

## Estrategias para afrontar el envejecimiento y diferencias asociadas a la edad: una aproximación a través del análisis de contenido\*

Feliciano Villar  
Universitat de Barcelona

*El objeto del presente estudio es examinar la naturaleza de las estrategias que las personas consideran a la hora de afrontar el envejecimiento, además de comprobar la presencia de posibles efectos asociados a la edad en la preferencia por unas o por otras. Se entrevistaron 48 personas (16 jóvenes, 16 de mediana edad y 16 mayores) y se aplicó un análisis de contenido a las respuestas obtenidas. Los resultados indican que existe una gran variedad de estrategias, algunas orientadas a la acción externa, otras al cambio cognitivo y que, en general, las personas consideran simultáneamente tanto unas como otras. En cuanto a las diferencias en función de la edad, las personas mayores tienden a mencionar más estrategias internas que los jóvenes, aunque esta tendencia no fue estadísticamente significativa. En concreto, los jóvenes mencionan especialmente la actividad como modo de afrontar el envejecimiento, mientras que los mayores aluden más frecuentemente a la tranquilidad.*

*Palabras clave: Envejecimiento, adaptación, percepción del envejecimiento, estrategias de afrontamiento, análisis de contenido, metodología cualitativa.*

*This study seeks to analyse the nature of the strategies adopted in coping with age and to explore any correlations between age and the preference shown for these strategies. Forty-eight people were interviewed (16 young people, 16 middle-aged people and 16 elderly people) and their responses were subjected to content analysis. Our results indicated that a wide range of strategies exist, some involving external behaviours others cognitive change, but that generally both types of strategy were conside-*

---

\* *Agradecimientos:* Este estudio ha podido llevarse a cabo gracias a la ayuda del *Comissionat per a Universitat i Recerca de la Generalitat de Catalunya*. También queremos agradecer a la Dra. Carme Triadó y a Olga Herrero sus sugerencias e inestimable colaboración en la realización del estudio.  
*Dirección del autor:* Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació, Facultat de Psicologia, Pg. de la Vall d'Hebron, 171, 08035 Barcelona, e-mail: fvillar@psi.ub.es.

*red simultaneously. The elderly tended to mention a greater number of internal strategies although this tendency was not statistically significant. More specifically, young people tended to mention keeping active as a way of coping with aging, whereas the elderly highlighted the need for peace and quiet.*

*Key words: Aging, Adaptation, Aging perception, Coping strategies, Content analysis, Qualitative methods.*

El envejecimiento puede ser caracterizado como un proceso en el que las pérdidas van superando progresivamente a las ganancias. Ésta afirmación, aunque tajante, podría ser suscrita incluso por aquellos investigadores más optimistas respecto al potencial de ganancias que todavía se puede conservar en edades avanzadas (Baltes, 1993).

Estas pérdidas se hacen especialmente evidentes en los planos físico y psicosocial. Respecto a los cambios físicos, la pérdida de capacidades biológicas y el deterioro parece ser general (Shock, 1977) y paralelo a una mayor vulnerabilidad a la enfermedad y a una cada vez mayor probabilidad de sufrir problemas crónicos de salud (Elias, Elias y Elias, 1990).

En cuanto al ámbito psicosocial, envejecer conlleva la pérdida de algunos roles sociales que habían sustentado la propia identidad durante muchas décadas de la vida. Así, llega un momento en que la persona deja de trabajar y la probabilidad de perder amigos, familiares o la propia pareja aumenta a medida que nos hacemos mayores.

Obviamente, no queremos decir con esto que envejecer implique exclusivamente pérdidas, sino que estas son lo suficientemente importantes y normativas como para que dominen sobre las ganancias. En este sentido, parece que en la propia percepción que las personas tenemos del envejecimiento la noción de pérdida también domina sobre la de ganancia (Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989; Triadó y Villar, en este mismo volumen).

En consecuencia, podríamos pensar que el envejecimiento, al conllevar una pérdida de capacidades y roles sociales significativos, socavase de igual manera aspectos como nuestro autoconcepto, autoestima o bienestar subjetivo, o bien, al menos, supusiera un importante riesgo en este sentido. Sin embargo, hasta el momento no existen evidencias empíricas que avalen una conclusión de este tipo. Así, la edad no parece ser un factor que afecte significativamente al nivel de satisfacción vital (Stock, Okun, Haring y Wiltker, 1983). De igual modo, los niveles tanto de depresión como de autoestima de personas jóvenes son comparables a los hallados en muestras de personas mayores (Brandstädter, Wentura y Greve, 1993) y el sentido de control sobre la propia vida parece permanecer estable a lo largo del ciclo vital aun en estudios de tipo longitudinal (Gatz y Karel, 1993).

En definitiva, mientras gran parte de las personas mayores experimentan cambios de carácter negativo, éstos parecen no afectar a su nivel de bienestar. Estos hallazgos, que a primera vista parecen contradictorios, podrían ser reconciliados si tenemos en cuenta que las personas, con el fin de mantener intactos

nuestra autoestima y bienestar, nos implicamos de manera activa en estrategias para afrontar aquellos cambios que podrían ponerlos en peligro. Estas estrategias permitirían que redujésemos el potencial impacto negativo de dichos cambios. Por ello, el estudio de este tipo de estrategias nos parece especialmente relevante, ya que el nivel de bienestar subjetivo podría depender más de su aplicación óptima que de haber sufrido o no ciertas pérdidas ligadas al envejecimiento. Precisamente el objetivo fundamental del presente estudio consiste en examinar cuáles son las estrategias que las personas toman en consideración cuando se trata de enfrentarnos al envejecimiento.

Estas estrategias han sido estudiadas desde diferentes marcos teóricos, entre los que queremos remarcar especialmente dos.

En primer lugar, Folkman (1984), en el contexto de la teoría cognitiva del estrés, define las «estrategias de afrontamiento» (*coping strategies*) como los recursos de tipo comportamental y/o cognitivo que las personas ponemos en juego para reconducir, reducir o tolerar las demandas que nos crea una determinada situación percibida como estresante. Dentro de este marco teórico (Lazarus y Folkman, 1986) se clasifican dichas estrategias en dos grandes grupos. Por una parte, estarían las estrategias centradas en el problema, que serían aquellas de carácter instrumental cuyo objetivo se centra en el cambio de la relación entre la persona y la situación que se percibe como estresante, cambio que se realizaría a través de la acción directa dirigida a modificar la situación. Por otra parte, las denominadas estrategias centradas en la emoción, serían aquellas de carácter paliativo que intentan reestructurar y controlar los estados emocionales displacenteros provocados por la transacción estresante.

Desde un segundo marco teórico, Brandtstädter y su equipo (Brandtstädter y Greve, 1994a; Brandtstädter, Rothermund y Schmidt, en prensa) anclan este tipo de estrategias en una teoría general sobre el autoconcepto (*self*). Según este autor, las personas intentaríamos equiparar nuestro autoconcepto real o actual (*actual self*, percepción de nuestros patrones reales de comportamiento y desarrollo personal) a nuestro autoconcepto deseado (*desired self*, representación de lo que querríamos llegar a ser, metas y proyectos evolutivos). Cuando la brecha entre ambas identidades es demasiado amplia, tenderíamos a reducirla aplicando dos tipos de estrategias. Por una parte tendríamos las estrategias asimilativas, mediante las que intentamos cambiar activamente nuestra situación real para que se ajuste mejor a nuestros proyectos y deseos, y por otra las estrategias acomodativas, que se basarían en reformular nuestros proyectos y metas para sintonizarlos con la situación real.

Aun sin subestimar sus profundas divergencias conceptuales (Brandtstädter y Greve, 1994b), ambas perspectivas parecen estar de acuerdo en que existirían al menos dos tipos de estrategias:

- Unas de carácter externo, basadas en la acción directa sobre la situación amenazante o la pérdida, para modificarla a nuestro favor.
- Otras de carácter interno, centradas en el cambio de nuestra percepción de la situación, ya sea a nivel cognitivo o emocional.

Respecto a la relación entre ambos tipos de estrategias y el envejecimiento, la práctica totalidad de estudios realizados hasta el momento apuntan a

que existiría un cambio en la preferencia por unas u otras en función de factores relacionados con la edad. Así, mientras los jóvenes se inclinarían más que los viejos hacia el uso de estrategias de naturaleza externa, el balance entre ambos tipos cada vez sería más favorable a las internas a medida que envejecemos (Brandtstädter y Renner, 1990).

Sin embargo, esta tendencia, obviando la posible influencia de efectos generacionales, podría ser explicada desde al menos dos puntos de vista (Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek, 1987; McCrae, 1989).

Según una interpretación que podríamos denominar como situacional, sería la propia naturaleza de los cambios ligados al envejecimiento lo que inclinaría a las personas mayores a aumentar sus preferencias por las estrategias de tipo interno. Como ya hemos mencionado, envejecer implica numerosos cambios negativos, cambios que además son en su mayor parte de carácter irreversible e incontrolable. Así, Costa y McCrae (1989) encuentran que los eventos a los que están expuestos los jóvenes son radicalmente diferentes a los que experimentan las personas más mayores, tanto por lo que respecta a su sentido (los viejos, al contrario que los jóvenes, experimentarían más eventos amenazantes que desafiantes) como a su contenido (en los jóvenes prevalecerían los acontecimientos relacionados con la familia y el trabajo, mientras que en los viejos aquellos vinculados a la salud). Por otra parte, parece razonable pensar que el afrontamiento, para ser eficaz, ha de adaptarse en la medida de lo posible a la situación a la que se aplica, por lo que la experimentación de diferentes contextos situacionales configuraría un afrontamiento diferente en jóvenes y en viejos (McCrae, 1984; Costa, Zonderman y McCrae, 1991; Brandtstädter y Greve, 1994a).

En este sentido, las estrategias basadas en la modificación directa de situaciones incontrolables e irreversibles como las vinculadas al envejecimiento perderían gran parte de su utilidad, lo que llevaría a las personas mayores a confiar en mayor medida en las estrategias basadas en un cambio de las percepciones internas. Por el contrario, los jóvenes, que en general se encuentran más expuestos en su vida cotidiana a situaciones de tipo desafiante, encontrarían más rentable el uso de estrategias de tipo externo.

Una segunda interpretación de esta tendencia a un mayor uso de estrategias internas asociado a la edad es la que podríamos etiquetar como madurativa. Ésta interpretación subraya el hecho de que la mayor preferencia de los viejos por estrategias de tipo interno no se basa en las peculiaridades de la situación a la que están expuestos, sino en la presencia en ellos de unas cualidades internas que se adquieren a lo largo de los años.

Así, diferentes perspectivas teóricas parecen destacar un mismo conjunto de cualidades que iríamos desarrollando a medida que envejecemos. Por ejemplo, Erikson (1982) destaca cómo las personas mayores se hallan en la encrucijada entre la reintegración y la desesperación. Una resolución adecuada de este conflicto supondría que la persona acaba aceptando el sentido de su propia biografía personal y aceptando sus propias circunstancias. Por otra parte, los investigadores que han estudiado la sabiduría en personas mayores enfatizan el hecho de que los mayores, a partir de sus múltiples experiencias en numerosas circunstancias vitales, desarrollan un conocimiento caracterizado por el reconocimiento

del relativismo fundamental del mundo y la aceptación de que toda circunstancia vital conlleva cierto grado de incerteza (Baltes y Smith, 1990). Tales tendencias convergerían en lo que algunos denominan aumento de la interioridad a medida que envejecemos (Neugarten, 1979; Coleman y McCulloch, 1985). Así, con la edad cambiaríamos de una orientación al mundo externo y a la acción a una orientación a nuestro propio mundo interno.

Tal cambio de orientación sería coherente con la preferencia por el uso de estrategias de afrontamiento internas que demuestran las personas mayores en comparación con los jóvenes.

Quizá la manera ideal de decidir cuál de las dos interpretaciones, situacional o madurativa, es más plausible sería someter a una muestra de jóvenes a los cambios vinculados al envejecimiento que experimentan las personas mayores. Evidentemente, esto no sólo no es posible, sino contradictorio en sí mismo. Sin embargo, y dado que existen datos que indican que la percepción del envejecimiento es muy similar en muestras de jóvenes y de viejos (Heckhausen, Dixon y Baltes, 1989), se podría preguntar a los jóvenes cómo creen ellos que afrontarían el envejecimiento. Si la misma naturaleza del envejecimiento restringiera el uso de las estrategias externas y potenciara el afrontamiento en base a estrategias internas (interpretación situacional), no esperaríamos diferencias entre sus respuestas y las que diera una muestra de personas mayores. Por el contrario, si la preferencia por las estrategias internas a medida que nos hacemos mayores dependiera de haber adquirido a través de los años ciertas cualidades, que en consecuencia los viejos tendrían en mayor medida que los jóvenes (interpretación madurativa), sería razonable esperar que una muestra de jóvenes citara más estrategias de carácter externo que una muestra de personas mayores.

La mayoría de investigaciones realizadas hasta el momento estudian el afrontamiento por medio de cuestionarios, a veces bastante largos (por ejemplo, Stone y Neale, 1984; Holahan y Moos, 1987), y en los que las diferencias entre las distintas estrategias expuestas en ellos son difíciles de distinguir. Sin embargo, nosotros, con el fin de maximizar el poder restrictivo que pudiese tener el envejecimiento sobre las estrategias que se le podrían aplicar, hemos optado por que el sujeto mencione de manera libre y espontánea todos aquellos métodos que considere oportunos, sin especificar a priori su número o tipo.

## **Método**

### *Sujetos*

Cuarenta y ocho sujetos participaron en nuestro estudio, divididos en tres submuestras: una joven (personas de entre 18 y 24 años, con una media de 21,9 años), otra de mediana edad (personas entre 40 y 49 años, con una media 45,3 años) y una tercera compuesta por personas mayores de 70 años (media 73,6 años). Cada una de las submuestras contó con dieciséis sujetos, 8 de los cuales eran hombres y 8 mujeres.

El criterio de selección de la muestra fue intencional en función de los criterios de edad y sexo. Todos los sujetos participaron voluntariamente en el estudio, previa petición por parte del entrevistador, y residían en la misma comunidad, una ciudad de aproximadamente 250.000 habitantes situada en el área metropolitana de Barcelona.

En cuanto al nivel de estudios, las dos submuestras más jóvenes presentaban mayor nivel de estudios cursados que la muestra más mayor. En concreto, en la muestra más joven contamos con 4 universitarios (aunque ninguno titulado todavía), mientras que en la de mediana edad había 2 y en la submuestra de mayor edad ninguno.

### *Instrumentos y procedimiento*

Los datos fueron recogidos mediante una entrevista semiestructurada. Esta entrevista constaba de 18 preguntas y en ella se trataban diversas cuestiones en relación a los cambios que las personas asociaban al envejecimiento, a circunstancias de diverso tipo que influían en este proceso y a la visión del propio futuro. Entre estas preguntas se incluía una concerniente a las maneras que las personas consideraban más adecuadas para afrontar el envejecimiento. La pregunta en cuestión fue la siguiente:

*Imagina que alguien cercano a ti te pregunta cómo afrontar el envejecimiento, es decir, cómo enlentecerlo o hacerlo más positivo, ¿tú qué le aconsejarías?*

Las entrevistas se grabaron en audio y fueron posteriormente transcritas de manera literal. Sólo las transcripciones correspondientes a la pregunta antes mencionada han sido analizadas en el presente estudio, teniendo en cuenta que dos de las 48 personas entrevistadas (una de la muestra más joven y otra de la muestra más mayor) no dieron una respuesta válida a esta pregunta.

### **Resultados**

Los resultados se obtuvieron a través de la aplicación a las respuestas de un análisis de contenido. En esencia, esta técnica pretende extraer de cada respuesta las diferentes unidades de significado relevantes a un determinado objeto de estudio (en nuestro caso, el afrontamiento al proceso de envejecimiento) de las que tales respuestas se componen (Krippendorff, 1980).

Se aislaron un total de 163 unidades de análisis, unidades que procedimos a agrupar en categorías intentando que cada categoría contuviese unidades tan semejantes entre sí como fuera posible y, al mismo tiempo, lo más diferentes a las unidades incluidas en otras categorías. Siguiendo este criterio, se obtuvo un sistema compuesto por 7 categorías (incluimos, además de su definición, un ejemplo de respuesta que contiene una o varias unidades codificadas en la categoría en cuestión):

**Actividad:** incluye unidades que hacen referencia a la necesidad de implicarse en actividades externas de diversa índole, principalmente con fines de ocio. Por ejemplo: «*Deportes, iniciativas de proyectos, de agrupaciones... todo lo que sea trabajos en grupos, todo lo que sea voluntariados, cualquier cosa que sea organizar algo, cualquier cosa que sea moverse, pasarte días enteros haciendo trabajos en bibliotecas, buscando sobre cosas, todo lo que sea moverse para hacer algo, que no sea una actividad pasiva, ya es quitarte vejez*» (hombre, 19 años).

**Relaciones sociales:** unidades que enfatizan la importancia de establecer vínculos con personas, de evitar la soledad y el aislamiento o bien de obtener beneficios emocionales o materiales de nuestra red social. Por ejemplo: «*Yo creo que el poder... el poder resguardarte con tus amigos, de no intentar perderlos, es decir, estar con tu familia, con tus amigos lo máximo para llegar a esta época que es cuando uno quiere apoyo de sus hijos, de sus nietos, de sus hermanos... que es lo que yo creo que es lo más esencial que hay*» (hombre, 24 años).

**Salud:** unidades que mencionan métodos o actividades directamente relacionadas con la conservación o promoción de la salud física. Por ejemplo: «*Bueno, pues que comiera cosas sanas, que hiciera una vida muy sana, y no alterarla para nada, al aire libre, comidas muy sanas, deportes y etcétera*» (mujer, 42 años).

**Satisfacción:** referencias al hecho de sentirse motivado, de tener ilusiones, de ponerse metas, de tener intereses, de vivir de forma feliz y alegre, de sentirse bien con uno mismo y disfrutar. Por ejemplo: «*Simplemente que sea feliz, que consiga en todo momento de su vida vivirlo intensamente y nada más*» (mujer, 41 años).

**Aceptación:** unidades que subrayan el hecho de mentalizarse o de resignarse como vía para afrontar el envejecimiento. Por ejemplo: «*Aceptar las cosas tal y como son, o sea, es ley de vida y ya está, se nace y se muere y eso es una cosa que... que está ahí, que no se puede cambiar*» (hombre, 47 años).

**Tranquilidad:** unidades que mencionan la no implicación en tareas o actividades estresantes, la ausencia de preocupaciones o estados emocionales extremos y la evitación de conflictos. Por ejemplo: «*Pues que no se tomase las cosas muy a pecho, tratar de llevar una vida más pasiva, con más tranquilidad... y no darle importancia a cosas que se le puede dar menos, y el sufrimiento pues lo mismo, saber tolerar el sufrimiento*» (mujer, 70 años).

**Evitación:** menciones a tratar de no pensar en el envejecimiento o en aspectos que la persona relaciona con ese proceso, como la muerte, el futuro o la pérdida física. Por ejemplo: «*Que no pensara en el día de mañana, que no pensara en ponerse viejo, que no pensara. Yo no pienso, no creas que pienso en ponerme viejo, no*» (hombre, 73 años).

Se contabilizaron las referencias a cada una de las categorías. En este recuento, a fin de evitar que las respuestas largas con más de una unidad incluida en la misma categoría inflasen de forma artificial su frecuencia, las unidades agrupadas en una misma categoría y pertenecientes a la misma respuesta se contaron sólo como una. Teniendo esto en cuenta, los resultados globales que obtuvimos se reflejan en la Figura 1.

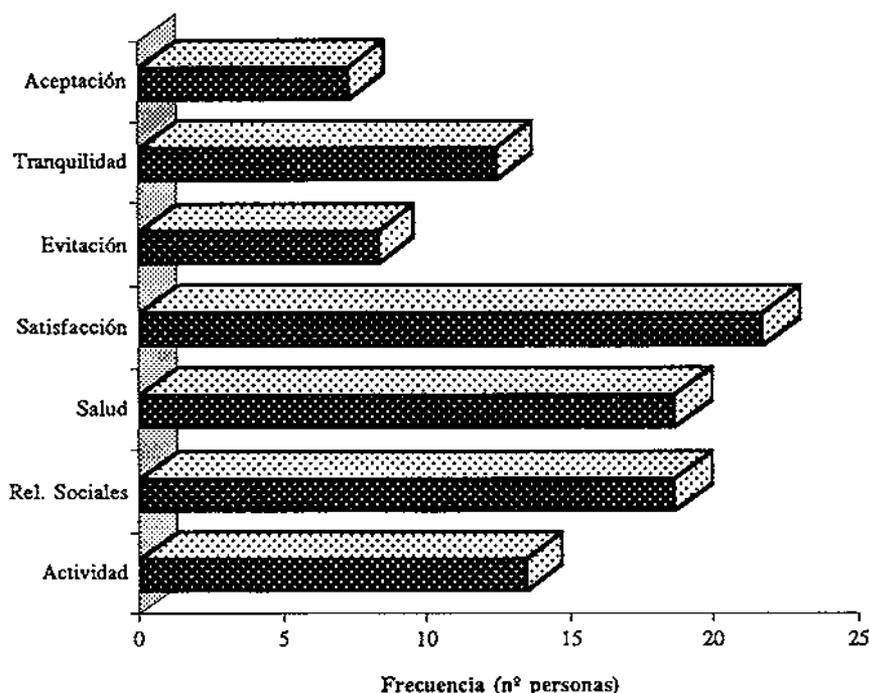


Figura 1. Distribución de las menciones a las diferentes estrategias.

Una vez distribuidas las unidades en categorías, se proporcionó a una codificadora independiente que no conocía el desarrollo del estudio tanto la descripción de cada categoría como el total de unidades a categorizar. El índice de fiabilidad del sistema de categorías comparando ambas categorizaciones mediante el índice Kappa de Cohen fue de 0,82. La categoría que mostró un patrón de confusión más alto fue *Satisfacción*, cuyas unidades tendían a veces a ser interpretadas como pertenecientes a *Actividad*.

En cuanto a la posible influencia de la edad en la mención de unas u otras categorías, el primer dato que nos llamó la atención fue cómo la submuestra de personas mayores era la que tendía a citar una menor variedad de categorías, seguida por la de los más jóvenes. En la Tabla 1 observamos el número de personas de cada submuestra que citó al menos una unidad correspondiente a una cierta categoría, así como el porcentaje de cada categoría en relación al total de menciones que obtiene en cada submuestra.

Como podemos observar, las mayores diferencias se encuentran en las categorías *Actividad* (más citada por los más jóvenes), *Tranquilidad* (especialmente citada en la muestra más mayor) y *Salud* (muy frecuente en las personas de mediana edad).

TABLA 1. MENCIONES A LAS DIFERENTES ESTRATEGIAS EN FUNCIÓN DE LA EDAD

Categoría	Rango de edad					
	Jóvenes		Mediana edad		Mayores	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Actividad	17	31%	8	11%	1	3%
Relaciones sociales	11	20%	8	11%	6	17%
Salud	6	11%	22	30%	6	17%
Satisfacción	11	20%	18	25%	8	22%
Evitación	6	11%	3	4%	3	8%
Tranquilidad	0	0%	10	14%	11	31%
Aceptación	3	6%	4	5%	1	3%
Total	54	100%	73	100%	36	100%

De acuerdo con lo expuesto en la introducción, procedimos a agrupar las siete categorías básicas en dos de segundo orden: aquellas más vinculadas a métodos externos de afrontamiento, que implicaban comportamiento externo (*Actividad, Relaciones Sociales y Salud*) y aquellas relacionadas con métodos de afrontamiento que implicaban aspectos más internos, ya sea de carácter cognitivo, emocional o motivacional (*Satisfacción, Evitación, Tranquilidad y Aceptación*). En general, como observamos en la Tabla 2, la mayoría de los entrevistados, mencionaban en sus respuestas categorías tanto de afrontamiento externo como interno.

En cuanto a la distribución de las categorías de segundo orden en función de la edad, en términos de porcentaje respecto a las menciones totales de la submuestra (a fin de que se pudieran comparar entre ellas) se muestra en la Figura 2.

Como vemos, existe una tendencia a que las categorías correspondientes a lo que podríamos denominar afrontamiento interno incrementen su importancia

TABLA 2. INDIVIDUOS QUE MENCIONAN SÓLO ESTRATEGIAS INTERNAS, SÓLO EXTERNAS O AMBAS

	Rango de edad		
	Jóvenes	Mediana edad	Mayores
	Frecuencia	Frecuencia	Frecuencia
Sólo externas	3	2	1
Externas e internas	9	13	9
Sólo internas	3	3	5
Total	15	16	15

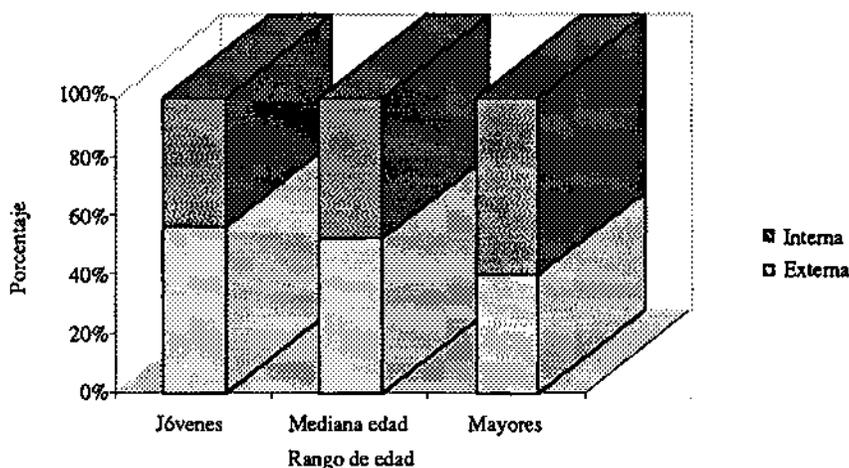


Figura 2. Menciones a estrategias internas y externas en función de la edad.

relativa de acuerdo con la edad de cada submuestra. Sin embargo, cuando evaluamos esta tendencia mediante un test de chi-cuadrado, no logró alcanzar una significación estadística.

Tanto la citada tendencia como su falta de significación estadística se volvieron a mostrar cuando se repitió el análisis extrayendo de la categoría de afrontamiento interno las unidades correspondientes a *Satisfacción*, categoría que, como ya hemos comentado, fue la que presentó mayor patrón de confusión con las demás.

## Discusión

De los datos expuestos en el presente estudio podemos deducir que, independientemente de la edad, las personas somos capaces, espontáneamente, de concebir medios para afrontar el proceso de envejecimiento. Estas estrategias de afrontamiento que hemos recogido no sólo son variadas y de diversa naturaleza cuando se examinan en conjunto, sino que, como muestran nuestros resultados, parece que las personas, o al menos aquellas incluidas en nuestra muestra, no sólo confiamos en una única estrategia, sino que somos capaces de imaginar un relativamente amplio abanico de ellas. En este sentido y de acuerdo con la clasificación expuesta en la introducción, parte de ellas podrían considerarse «externas», mientras el resto puede etiquetarse como «internas», citando la mayoría de las personas de nuestra muestra ambas como estrategias válidas de afrontar el envejecimiento (véase Tabla 2). Acción externa y cambio cognitivo se conside-

ran estrategias complementarias más que contradictorias para conseguir una adaptación óptima al proceso de envejecimiento.

Profundizando en la naturaleza de las estrategias citadas, también podemos observar que sólo una minoría de ellas persiguen compensar o atajar los efectos del envejecimiento físico. Sólo las unidades incluidas en la categoría *salud* parecen estar dirigidas claramente a conseguir este objetivo. Por el contrario, la gran mayoría de estrategias se centran en conseguir algún tipo de beneficio o compensación «psicológica» que ayude a afrontar el envejecimiento. Esta meta se pone de manifiesto numerosas veces incluso cuando se citan estrategias de tipo externo, como *actividad* (en forma de actividades de ocio) o *relaciones sociales* (concebidas muchas veces como amortiguadoras de los efectos negativos del envejecimiento). Así, mientras la investigación previa muestra cómo los cambios ligados al envejecimiento se perciben en su mayoría de carácter físico (Triadó y Villar, en este mismo volumen), su afrontamiento se situaría en el plano de la compensación o desactivación «psicológica» de sus posibles efectos negativos.

Con respecto a la posibilidad de discernir entre efectos madurativos y situacionales en el afrontamiento al envejecimiento, nuestros datos son bastante confusos y, en todo caso, no definitivos. En favor de la interpretación madurativa existe una tendencia a que las estrategias internas se citen proporcionalmente más a mayor edad de la muestra (véase Figura 2). Asimismo, cuando la muestra de personas más mayores cita únicamente un tipo de estrategia, ésta tiende a ser interna (véase Tabla 2) y también observamos como mientras los más jóvenes confían mucho en la actividad como medio de afrontamiento, los mayores, por el contrario, enfatizan mucho más la estrategia contraria: la tranquilidad (véase Tabla 1).

No obstante, hemos de resaltar que la mayor preferencia de los más mayores por estrategias de tipo interno no alcanza niveles de significación estadística. En esta misma línea, tampoco la muestra de personas mayores supera a la de jóvenes en la mención a todas las estrategias internas, sino que las diferencias más bien parecen estar centradas tan sólo en el par de estrategias antes citado: actividad y tranquilidad. Por otra parte, también debemos recordar que, al ser nuestro estudio de naturaleza transversal, no podemos descartar el efecto de la coorte en la explicación de las diferencias encontradas.

Esta relativa indefinición en los resultados quizá podría ser salvada contextualizando las preguntas de acuerdo con situaciones más perfiladas y concretas relacionadas con el proceso de envejecimiento (precisamente el tipo de situaciones «reales» con las que se enfrenta toda persona que envejece), en lugar de preguntar la manera de afrontar el envejecimiento de manera genérica. Sin duda creemos que esta puede ser una vía para posibles investigaciones futuras.

En esta misma línea, a veces la pregunta realizada daba pie a que algunas personas contestaran mencionando objetivos que se debían lograr más que métodos o estrategias adecuadas para conseguirlos, siendo la categoría *satisfacción* la que más recogió este tipo de objetivos. Así, en muchas ocasiones la satisfacción y el bienestar psicológico son las metas que se persiguen, metas que se logran por medio de estrategias incluidas en otras categorías. Por ejemplo, las actividades aparecen algunas veces ligadas a la satisfacción que pueden producir:

«si no tienes "hobbies" que te puedan satisfacer, que te gusten de verdad y motivaciones constantes, objetivos, pues creo que eso te va a envejecer muy rápido. Yo creo que lo que le aconsejaría... algo tiene que haber que le guste, pues sobre aquello que indague, que investigue, que le dedique un ratito fuera de su trabajo a aquello que le gusta, puede ser deporte, puede ser estudio de cualquier materia, pueden ser muchísimas cosas» (hombre, 48 años).

Y de manera similar, las relaciones sociales también podrían potenciar el sentimiento de bienestar:

«que piense en el amor para con los demás, en la comprensión, ser útil a los demás es muy bueno para la vida. Para mí ser útil me da una satisfacción interna que como consecuencia redundante en la vida» (hombre, 49 años).

Como habíamos apuntado anteriormente, aunque el envejecimiento se puede percibir como un proceso de carácter físico, su afrontamiento, de acuerdo con nuestros datos, se concebiría principalmente desde un plano psicológico, dando especial importancia a la preservación de un sentido de integridad y satisfacción interna.

## REFERENCIAS

- Baltes, P.B. (1993). The aging mind: Potential and limits. *The Gerontologist*, 33, 580-594.
- Baltes y Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In Sternberg, R. J. (Ed.), *Wisdom. Its nature, origins and development*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Brandstädter, J. & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Brandstädter, J., Wentura, D. & Greve, W. (1993). Adaptive resources of the aging self: Outlines of an emergent perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 323-349.
- Brandstädter, J. & Greve, W. (1994a). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.
- Brandstädter, J. y Greve, W. (1994b). Explaining the resilience of the aging self: Reply to Carstensen and Freund. *Developmental Review*, 14, 93-102.
- Brandstädter, J., Rothermund, K. & Schmidt, U. (in press). Maintaining self-integrity and efficacy through adulthood and later life: The adaptive functions of assimilative persistence and accommodative flexibility. In Heckhausen, J. y Dweck, C. (Eds.), *Motivation, and self-regulation across the life span*. New York: Cambridge University Press.
- Coleman, P.G. & McCulloch, A.W. (1985). The study of psychosocial change in late life: Some conceptual and methodological issues. In Munnichs, J.M.A., Mussen, P., Olbrich, E. & Coleman, P.G. (Eds.), *Life-span and change in a gerontological perspective*. London: Academic Press.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1989). Personality, stress, and coping: Some lessons from a decade of research. In Markides, K.S. & Cooper, C.L. (Eds.), *Aging, stress and health*. New York: John Wiley and Sons.
- Costa, P.T., Zonderman, A.B. & McCrae, R.R. (1991). Personality, defense, coping, and adaptation in older adulthood. In Cummings, E.M., Greene, A.L. & Karraker, K.H. (Eds.), *Life-Span Developmental Psychology: Perspectives on stress and coping*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Elias, M.F., Elias, J.W. & Elias, P.K. (1991). Biological and health influences on behavior. In Birren, J.E. & Schaie, K.W. (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging (3rd. Ed.)*. London: Academic Press.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Pimley, S. & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171-184.
- Gatz, M. & Karel, M.J. (1993). Individual change in perceived control over 20 years. *International Journal of Behavioral Development*, 16, 305-322.

- Heckhausen, J., Dixon, R.A. & Baltes, P.B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different age groups. *Developmental Psychology*, 25, 109-121.
- Holahan, Ch. & Moos, R.H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Krippendorff, K. (1980). *Content analysis. An introduction to its methodology*. London: Sage.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 919-928.
- McCrae, R.R. (1989). Age differences and changes in the use of coping mechanisms. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 44, 161-169.
- Neugarten, B.L. (1979). Time, age and the life cycle. *American Journal of Psychiatry*, 136, 887-894.
- Shock, N.W. (1977). Biological theories of aging. In Birren, J.E. & Schaie, K.W. (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Stock, W.A., Okun, M.A., Haring, M.J. & Wiltker, R.A. (1983). Age and subjective well-being: A meta-analysis. In Light, R.J. (Ed.), *Evaluation studies: Review annual, vol. 8*. Beverly Hills: Sage.
- Stone, A.A. & Neale, J.M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 892-906.

