calificación mínima de 0 puntos y una máxima puntuación de 27 puntos. Factor 5. “Expresar afecto” (reactivos 4, 10, 16, 21, 27, 33, 38, 43, 49 y 55), con una calificación mínima de 0 puntos y una máxima puntuación fue de 30 puntos; Factor 6. “Expresar agrado” (reactivos 5, 11, 17, 22, 28, 34, 39, 44, 50 y 56), con una calificación mínima fue de 0 puntos y una máxima puntuación fue de 30 puntos (Anexo “C”).
4. Cuestionario de Habilidades Sociales para Adultos Jóvenes. Se adaptó para aplicarse a los Adultos Jóvenes el Cuestionario de Habilidades Sociales para Adultos Mayores (CHaSAM), donde el Factor 3. “Hacer peticiones” consta de diez reactivos (2, 8, 14, 20, 25, 31, 42, 47, 53 y 57), con una calificación mínima de 0 puntos y una máxima puntuación de 30 puntos. Asimismo, en el Factor 4 “Defender los propios derechos” se eliminó el reactivo 59, quedando con ocho reactivos (3, 9, 15, 26, 32, 37, 48 y 54), por lo que la calificación mínima fue de 0 puntos y la calificación máxima de 24 puntos.

5.4 Escenario

G1. Jardín de la Tercera Edad de Chapultepec en espacios facilitados por las autoridades del centro.

G2. Instalaciones de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM. La aplicación de los instrumentos se realizó en las aulas o salones que faciliten cada uno de los espacios.

5.5 Definición de variables

Habilidades sociales: *“se considera una conducta socialmente habilidosa como ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un individuo en un momento adecuado a la situación, respetando las conductas de los demás, y que generalmente resuelve problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”* (Caballo, 1993, p. 6).

Actividad: un comportamiento que responde a un evento (Reich, Zautra & Hill, 1987).

Siendo las actividades que realizan en su tiempo libre, según González-Celis (2002) clasificadas en:

Ver tv/ escuchar música

Domésticas

Manualidades

Sociales, culturales, educativas

Oficios

Deportivas

Dormir/descansar

Otras

5.6 Procedimiento

1. Se evaluó el nivel de Habilidades Sociales de 100 AM que asistían al Jardín de la Tercera Edad de Chapultepec.
 - a. Los instrumentos se aplicaron mediante entrevista, en sesiones individuales, utilizando tarjetas con las distintas opciones de respuesta de los instrumentos como material de apoyo visual.
 - b. El tiempo fue libre en el sentido de no utilizar ensayos discretos, pero controlado con un máximo de 60 minutos, además de que la aplicación fuese homogénea para todos los participantes, controlando las variables extrañas que pudieran interferir en la aplicación, tales como ruido, interrupciones, distracción y fatiga.
2. Se evaluó el nivel de Habilidades Sociales de 93 AJ que estudiaban en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI).
 - a. Los instrumentos se administraron mediante el procedimiento de auto-aplicación en sesiones sin tiempo límite, cuidando que la aplicación fuese homogénea para todos los participantes, controlando las variables extrañas que pudieran interferir en la aplicación, tales como ruido, interrupciones, distracción y fatiga.
3. Se realizaron los análisis estadísticos, mediante el empleo del programa estadístico SPSS versión 15.

CAPÍTULO 6. RESULTADOS

6.1 Descripción de resultados.

A continuación se presentan los resultados obtenidos a partir de las evaluaciones realizadas en ambos grupos respecto de Habilidades Sociales.

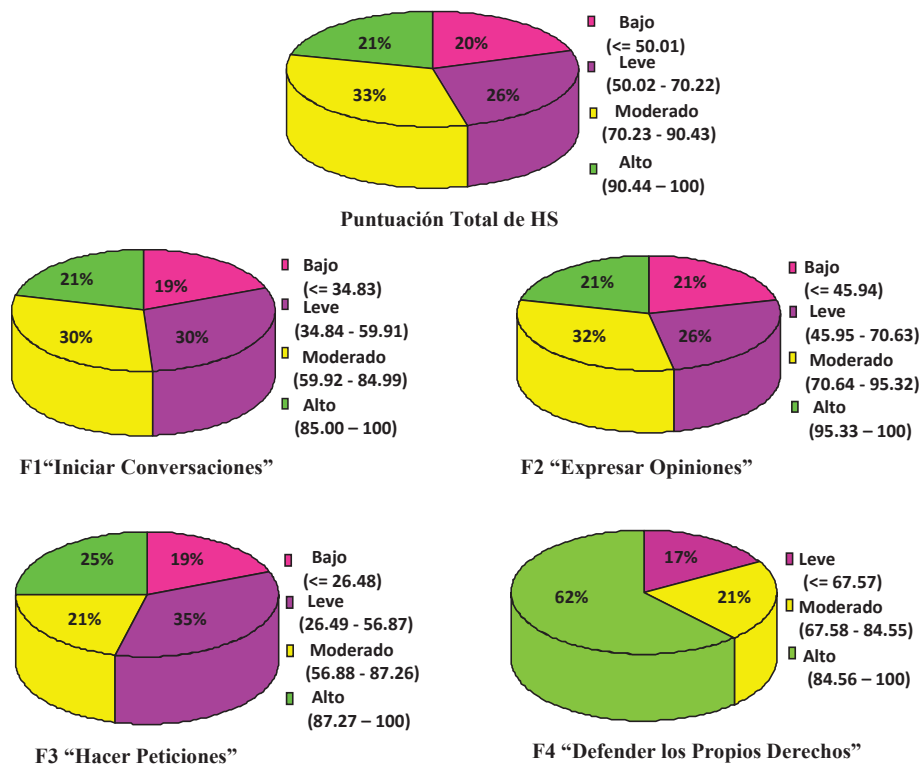
Se obtuvieron las medidas descriptivas del Cuestionario de Habilidades Sociales para 100 Adultos Mayores (CHaSAM), el puntaje total y para cada uno de los seis factores tanto en hombres como en mujeres, asimismo se realizó lo mismo para los 93 Adultos Jóvenes.

Con la finalidad de lograr una mejor interpretación de resultados, para la escala de Habilidades Sociales (HS) que se obtuvo para AM y AJ, se llevó a cabo una transformación a una escala de 0 a 100, a través de una regla de tres. Donde entre mayor fuera el puntaje, indicaba mayor nivel de HS, y menor puntuación, menor nivel de la HS. Se obtuvo la puntuación total de HS y para cada uno de los seis factores, para AM y AJ, general y por género.

Para conocer el nivel de Habilidades Sociales, de la Puntuación Total (PT), y de cada uno de los factores que las integran, de los participantes del grupo de Adultos Mayores (AM) y de los participantes del grupo de Adultos Jóvenes (AJ), tanto de mujeres como de hombres, se establecieron puntos de corte a una desviación estándar a partir de la media, por lo que se formaron cuatro sub-grupos según el nivel de la habilidad social: Alto, Moderado, Leve y Bajo nivel de la HS; o bien tres sub-grupos según el nivel de la habilidad social: Alto, Moderado y Leve.

6.2 Adultos Mayores

En la Figura 1 se muestra el porcentaje de Adultos Mayores (mujeres y hombres) en cada nivel de HS, para la puntuación total (PT) y para cada uno de sus seis factores. El mayor porcentaje se presentó en el rango de HS de Moderado (70.23-90.43) con 33% de los participantes. Por su parte, en cada uno de los seis factores el mayor porcentaje de los participantes se presentó para el factor F1 “Iniciar Conversaciones”, Leve (34.84-59.91) y Moderado (59.92-84.99) (30% cada uno); F2 “Expresar Opiniones”, Moderado (70.64-95.32) (32%); F3 “Hacer Peticiones”, Bajo (26.49-56.87) (35%); F4 “Defender los Propios Derechos”, Alto (84.56-100) (62%); F5 “Expresar Afecto”, Alto (77.53-100) (60%); y F6 “Expresar Agrado”, Alto (77.96-100) (60%).



Continua

Continuación

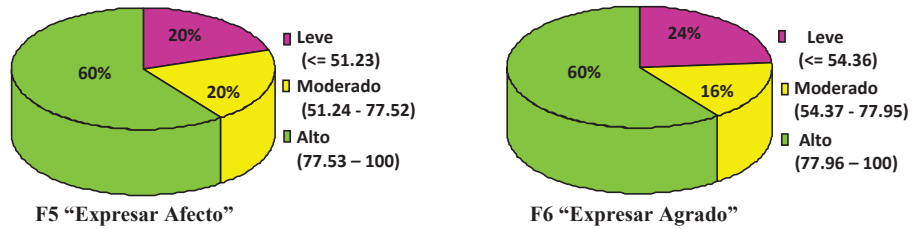
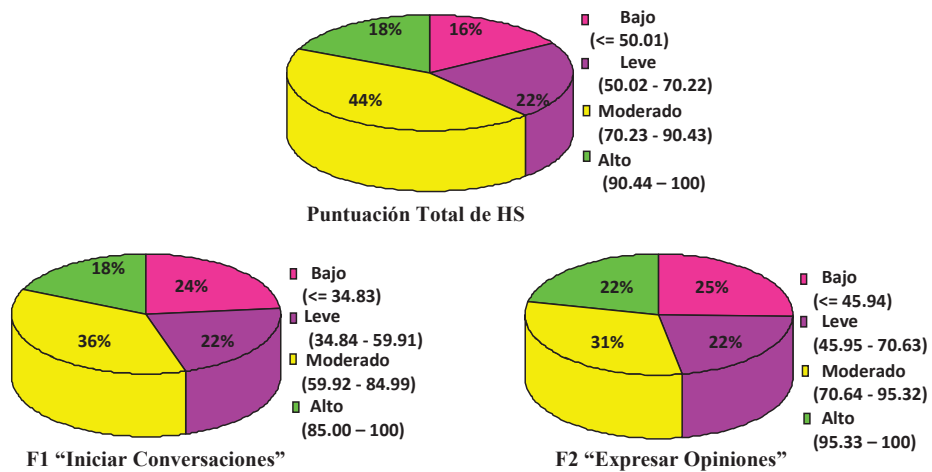


Figura 1. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total (PT) y para cada uno de los factores, en Adultos Mayores (Mujeres y Hombres).

6.2.1 Adultos mayores mujeres

En la Figura 2 se muestra el porcentaje de participantes en cada nivel de HS, para la Puntuación Total (PT) y para cada uno de sus seis factores. El mayor porcentaje de la PT se presentó en el nivel Moderado (70.23-90.43) con 44%. Mientras en cada uno de los seis factores el mayor porcentaje de los participantes fue, para F1, Moderado (59.92-84.99) (36%); F2, Moderado (70.64-95.32) (31%); F3, Leve (26.49-56.87) (27%); F4, Alto (84.56-100) (65%); F5, Alto (77.53-100) (65%); y F6, Alto (77.96-100) (67%).



Continúa

Continuación

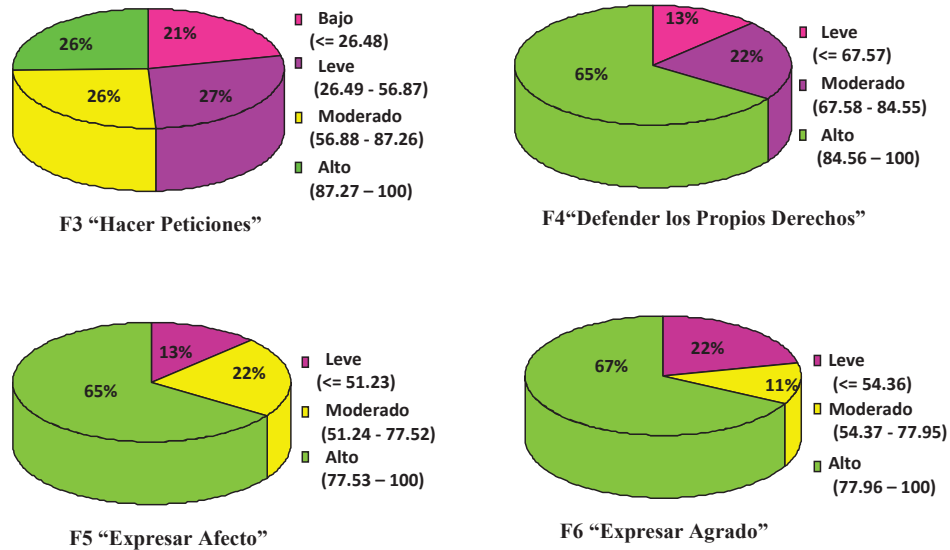


Figura 2. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Mayores Mujeres

6.2.2 Adultos mayores hombres

En la Figura 3 se muestra el porcentaje de participantes, en cada nivel de HS, para la Puntuación Total y para cada uno de sus seis factores. El mayor porcentaje de la PT correspondió al nivel Moderado (50.02-70.22) con 30% de los participantes. Por su parte, en cada uno de los seis factores el mayor porcentaje de los participantes se encontró en los niveles de F1, Leve (34.84-59.91) (40%); F2, Moderado (70.64-95.32) (33%); F3, Moderado (26.49-56.87) (44%); F4, Alto (84.56-100) (58%); F5, Alto (77.53-100) (45%); y F6, Alto (77.96-100) (51%).

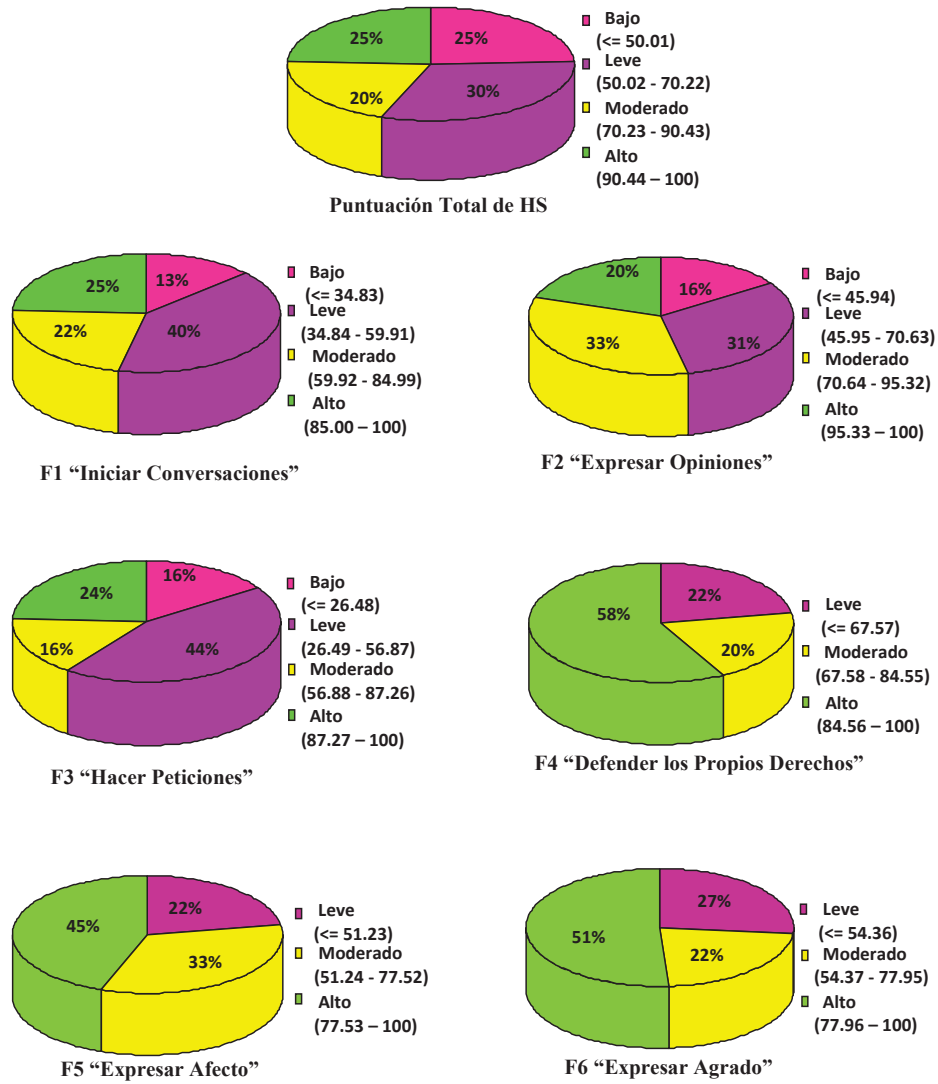


Figura 3. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Mayores Hombres

En la tabla 5, los resultados exhiben las medidas descriptivas de Habilidades Sociales en AM tanto en Mujeres como Hombres, así como los valores de la Prueba “t” de Student, con el fin de probar la diferencia estadística en la Puntuación Total y para cada uno de los seis factores; encontrándose que no hubo suficiente evidencia estadística, para afirmar que hubiera habido diferencia en las HS debidas al género.

Tabla 5. Medidas descriptivas de Habilidades Sociales de Adultos Mayores.

	Género	N	Media	“t”	p
F1“Iniciar conversaciones”	M	55	58.85	-.462	.645
	H	45	61.19		
F2“Expresar opiniones”	M	55	69.99	-.284	.777
	H	45	71.40		
F3“Hacer peticiones”	M	55	57.17	.109	.913
	H	45	56.50		
F4“Defender los propios derechos”	M	55	85.58	.675	.501
	H	45	83.28		
F5“Expresar afecto”	M	55	80.92	1.442	.152
	H	45	73.34		
F6”Expresar agrado”	M	55	79.77	.852	.396
	H	45	75.72		
Puntuación Total (PT)	M	55	71.05	.456	.649
	H	45	69.20		

Nota: M= Mujer; H= Hombre

6.3 Adultos Jóvenes

En la Figura 4 se muestra el porcentaje de participantes en cada nivel de las HS, para la Puntuación Total y para cada uno de sus seis factores. El mayor porcentaje para la PT, correspondió al nivel Moderado de Habilidades Sociales (70.4-85.68) con 36% de los participantes. Mientras, para cada uno de los seis factores el mayor porcentaje de los participantes se ubicó para F1 “Iniciar Conversaciones”, en el nivel Moderado (56.6-78.27) (33%); F2 “Expresar Opiniones”, en el nivel Moderado (75.48-92.1) (33%); F3 “Hacer Peticiones”, en el nivel Moderado (62.5-80.88) (36%); F4 “Defender los Propios

Derechos”, en el nivel Alto (85.71-100) (65%); F5 “Expresar Afecto”, en el nivel Moderado (71.65-94.23) (32%); y F6 “Expresar Agrado”, en los niveles Moderado (69.43-87.89) y Alto (87.90-100) (32% cada uno).

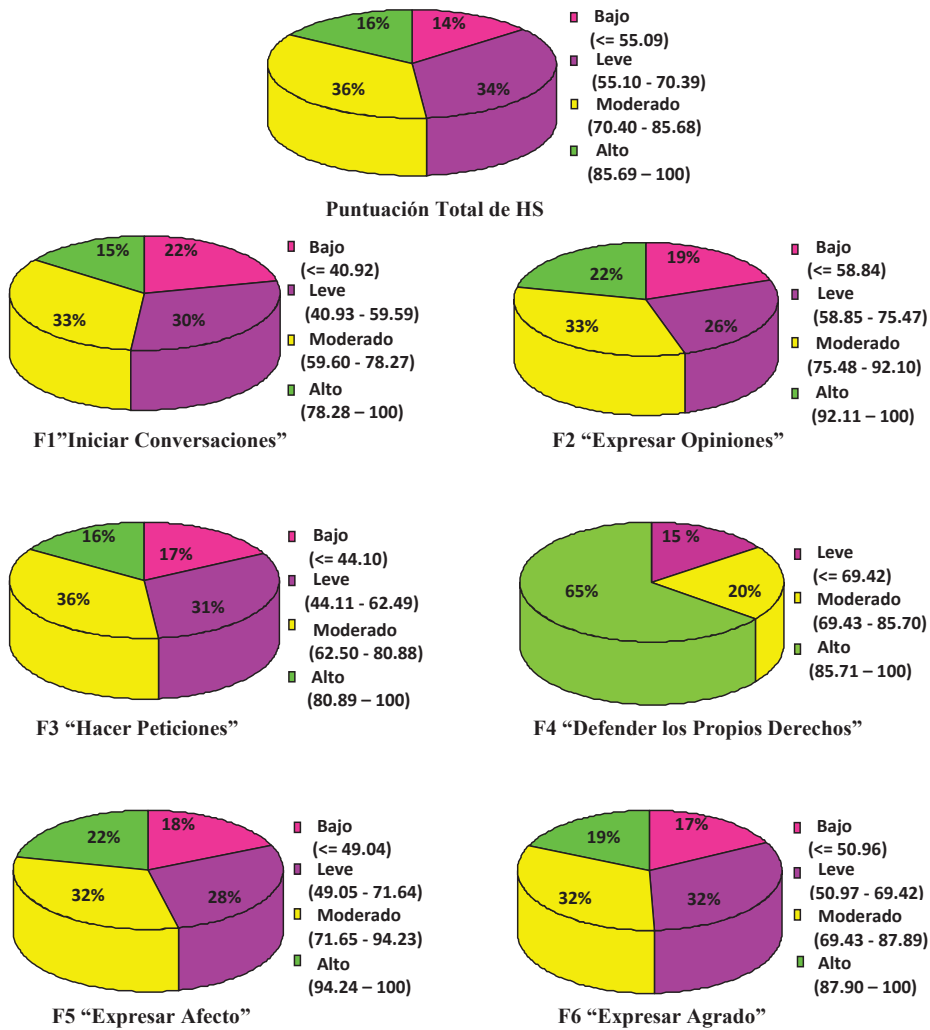
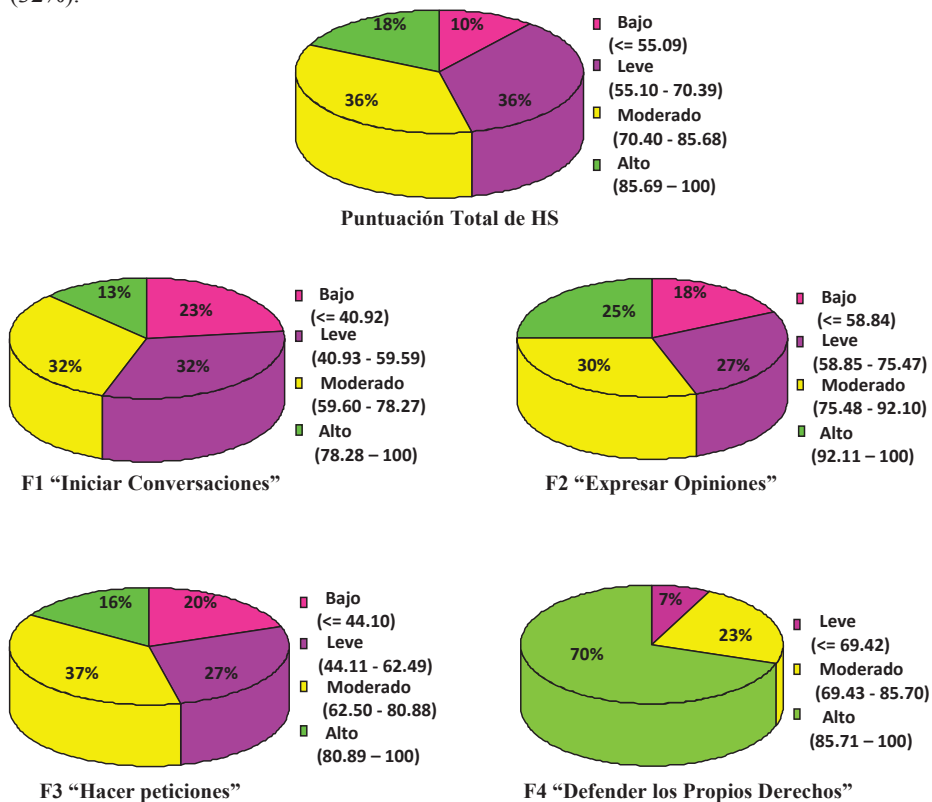


Figura 4. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total (PT) y para cada uno de los factores, en Adultos Jóvenes (Mujeres y Hombres).

6.3.1 Adultos jóvenes mujeres

En la Figura 5 se muestra el porcentaje de participantes en cada nivel de las HS, para la Puntuación Total y para cada uno de sus seis factores. El mayor porcentaje de HS para la PT se presentó en los niveles de Leve (55.1-70.39) y Moderado (70.4-85.68) con 36% de los participantes en cada uno. Mientras que para cada uno de los seis factores, el mayor porcentaje de los participantes se observa para F1, en los niveles Leve (40.93-59.59) y Moderado (59.6-78.27) (32% en cada uno); F2, en el nivel Moderado (75.48-92.1) (30%); F3, en el nivel Moderado (62.5-80.88) (32%); F4, en el nivel Alto (85.71-100) (70%); F5, en el nivel Moderado (71.65-94.23) (32%); y F6, en el nivel Moderado (69.43-87.89) (32%).



Continua

Continuación

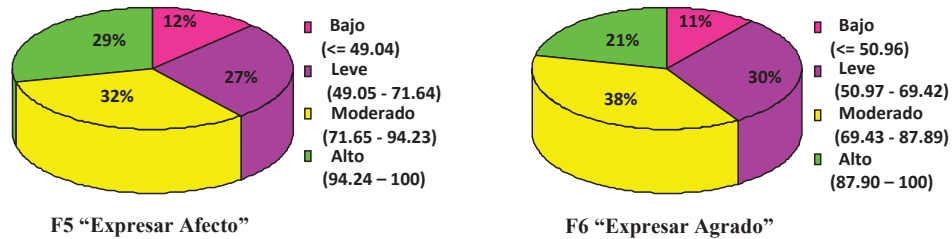
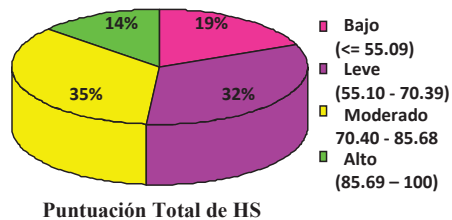


Figura 5. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Jóvenes Mujeres

6.3.2 Adultos jóvenes hombres

En la Figura 6 se muestra el porcentaje de participantes en cada nivel de las HS, para la Puntuación Total (PT) y para cada uno de sus seis factores. El mayor porcentaje de la puntuación total de las HS se ubicó en el nivel Moderado (70.4-85.68) con 35% de los participantes. Por su parte, en cada uno de los seis factores el mayor porcentaje de los participantes se presentó, para F1, en el nivel Moderado (59.6-78.27) (35%); para F2 en el nivel Moderado (75.48-92.10) (37%); para F3, en el nivel Leve (44.11-62.49) (38%); F4 en el nivel Alto (85.71-100) (57%); F5 en el nivel Moderado (71-65-94.23) (32%); y F6, en el nivel Leve (50.97-69.42) (35%).



Continua

Continuación

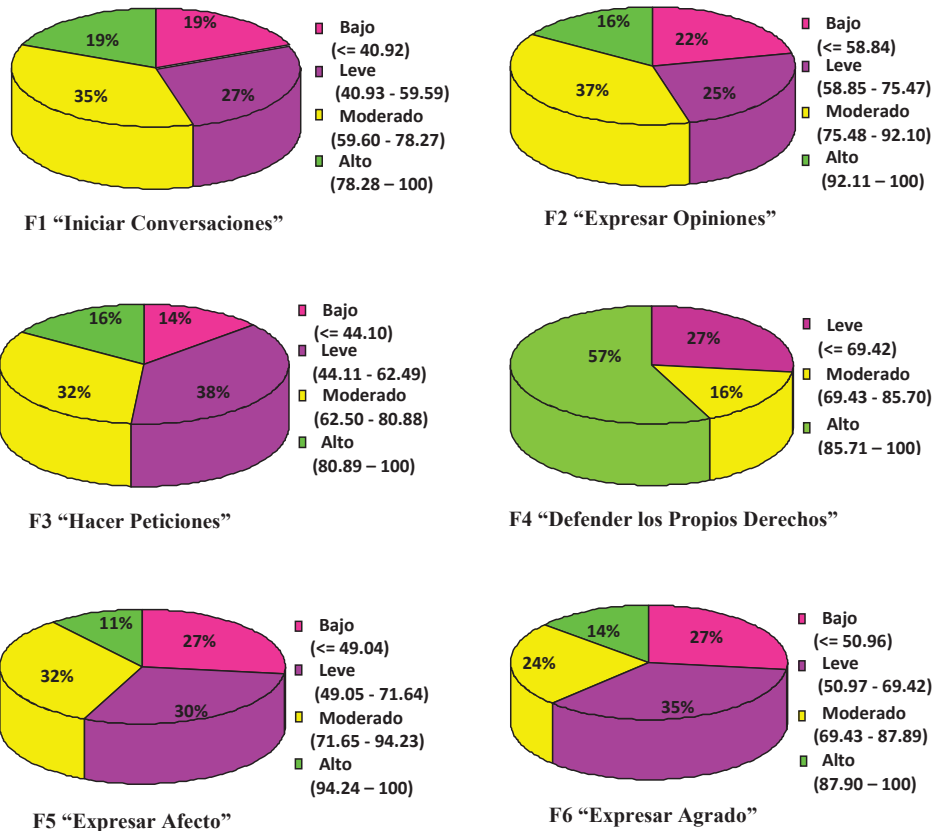


Figura 6. Porcentaje de Participantes en cada nivel de Habilidades Sociales, para la Puntuación Total y para cada uno de los factores, en Adultos Jóvenes Hombres

En la Tabla 6 se exhiben las medidas descriptivas de la Puntuación Total y para cada factor de las Habilidades Sociales de Mujeres como de Hombres Adultos Jóvenes; así como los resultados estadísticos de la prueba "t" de Student para muestras independientes, para comparar las Habilidades Sociales en mujeres y hombres; en donde se encontró que existe diferencia significativa en el Factor 4 "Defender los Propios Derechos" ($t = 2.581$, $g.l. =$

55.94, $p < .012$); en el Factor 5 “Expresar Afecto” ($t = 2.307$, g.l. = 91, $p < .023$); y en el Factor 6 “Expresar Agrado” ($t = 2.092$, g.l. = 91, $p < .039$), donde se halló mayor habilidad social en mujeres que en hombres.

Tabla 6. Medidas descriptivas de Habilidades Sociales de Adultos Jóvenes.

	Género	N	Media	“t”	p
F1“Iniciar conversaciones”	M	56	59.17	-265	.792
	H	37	60.22		
F2“Expresar opiniones”	M	56	77.24	1.271	.207
	H	37	72.78		
F3“Hacer peticiones”	M	56	62.19	-.188	.852
	H	37	62.93		
F4“Defender los propios derechos”	M	56	89.41	2.581	.012
	H	37	80.07		
F5“Expresar afecto”	M	56	75.93	2.307	.023
	H	37	65.13		
F6 “Expresar agrado”	M	56	72.62	2.092	.039
	H	37	64.58		
Puntuación Total (PT)	M	56	72.41	1.588	.116
	H	37	67.31		

Nota: M= Mujer; H= Hombre

Por último al realizar una prueba “t” de Student para muestras independientes para las Habilidades Sociales entre Adultos Mayores y Adultos Jóvenes, se encontraron diferencias significativas en el Factor 6 “Expresar Agrado” ($t = 2.806$, g.l. = 185.69, $p < .006$), como se puede apreciar en la tabla 7. Mientras que en los otros factores, y para la Puntuación Total, no hubo diferencia estadística en las Habilidades Sociales, entre los Adultos Mayores y los Adultos Jóvenes.

Tabla 7. Medidas descriptivas de Habilidades Sociales en Adultos Mayores y Adultos Jóvenes.

	Grupo	N	Media	"t"	p
F1 "Iniciar conversaciones"	AM	100	59.9075	.099	.922
	AJ	93	59.5948		
F2 "Expresar opiniones"	AM	100	70.6293	-1.608	.110
	AJ	93	75.4708		
F3 "Hacer peticiones"	AM	100	56.8706	-1.566	.119
	AJ	93	62.4910		
F4 "Defender los propios derechos"	AM	100	84.5503	-.478	.633
	AJ	93	85.6969		
F5 "Expresar afecto"	AM	100	77.5165	1.670	.098
	AJ	93	71.6363		
F6 "Expresar agrado"	AM	100	77.9511	2.806	.006
	AJ	93	69.4246		
Puntuación Total (PT)	AM	100	70.2228	-.065	.949
	AJ	93	70.3887		

Nota: M= Mujer; H= Hombre

CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN

Los resultados encontrados demuestran que no existe suficiente evidencia estadística para afirmar que las Habilidades Sociales sean diferentes entre los Adultos Mayores y los Adultos Jóvenes, tanto en la Puntuación Total de la HS, como para cada uno de los seis factores que las componen, excepto para el Factor 4, “Expresar Agrado”.

Sin embargo, si se encontraron diferencias menores en los diversos factores, que si bien no son estadísticas, se pueden apreciar al comparar las puntuaciones medias, por lo que se discuten a continuación algunos supuestos que pueden atribuirse como posibles diferencias.

Así, es posible que sea mayor la puntuación media en el factor F1 “Iniciar conversaciones” en adultos mayores que en adultos jóvenes, probablemente porque los adultos jóvenes están más familiarizados con la tecnología, es decir, celular, computadora, redes sociales, lo cual hace tiempo no estaba evolucionado ni era indispensable, por lo tanto los jóvenes se aíslan de su entorno y disminuye la interacción de persona a persona.

Es paradójico el hecho de que un aparato tecnológico que proporciona tanta información e independencia crea una adicción entre la población joven. Tanto el celular como el Internet han demostrado que se ha dejado de mantener una comunicación personal con las personas con las que se conviven.

En cuanto al factor F2 “Expresar Opiniones”, es más alto en adultos jóvenes que en adultos mayores ya que a través del tiempo se han otorgado derechos de expresión.

En encuestas los adultos mayores divulgan más preocupaciones sobre su salud y para los adultos jóvenes les preocupa más los aspectos relacionados con su trabajo, familia y las finanzas (Person & Borkovec 1995 & Powers). Estas diferentes preocupaciones parecen representar circunstancias cambiantes en su vida.

Para los adultos jóvenes la puntuación es más alta que para los adultos mayores en el factor F3 “Hacer Peticiones”, es decir a los jóvenes se les facilita el poder expresar lo que quieren y lo que necesitan, mientras que los adultos mayores pertenecen a una cohorte en donde no se les permitía la interacción social y por lo tanto estaba prohibido “Hacer Peticiones”, tal y como lo describe Belsky en un estudio observacional en un hogar para ancianos la mayor parte del día se la pasan solos en sus habitaciones, viven en silencio y se guardan sus quejas (Belsky, 2001). Asimismo, con grupos de adultos mayores se ha encontrado que son renuentes a describir dificultades en términos psicológicos, y son vacilantes al buscar servicios sociales en general (Lasoski, 1986; McCarthy, 1991).

Respecto al factor F4 “Defender los propios derechos”, es más alto para los adultos jóvenes que en los adultos mayores ya que se encuentran en grupos de situación de “riesgo social”, debido a factores propios de su ambiente doméstico o comunitario. Se considera que los adultos mayores forman parte de los grupos conocidos como vulnerables o en situación de riesgo, dado que muchos de ellos están en situación de dependencia, no cuentan con una definición de roles y muchas veces son excluidos de las decisiones de la familia, grupo social o comunidad (INEGI, 2005).

De igual modo como lo señalan Gil y García (1998) es durante la tercera edad donde se presenta falta de asertividad, son tímidos, pasivos y poco sociables; Sin embargo, los hallazgos parecen indicar en F5 “Expresar afecto” les resulta más fácil a los adultos mayores que a los adultos jóvenes, las diferencias generales parecen existir en la expresión o la estructura, o ambas. Por ejemplo, Lawton, Kleban, y Dean (1993) divulgaron que los términos del afecto que determinaban la culpabilidad (ejemplo, vergüenza, culpa, preocupación) eran menos visibles en la caracterización divulgada de sí mismos en ansiedad para los adultos mayores (mayores de 60 años) que adultos jóvenes (entre 18-30 años). Los adultos mayores también divulgaron menos ansiedad que adultos jóvenes. Aunque sea posible, como los autores sugieren, que estos datos indiquen diferencias significativas de los términos del afecto, variaciones en la experiencia de la ansiedad a través de la vida útil, o ambas (Lawton, Kleban and Dean, 1993), los resultados pueden

reflejar simplemente la repugnancia de los adultos mayores para discutir dificultades en los términos psicológicos (Lasoski, 1986; McCarthy, 1991). Asimismo, en reportes de trabajos con adultos mayores cuyos síntomas cumplen los criterios para el desorden de ansiedad generalizada, se ha encontrado que muchos pacientes prefieren describir sus experiencias usando palabras tales como conocer o tratar algo que les preocupa o genera ansiedad. No está totalmente claro, sin embargo, que la experiencia de la ansiedad es dramáticamente diferente para adultos mayores y adultos jóvenes.

Por último en F6 “Expresar agrado” se les facilita más a los adultos mayores que a los adultos jóvenes. El equipo de investigadores de Carstensen (Belsky, 2001) grabó en video a sujetos casados de mediana edad y ancianos, donde descubrió que, cualquiera que fuera el tema que se tratara, las parejas de ancianos demostraron un estilo de comunicación más positivo y atento, se mostraron más comprensivos y respetuosos que los matrimonios de adultos jóvenes.

Estos estudios demuestran que las personas con el paso del tiempo aprenden a expresar agrado por una actividad o una persona y asimismo aprenden a expresar lo que les desagrada.

Todas estas explicaciones tentativas, plantean la necesidad de explorar con más detalle, ¿son iguales o diferentes las Habilidades Sociales entre los Adultos Mayores y los Adultos Jóvenes?

CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES

Algunas conclusiones derivadas de los hallazgos encontrados en este trabajo pueden sugerir lo siguiente.

Primero, la selección de participantes en todos los casos no se incluyó una entrevista de diagnóstico; es decir se seleccionaron a los individuos con base a criterios específicos para cada grupo, donde su participación fue voluntaria y consentida; por lo que se recomienda para futuras investigaciones controlar la variable de habilidades sociales como un criterio de comparación, donde las puntuaciones en dicha variable fueran bajas, para tener un grupo de contraste.

En segundo lugar, los tamaños de muestra son relativamente pequeños, así, en la medida que exista una mayor población de adultos jóvenes y adultos mayores para comparar las variables de interés, la probabilidad de detectar diferencias será más alta para la mayoría de los factores y de la puntuación total de las Habilidades Sociales.

Tercero, como se exhibe en los resultados, no se encontraron diferencias significativas entre ambas poblaciones (adultos mayores y adultos jóvenes), por lo tanto se sugiere implementar intervenciones y entrenamientos para que estas dos poblaciones, ya que en caso de carecer de estrategias es necesario incrementar y/o fortalecer sus habilidades sociales y las mantengan, como una forma de adaptación funcional a su entorno.

En último lugar, no sólo se deben realizar intervenciones para adultos mayores y adultos jóvenes, sino para todo tipo de población, no importando edad, ya que las habilidades sociales están presentes en todo momento de la vida de una persona.

BIBLIOGRAFÍA

- Argyle M. (1994) *Psicología del comportamiento interpersonal*. Madrid: Alianza
- Belsky, J. (2001). *Psicología del Envejecimiento*. Madrid, Thomson: Learning-Paraninfo.
- Caballo, V. (1993). *Manual de la evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo Veintiuno
- Carwath, T. y Miller, J. (1989) Entrenamiento en habilidades. En: *Psicoterapia conductual en asistencia primaria: manual práctico*. Barcelona: Martínez Roca.
- Consejo Nacional de Población y Vivienda (CONAPO, 2005). *Carpeta Informativa. 11 de julio. Día Mundial de la Población*. Disponible en red: www.conapo.gob.mx/prensacarpeta2005
- Fuguet, J. & Caner, C. (1993). El anciano sano. En: *Enfermería geriátrica*. (pp. 35-43). Barcelona: Ediciones científicas y técnicas.
- Gil, R. & García, S. (1998). Entrenamiento en Habilidades Sociales. En: J. Labrador, J., Cruzado & Muñoz, M. *Manual de Técnicas de Modificación y Terapias de Conducta*. (pp. 796-827). Madrid: Pirámide.
- González-Celis, A. (2002). *Efectos de intervención de un programa de promoción a la salud sobre la calidad de vida en ancianos*. México: Tesis de Doctorado en Psicología. Facultad de Psicología. UNAM.
- González-Celis, A. (2003) Los Adultos mayores: un reto para la familia En: L.L. (Com.) *Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico*. (pp. 127-139). México: Pax.

- González-Celis, R. A. L. & Padilla, A. (2006). Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas y enfermedades en ancianos de Ciudad de México. *Universitas Psychologica*, 5(3), 501-509.
- INEGI (2005). Los adultos Mayores en México. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI. (En red). Disponible en: <http://www.inegi.org.mx>
- Iruarrizaga, I. Gómez, J. Criado, T. Zuazo, M. (1997). Reducción de la ansiedad en el entrenamiento de habilidades sociales. España: REME.
- Kelly, JA. (1987) *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao: Desclée de Brouwe.
- Lawton, M.P., Kleban, M.H. and Dean, J., (1993). Affect and age: Cross-sectional comparisons of structure and prevalence. *Psychology and Aging* (8), pp. 165–175.
- Lozano, A. (2000). Envejecimiento del ser humano. En: *Introducción a la geriatría*. (pp. 21-30). México: Méndez.
- McCarthy, P.R., Katz, I.R. & Foa, E.B., (1991). Cognitive-behavioral treatment of anxiety in the elderly: A proposed model. En: C. Salzman. & B. D. Lebowitz (Editors). *Anxiety in the elderly: Treatment and research Springer*, 2 (14), 197–214.
- ONU. (2007a). Estudio Económico y Social Mundial 2007. *El desarrollo en un mundo que envejece*. Reseña. United Nations publication. (En red). Disponible en: http://www.un.org/es/policy/wesswess2007files/overviewlanguages/overview_sp.pdf.pdf.
- Papalia, D.(1997). *Desarrollo humano*. México: Mc. Graw-Hill.

Pérez, E. & Morales, J. (2000). Fisiología del envejecimiento. En: R. Rodríguez, J. Morales, J. Encinas, Z. Trijillo & C. D'hyver (Ed.) *Geriatría*. (pp. 32-36). México: Mc Graw Hill

Person, D. C., & Borkovec, T. D. (1995). Anxiety disorders among the elderly: Patterns and issues. *Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association*, 1 (28), 83-100.

Powers, C.B., Wisocki, P.A. and Whitbourne, S.K., (1992). Age differences and correlates of worrying in young and elderly adults. *The Gerontologist* 32, pp. 82-88.

Quintanilla, M. (2000). Causas y consecuencias del envejecimiento. En: *Enfermería geriátrica: Cuidados integrales en el anciano*. (pp. 43-48). Barcelona: Monsa.

Reich, J.W., Zautra, A.J. & Hill, J. (1987). Activity, event transaction and quality of life in older adults. *Psychology and Aging*, 2 (2), 116-124.

Rice, F. (1997). *Desarrollo humano, estudio del ciclo vital*. México: Prentice Hall. Disponible en <http://www.apsique.com>

Solís, Y. & Marín Llanes, R. (2001). *La tercera edad. Interpsiquis*, (2). Disponible en red: [www. Psiquiatría.com](http://www.Psiquiatría.com).

Torres, M. & Chaparro, A. I. (2003). Fisiología del envejecimiento. En: Guillén, F. y Pérez, J. (Ed.) *Síndrome y cuidados en el paciente geriátrico*. (pp. 17-23). España: Masson.

Zarragoitia, A. (2003) La depresión en la tercera edad. *Revista electrónica de geriatría y gerontología*. 5, (2). (En red). Disponible en: <http://www.geriatricnet.com>.

ANEXOS

ANEXO A

1. FOLIO _____



**FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN ADULTOS
MAYORES**

2. NOMBRE _____
3. SEXO Femenino () Masculino () 4. EDAD _____ (años cumplidos)
5. ESTADO CIVIL Soltero () Casado () Con pareja () Separado () Divorciado ()
Viudo ()
6. ¿CON CUÁNTAS PERSONAS VIVE?
7. CON QUIEN VIVE ACTUALMENTE Solo () Con su pareja o cónyuge () Con
sus hijos () Nietos () Hermanos () Amigos () Personas pagadas sin vínculos ()
Con un familiar () Otro () ¿Quién? _____
8. ¿CUÁNTO TIEMPO LLEVA VIVIENDO ASÍ?
Días _____ Meses _____ Años _____
9. ¿CUENTA CON ALGÚN INGRESO ECONÓMICO? Sí () No ()
10. ¿QUIÉN SE LO PROPORCIONA? _____
11. ¿EL INGRESO QUE USTED RECIBE SATISFACE SUS NECESIDADES?
Sí () No ()
12. ¿CUÁL ES SU NIVEL MÁXIMO DE ESTUDIOS?
Ninguno en absoluto () Primaria () Secundaria o Nivel Técnico () Bachillerato o
Profesional ()
13. ¿LA VIVIENDA QUE USTED HABITA ES?
Rentada () Propia () Prestada () Vive en casa de algún familiar () Otra
¿cuál? _____
14. ¿CUÁL ES SU ACTIVIDAD PRINCIPAL?
Empleado () Trabaja por su cuenta () Retirado, Jubilado o pensionado ()
Labores del hogar () Busca trabajo () Otra ¿cuál? _____
- Sólo en caso de que sea retirado, conteste las preguntas 15 y 16, si no pase a la pregunta 16
15. ¿CUÁL ERA SU ACTIVIDAD ANTERIOR?

Empleado () Trabaja por su cuenta () Labores del hogar () Otra ()
¿cuál? _____

16. FECHA DE SU RETIRO: Días _____ Meses _____ Años _____

17. MENCIONE TRES ACTIVIDADES QUE REALICE EN SU TIEMPO LIBRE.

1 Ver tv/escuchar música _____ 5 Oficios _____
2 Domésticas _____ 6 Deportivas _____
3 Manualidades _____ 7 Dormir/descansar _____
4 Sociales, culturales, educativas _____ 8 Otras, ¿cuáles? _____

18. ¿PERTENECE ALGÚN GRUPO O ASOCIACIÓN? Sí () No ()

19. ¿DE QUÉ TIPO?

Recreativa () Cultural () Educativa () Religiosa () Deportiva ()

Otra ¿cuál? _____

20. ¿QUÉ TIEMPO LE DEDICA?

Al menos una vez a la semana ()

Al menos una vez al mes ()

Ocasionalmente ()

21. ¿ESTÁ ENFERMO EN ESTE MOMENTO? Sí () No ()

22. ¿CUÁL ES SU ENFERMEDAD? _____

23. ¿DESDE HACE CUÁNTO TIEMPO PADECE LA ENFERMEDAD O PROBLEMA?

Días _____

Meses _____

Años _____

24. MENCIONE LOS TRES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES MÁS SIGNIFICATIVOS QUE VIVE EN ESTE MOMENTO:

1. _____

2. _____

3. _____

ANEXO B

1. FOLIO _____



UNAM

**FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS EN ADULTOS
JÓVENES**

2. NOMBRE _____
3. SEXO Femenino () Masculino () 4. EDAD _____ (años cumplidos)
5. ESTADO CIVIL Soltero () Casado () Con pareja () Separado () Divorciado ()
Viudo ()
6. CON QUIEN VIVES ACTUALMENTE? Solo () Con su pareja o cónyuge () Con
sus hijos () Nietos () Hermanos () Amigos () Personas pagadas sin vínculos ()
Con un familiar () Otro () ¿Quién? _____
7. ¿CUENTAS CON ALGÚN INGRESO ECONÓMICO? Sí () No ()
8. ¿QUIÉN TE LO PROPORCIONA? _____
9. ¿EL INGRESO QUE RECIBES SATISFACE TUS NECESIDADES? Sí () No ()
10. ¿CUÁL ES LA CARRERA QUE ESTUDIAS?
Biología () Cirujano dentista () Enfermería () Medicina () Optometría () Psicología ()
11. ¿QUÉ SEMESTRE CURSAS? _____
12. ¿ADEMAS DE ESTUDIAR, TRABAJAS? Sí () No ()
13. MENCIONA TRES ACTIVIDADES QUE REALICES EN SU TIEMPO LIBRE.
- | | |
|--|--------------------------|
| 1 Ver tv/escuchar música _____ | 5 Oficios _____ |
| 2 Domésticas _____ | 6 Deportivas _____ |
| 3 Manualidades _____ | 7 Dormir/descansar _____ |
| 4 Sociales, culturales, educativas _____ | 8 Otras, ¿cuáles? _____ |
14. ¿ESTAS ENFERMO EN ESTE MOMENTO? Sí () No ()
15. ¿CUÁL ES TU ENFERMEDAD?
16. MENCIONA LOS TRES PROBLEMAS O PREOCUPACIONES MÁS SIGNIFICATIVOS QUE VIVES EN ESTE MOMENTO:
1. _____
 2. _____
 3. _____

17. ¿CUÁNTAS HORAS DUERMES DIARIAMENTE ? _____
18. ¿TIENES EL HÁBITO DE FUMAR? Si lo tengo () No lo tengo ()
19. PIENSAS CONSTANTEMENTE EN INGERIR BEBIDAS ALCOHOLICAS?
Si () No ()
20. ¿CUÁNTAS COPAS BEBISTE LA ÚLTIMA VEZ?
Lo suficiente para sentirme bien () Lo suficiente para perderse ()
Lo suficiente para emborracharse () No bebo ()
21. REALIZAS DIARIAMENTE UNA ACTIVIDAD FISICA COMO:
Caminar, correr o trotar () Bicicleta () Spining () Levantar pesas ()
Natación () Pilates () Gimnasia () Otras ¿cuáles?



UNAM

ANEXO C

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES PARA ADULTOS MAYORES

El siguiente cuestionario ha sido construido para proporcionar información sobre la forma cómo actúa normalmente. Escuche cuidadosamente cada oración e indique de acuerdo con las tarjetas de respuesta que le mostraré, la frecuencia con la realiza las siguientes conductas. Por favor sea sincero(a) y espontáneo(a) al responder, señalando la opción de respuesta que elija para cada una de las afirmaciones que se le presentan. Recuerde: **No deje una pregunta sin contestar.**

			<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Muy seguido</i>	<i>Siempre</i>
1	II.	Si no estoy de acuerdo con un amigo se lo digo.	0	1	2	3
2	III.	Si necesito ayuda la pido.	0	1	2	3
3	IV.	Soy una persona que sabe defender sus derechos.	0	1	2	3
4	V.	Expreso lo que siento a las personas que quiero.	0	1	2	3
5	VI.	Cuando una persona me agrada se lo digo.	0	1	2	3
6	I.	Me resulta fácil hacer nuevos amigos/as.	0	1	2	3
7	II.	Expreso lo que pienso.	0	1	2	3
8	III.	Si necesito ayuda de alguna persona la pido.	0	1	2	3
9	IV.	Debo ser respetado/a por los demás.	0	1	2	3
10	V.	A las personas que aprecio les digo que las quiero.	0	1	2	3
11	VI.	Me es fácil mostrar a la gente mi agrado hacia ellos.	0	1	2	3
12	I.	Me resulta difícil iniciar una conversación con un extraño.	3	2	1	0
13	II.	Cuando no estoy de acuerdo con algo lo digo.	0	1	2	3
14	III.	Pido ayuda a mi familia cuando la necesito.	0	1	2	3
15	IV.	Sin importar mi edad sigo siendo una persona valiosa.	0	1	2	3

Le voy a preguntar lo que piensa de su vida en **las dos últimas semanas** y va a contestar con unas tarjetas que le voy a enseñar y que le pueden ayudar a responder las preguntas

			<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Muy seguido</i>	<i>Siempre</i>
16	V.	Abrazo a las personas que quiero.	0	1	2	3
17	VI.	Sonrío a las personas que me agradan.	0	1	2	3
18	I.	Dudo en solicitar información por timidez.	3	2	1	0
19	II.	Expreso mi opinión aunque no sea popular.	0	1	2	3
20	III.	Pido ayuda a mis amigos si así lo requiero.	0	1	2	3
21	V.	Digo a mis amigos que los aprecio.	0	1	2	3
22	VI.	Expreso mi agrado a mis conocidos.	0	1	2	3
23	I.	Me resulta fácil iniciar una conversación con cualquier persona.	0	1	2	3
24	II.	Me es fácil expresar mi opinión.	0	1	2	3
25	III.	Cuando necesito ayuda de algún conocido se la pido.	0	1	2	3
26	IV.	Mis decisiones deben ser respetadas.	0	1	2	3
27	V.	Digo a mis familiares que los quiero.	0	1	2	3
28	VI.	Si una persona que acabo de conocer me agrada se lo digo.	0	1	2	3
29	I.	Sé que decir aunque casi no conozca a las personas.	0	1	2	3
30	II.	Tengo derecho a expresar mis opiniones.	0	1	2	3

Observaciones: _____

Le voy a preguntar lo que piensa de su vida en **las dos últimas semanas** y va a contestar con unas tarjetas que le voy a enseñar y que le pueden ayudar a responder las preguntas.

		<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Muy seguido</i>	<i>Siempre</i>
31	III.	0	1	2	3
32	IV.	0	1	2	3
33	V.	0	1	2	3
34	VI.	0	1	2	3
35	I.	0	1	2	3
36	II.	0	1	2	3
37	IV.	0	1	2	3
38	V.	0	1	2	3
39	VI.	0	1	2	3
40	I.	0	1	2	3
41	II.	0	1	2	3
42	III.	0	1	2	3
43	V.	0	1	2	3
44	VI.	0	1	2	3

Observaciones: _____

Le voy a preguntar lo que piensa de su vida en **las dos últimas semanas** y va a contestar con unas tarjetas que le voy a enseñar y que le pueden ayudar a responder las preguntas.

		<i>Nunca o casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Muy seguido</i>	<i>Siempre</i>
45	I. Las pláticas con mis familiares las comienzo yo.	0	1	2	3
46	II. Digo a mis conocidos cuando no estoy de acuerdo con ellos.	0	1	2	3
47	III. Pido favores a mis amigos.	0	1	2	3
48	IV. Mis derechos deben ser respetados.	0	1	2	3
49	V. Expreso a mis amigos que los quiero.	0	1	2	3
50	VI. Si mi vecino me agrada procuro ayudarle.	0	1	2	3
51	I. Con mis conocidos yo inicio las pláticas.	0	1	2	3
52	II. Me reservo mis opiniones.	3	2	1	0
53	III. Pido favores a mis conocidos.	0	1	2	3
54	IV. Defiendo mis derechos.	0	1	2	3
55	V. Expreso a mis familiares que los quiero.	0	1	2	3
56	VI. Cuando un conocido me agrada procuro ayudarle.	0	1	2	3
57	III. Pido favores a mis familiares.	0	1	2	3

Observaciones: _____

¡GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!