

Recursos personológicos y bienestar psicológico en un grupo de mujeres de edad mediana. Un estudio de casos



Person-related resources and psychological wellbeing in a group of middle-aged women—A case study

M.Sc. Rebeca Alonso González,* Lic. Karen Pérez Molina**

* Especialista en Psicología de la Salud, máster en Psicología de la Salud, profesora auxiliar de la Facultad Finlay-Albarrán, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.

** Licenciada en Psicología de la Salud, Policlínico Docente Primero de Enero, Playa, La Habana.

rebeca.alonso@infomed.sld.cu

RESUMEN

Si se considera que existe un déficit de conocimientos acerca de las condiciones que potencian el bienestar subjetivo de la mujer de edad mediana, su salud y su calidad de vida, en el presente trabajo se realizó un estudio de casos con mujeres entre 45 y 59 años, residentes en el municipio de La Lisa, con el propósito de explorar cómo se vinculan los recursos personológicos de estas mujeres con su percepción de bienestar psicológico. Al seguir un diseño metodológico cualitativo, se diagnosticó el bienestar psicológico de las mujeres estudiadas y se caracterizaron sus recursos personológicos, evaluándose después, cualitativamente, el vínculo entre ambos. Se constató, en todos los casos, que los recursos personológicos de las mujeres del estudio modulan la percepción de su bienestar psicológico, siendo la autoestima y las expectativas sobre el matrimonio y la maternidad elementos sobresalientes en las evaluaciones acerca de su bienestar personal. De igual manera, la armonía y la estabilidad de la pareja se encuentran íntimamente vinculadas con el sentimiento de satisfacción personal de los casos estudiados.

Palabras claves: bienestar psicológico, personalidad, mediana edad femenina

ABSTRACT

Person-related resources and psychological wellbeing in a group of middle-aged women—A case study

Whereas there is a lack of knowledge about the conditions promoting subjective wellbeing of middle-aged women, their health and quality of life, in this paper a case study was performed in women between 45 and 59 years old, residents in the municipality of La Lisa, in order to explore how their person-related resources and their perception of psychological wellbeing are linked. Following a methodological-qualitative design, it was proved in all the cases that person-related resources of the studied women modulate the perception of their psychological wellbeing, highlighting the self-esteem and the expectations for marriage and maternity as significant elements in the examination of their personal wellbeing. The couple harmony and stability are closely linked to the feeling of personal satisfaction in the studied cases.

Key words: psychological wellbeing, personality, middle age in women

Introducción

El bienestar psicológico puede adquirir una expresión particular en el punto medio de la vida. En este momento se replantea el sentido de la existencia, se revisan los valores propios y los de las personas significativas; frecuentemente los sujetos se cuestionan qué han logrado en las diferentes esferas de realización personal y valoran sus aciertos y errores en función de su nivel de aspiraciones. Este es un proceso de revalorización de la propia vida, que los textos de Psicología describen como la segunda crisis de identidad (1).

Al mismo tiempo, en la edad mediana se afrontan diversos problemas sociobiológicos importantes, como la vejez de los padres, y preocupaciones relativas a la adolescencia y la juventud de los hijos, la viudez, la jubilación, la salud propia y los cambios físicos propios del envejecimiento que se van operando, con sus inevitables consecuencias en el estilo de vida

(2).

Este es un proceso que igualmente atraviesan hombres y mujeres, pero para las últimas se trata de un período de la vida particularmente difícil, debido a que en la mujer se producen importantes cambios neuroendocrinos que condicionan el tránsito a la fase no reproductiva de su ciclo biológico: el climaterio y la menopausia, eventos que ocasionan un desequilibrio de sus procesos biológicos (3) y que obligan a su organismo a la readaptación de todas sus funciones.

A esto se añade que es justamente la mujer de edad mediana la que generalmente asume la atención de los ancianos, de los hijos (solos o con sus parejas) y de los nietos; se responsabiliza además con la administración económica del hogar, y continúa con una gran parte del desempeño de las tareas domésticas, todo lo cual puede contribuir a aumentar su vulnerabilidad en esta etapa de la vida.

De tal forma, en este período la mujer experimenta susceptibilidades específicas asociadas con su biología, y se enfrenta además a una innegable e inaplazable realidad (el envejecimiento que se anuncia, con el consecuente impacto emocional de este saber), por lo que se encuentra inmersa en todo un proceso de alto costo psicológico, que puede favorecer la aparición de sentimientos de impotencia, baja autoestima y frustración de las aspiraciones y del bienestar (4).

Si bien han sido muchos los esfuerzos encaminados a fomentar y proteger la salud femenina, aún no se han logrado resultados relevantes en cuanto a las políticas y estrategias de salud dirigidas a la mujer de edad madura.

Asimismo, en la teoría psicológica, las mujeres parecen ser identificadas prioritariamente por sus diferentes relaciones sexuales y reproductivas. Las pocas veces que aparecen referencias acerca del desarrollo psicológico de las mujeres en la mediana edad, se trata de estudios que se centran casi exclusivamente en la esfera biológica, valorándose básicamente la edad cronológica y la posición de la mujer en el ciclo marital-reproductivo (5).

Por regla general, las investigaciones sobre el desarrollo del curso vital de la mujer en la madurez han tenido como objetivo primordial el estudio del declinar de su cuerpo, lo que a

su vez ha representado una gran dificultad para proporcionar un conocimiento más rico y diferenciado del desarrollo psicológico de este importante grupo etáreo (6).

Como consecuencia, no existe un amplio marco teórico de referencia al que poder acudir en lo que al bienestar psicológico de la mujer madura se refiere.

Si se considera todo lo anterior, es inaplazable disponer de un conocimiento amplio e integrador de las mujeres de esta edad que elimine las teorías unidireccionales, para lo cual se hace necesario realizar investigaciones que permitan acceder a una comprensión multifacética y positiva de la mujer que ha arribado a la madurez de la vida.

Este desafío metodológico fundamentó la necesidad de realizar este estudio, en interés de contribuir a superar el vacío de conocimientos existente en este importante grupo poblacional, en cuanto a las variables o dimensiones que pueden intervenir en su percepción de bienestar.

Personalidad y bienestar subjetivo

Son diversos los estudios en los que se ha señalado la importancia de las variables de personalidad para explicar el bienestar y la satisfacción con la vida. Las investigaciones en esta dirección han revelado que la personalidad del individuo, sus características y sentidos psicológicos, así como la manera en que enfrenta las dificultades inherentes a la vida cotidiana, entre otros aspectos, marcarán su percepción de bienestar psicológico (7).

En tal sentido, los recursos personológicos sobresalen como una de las variables que pueden estar implicadas en el bienestar psicológico con gran protagonismo, considerando que este es el resultado de complejas interacciones que se dan a nivel de la personalidad como un todo, y en cuya base interactúa un considerable número de variables.

Los recursos personológicos han sido definidos como aquellas particularidades de la subjetividad individual que posibilitan una interrelación productiva con el medio y un afrontamiento constructivo de la realidad, así como el desarrollo de la personalidad. Permiten el afrontamiento positivo a las dificultades de la vida, a partir de la autoaceptación y la autocomprensión, lo que eleva el carácter activo del sujeto y su capacidad de

autodeterminación y de asunción de decisiones y responsabilidades en sus acciones (8).

Son variados los recursos personológicos con que puede contar un sujeto. En este estudio, se abordaron la autovaloración y los intereses.

La autovaloración ha sido ampliamente estudiada como formación psicológica y como subsistema de la personalidad. Ella supone la presencia de reflexiones, valoraciones y vivencias sobre sí mismo y sobre los contenidos esenciales de la propia personalidad, a través de los cuales se expresan las tendencias motivacionales más importantes en las que el sujeto se implica afectivamente.

La autovaloración no solo tiene gran peso en el desarrollo armónico de la personalidad y en la eficacia del comportamiento, sino que además adquiere, si es adecuada, una gran significación como fuente de satisfacción y bienestar.

Por tanto, entre los investigadores del bienestar psicológico existe consenso al considerar que el concepto de sí mismo (tanto como el nivel de aspiraciones que de este emerge) es una variable importante para explicar el bienestar personal.

Igual implicación tienen los intereses, entendidos como atributos de la regulación motivacional. Son formaciones psicológicas particulares que orientan al sujeto hacia determinadas esferas de la actividad social; son formas de expresión de la motivación humana que aportan energía, dirección y persistencia al comportamiento, por lo que intervienen en la regulación personológica de la conducta (9).

De esta forma, cuando el sujeto posee determinados intereses sólidos y estables hacia una actividad, desarrollará un mayor nivel de ejecución en la misma, lo que le permitirá activar sus potencialidades individuales y potenciará su bienestar psicológico.

Sobre la base de estas reflexiones teóricas, este estudio se propuso describir cómo se vinculan los recursos personológicos de un grupo de mujeres de edad mediana, con la manera en que estas perciben su bienestar psicológico.

Responder esta interrogante, fue la motivación principal para la realización de la investigación que sustenta este artículo, la cual tuvo como objetivos caracterizar los recursos

personológicos presentes en el grupo de mujeres estudiadas, diagnosticar el grado de bienestar psicológico de estas mujeres y evaluar cómo este se vincula con los recursos personológicos que ellas poseen.

Material y métodos

La investigación que se llevó a cabo es empírica, descriptiva con enfoque cualitativo. Se realizó un estudio de casos con 5 mujeres comprendidas entre las edades de 45 y 59 años, residentes en el municipio de La Lisa, para profundizar en el estudio de los recursos personológicos que participan en su bienestar psicológico, siendo estas las dos categorías de análisis de este estudio.

En el marco del mismo, se concibe el bienestar psicológico como la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas con aspectos específicos o globales de su vida, y que resulta del balance entre expectativas y logros en las áreas de mayor significación para el individuo.

Esta categoría, de naturaleza subjetivo–vivencial, expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, en relación con aspectos particulares de su funcionamiento físico, psíquico y social (10).

Para llegar a conclusiones sobre esta categoría, se evaluó la información proveniente de las siguientes dimensiones: autoestima, proyecto de vida, percepción de salud, relaciones de pareja y condicionamiento de género.

Asimismo, los recursos personológicos se evaluaron a través de dos dimensiones: autovaloración e intereses.

En el caso de la autovaloración se consideraron los siguientes indicadores: imagen corporal, autoconocimiento, flexibilidad autovalorativa y nivel de aspiraciones.

Para la evaluación de los intereses, se consideraron como indicadores la amplitud de intereses y el carácter regulador de los mismos.

Se utilizaron fuentes primarias, pues la investigación se basó en datos recogidos de primera

mano.

Muestra

Conformaron la muestra del estudio cinco mujeres de mediana edad, pertenecientes al consultorio 45 del área de salud del Policlínico Docente Aleyda Fernández del municipio de La Lisa. Se trata de una muestra intencional, seleccionada de acuerdo con criterios de inclusión y exclusión, a partir de los cuales se trabajó con las cinco primeras mujeres de edad mediana que expresaron su confirmación de voluntariedad de participar en el estudio.

En el transcurso del trabajo de campo con estos cinco casos, se hizo evidente la saturación de la información obtenida, que permitiera caracterizar y profundizar en las categorías bienestar psicológico y recursos personológicos, por lo que se consideró que no era necesario incorporar más casos a la muestra.

Ética

Se contó con la anuencia de las mujeres seleccionadas, a las que se les explicó el objetivo del trabajo y se les aseguró la confidencialidad de la información recogida y el manejo ético de la misma.

Técnicas y procedimientos

Para obtener información acerca del bienestar psicológico se aplicaron los instrumentos siguientes: el ISP-RELEBA, escalas autovalorativas, entrevistas en profundidad, composiciones («¿Quién soy?» y «Un día ideal»), un cuestionario de autovaloración (creado por los autores) y el test de completamiento de frases de B. Rotter y J. Rofferty, modificado a los efectos del estudio.

El ISP-RELEBA es un instrumento que evalúa la satisfacción personal en la mujer de edad mediana conforme a cinco predictores de bienestar: percepción de salud, autoestima, condicionamiento de género, proyecto de vida y relación de pareja.

Este instrumento, diseñado en la Facultad de Salud Pública, ha sido ampliamente validado en mujeres cubanas de mediana edad y permite establecer un índice de satisfacción personal a

través de las dimensiones que evalúa. El mismo posee una alta consistencia interna (coeficiente de Cronbach 0,94), una adecuada validez de criterio ($r=0,62$ con una $p<=0,05$) y de construcción ($p=0,000$), así como de contenido (11).

Para la calificación de las técnicas aplicadas se realizó un análisis de contenido de las respuestas dadas por los sujetos a cada instrumento, a excepción del ISP-RELEBA; en este caso su calificación es cuantitativa.

Asimismo, se recurrió a la triangulación de la información obtenida a través de:

- fuentes de información: se entrevistó a la pareja de las mujeres del estudio, para contrastar la evaluación que estas realizan respecto a sus recursos personológicos y el bienestar psicológico que perciben, aplicándoseles también las escalas autovalorativas;
- instrumentos: las variables estudiadas se exploraron desde diferentes técnicas, lo que posibilitó la evaluación de la estabilidad de los datos obtenidos.

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo en visita a los hogares de las mujeres de la muestra, en el orden anteriormente expuesto.

Técnicas de procesamiento y análisis

Como método de procesamiento se utilizó la categorización de la información obtenida. La misma se llevó a cabo tomando en cuenta los criterios de exhaustividad y exclusividad para la categorización de los datos.

Resultados

En primer orden es necesario señalar que esta investigación no persigue establecer tendencias de los resultados obtenidos, sino profundizar en la comprensión del fenómeno estudiado desde la perspectiva de los sujetos que fueron objeto de estudio.

Entre los resultados más significativos sobresale que el bienestar psicológico está presente en cuatro de los casos estudiados. Se trata de mujeres en las que predominan las evaluaciones y sentimientos positivos en la valoración de su vida, por haber logrado lo que

en esta se habían propuesto.

Solo en uno de los casos se evidencia una tendencia ambivalente en cuanto al bienestar psicológico, expresada tanto en satisfacciones como en insatisfacciones; se trata en este caso de una mujer que experimenta frustraciones por no haber estudiado y por no haberse desarrollado como trabajadora.

Se puso de manifiesto además que la autoestima, la percepción de salud y las relaciones de pareja son indicadores que se vinculan con fuerza al bienestar subjetivo de los sujetos de estudio. En todos ellos está presente una autoestima y una percepción de salud positivas. Asimismo, todas las mujeres de la muestra tienen una relación de pareja estable, duradera, armónica, lo que constituye un elemento en el que se afianza el bienestar psicológico de las mismas.

Otro resultado interesante se refiere a que solo en uno de los cinco casos estudiados se constató la presencia de un proyecto de vida estructurado, con metas y aspiraciones definidas más allá de los espacios y funciones familiares.

Respecto al condicionamiento de género, esta dimensión no tributa de manera importante al bienestar psicológico de las mujeres estudiadas. Solo en uno de los casos se evidenció una sobrecarga de roles o funciones en el contexto doméstico.

En cuanto a los recursos personológicos, en todas las mujeres encontramos una autovaloración adecuada, que resulta de un autoconocimiento amplio y profundo de las cualidades físicas y morales de su personalidad, así como de una autoimagen corporal positiva. Tal autovaloración es consecuencia, además, de que poseen un nivel de aspiraciones en el que estas se corresponden con las posibilidades reales que tienen de alcanzarlas.

Asimismo, en cuatro de los casos estudiados se evidencia que los intereses son escasos, poco variados y circunscritos casi totalmente al área familiar y doméstica. Solo en una de las mujeres de la muestra los intereses son amplios y diversos, y constituyen verdaderos resortes motivacionales en la orientación de su conducta.

Por último, los resultados de la investigación evidencian que poseer determinados recursos personológicos (a saber, una autovaloración adecuada e intereses concretos y efectivos) se vincula con la percepción de bienestar que experimentan las mujeres del estudio.

Triangulación de los datos

La información ofrecida por las parejas de las mujeres de la muestra, en lo que al bienestar psicológico y a los recursos personológicos se refiere, se correspondió, en todos los casos, con las valoraciones ofrecidas al respecto por las mujeres estudiadas.

Discusión

Coincidiendo con las referencias de los trabajos desde Lawton (1982), Andrews y Withey (1976) hasta los de Michalos (1985), en las mujeres de la muestra el bienestar subjetivo es expresión de la correspondencia entre sus expectativas y logros en las áreas de la vida de mayor significación para ellas. Este resultado encuentra explicación en lo planteado por la Teoría de las Discrepancias Múltiples de Michalos (12), en el marco de la cual la discrepancia «logro-aspiración» constituye un gran predictor del bienestar percibido.

Llama la atención que en todas las mujeres del estudio el bienestar psicológico se erige sobre la vivencia de realización personal que ellas experimentan en el área familiar y de pareja, pues se trata de mujeres que mantienen una unión marital sólida y estable, y que se sienten satisfechas por haber cumplido sus aspiraciones de formar una familia, tener hijos y un matrimonio estable, así como por cumplir satisfactoriamente con los roles de madre, hija y esposa.

Este resultado coincide con lo obtenido en estudios anteriores (13), en los que se ha demostrado la importancia de dominios como la familia y la pareja para la explicación del bienestar subjetivo.

Sin embargo, nótese cómo el bienestar en todos los casos estudiados se edifica sobre la base de experimentar correspondencia con los roles y funciones asignados a la mujer desde lo sociocultural, roles y funciones que, gracias al condicionamiento de género, van conformando la subjetividad femenina desde la infancia.

Asimismo, múltiples estudios refieren que las personas casadas o unidas consensualmente de ambos sexos reportan mayores niveles de felicidad que las divorciadas, las viudas o separadas o aquellas que nunca han estado casadas o unidas (14), por lo que hoy se sabe que una de las variables que con más consistencia predice el bienestar psicológico es el estatus marital.

De esta forma, resulta obvio que cuando existe una unión estable y armónica, como ocurre en todas las mujeres de la muestra, la vida en pareja provee a sus miembros de un nivel de apoyo material, emocional, instrumental o de información que generalmente modula positivamente su relación con el medio y su percepción de bienestar.

Asimismo, los resultados evidencian que el bienestar psicológico percibido por las mujeres de mediana edad estudiadas se vincula con sus recursos personológicos; en tal sentido, la presencia de una autovaloración adecuada en estas mujeres potencia el grado de bienestar personal percibido por ellas.

En nuestra opinión, la autovaloración funciona en estos casos como fuente de satisfacción y, por tanto, matiza la percepción de bienestar psicológico que poseen las mujeres del estudio.

En el caso de los intereses, en calidad de recursos personológicos, se puso de manifiesto un comportamiento similar a lo encontrado en estudios anteriores (15), en los que se ha constatado pobreza de metas e intereses en las mujeres de mediana edad.

Comprender este resultado significa tomar en cuenta que los intereses, como atributos de la regulación motivacional, no son unidades dinámicas aisladas que orientan el comportamiento inmediato del sujeto, sino que en estos está contenida la orientación de la personalidad como un todo. Se trata de que hay que considerarlos en el complejo proceso de mediatización de la personalidad; solo así podría entenderse que en las mujeres estudiadas sus intereses funcionan engarzados con el resto de sus formaciones motivacionales y que son congruentes con la tendencia orientadora de su personalidad, tendencia que, obviamente, está sumergida en el contexto familiar y de pareja.

Sin embargo, a pesar de que los intereses de estas mujeres pueden funcionar como un sistema disposicional que refleje las direcciones motivacionales esenciales de su

personalidad, al ser tan estrechos en la mayoría de los casos estudiados, limitan su enriquecimiento personal y el desarrollo de sus potencialidades individuales en otras esferas del accionar humano.

Conclusiones

Bajo las condiciones del presente estudio y para la muestra estudiada, se puede concluir lo siguiente:

1. Los recursos personológicos que poseen las mujeres del estudio modulan, en todos los casos, la percepción que estas tienen de su bienestar psicológico.
2. El logro de las aspiraciones y expectativas personales respecto a la maternidad y al matrimonio, resultó un elemento importante, presente en las evaluaciones de todos los sujetos estudiados, acerca de su bienestar psicológico.
3. El carácter de la autoestima constituye uno de los elementos esenciales de la percepción de bienestar psicológico de las mujeres de edad mediana estudiadas.
4. Asimismo, poseer una relación de pareja estable, consolidada y afectivamente satisfactoria, se encuentra íntimamente vinculado con el sentimiento de satisfacción personal de los casos estudiados.
5. En estos casos, a excepción de uno, los intereses son pasivos por su intencionalidad y se circunscriben por su contenido al área familiar y doméstica, generando en consecuencia un proyecto de vida limitado casi exclusivamente al espacio hogareño y a los roles que se le han asignado a la mujer en este por tradición.

Referencias bibliográficas

1. Febles Elejalde MM. La adultez media: una nueva etapa de desarrollo. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2008.
2. Artilles L, Navarro D. Género: categoría de impacto en la criticidad del síndrome

climatérico. Revista Cubana de Medicina General Integral 1999; 14(6):527-32.

3. Botella Llusíá J. La edad crítica. Climaterio y menopausia. Barcelona: Salvat Editores; 1990.
4. Perera S, Santos LI. Crisis: acercamiento general a las principales problemáticas de la adultez media. Trabajo monográfico. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana; 2002.
5. Palacio VY, Pedro MY. La mujer adulto medio: breve acercamiento a su realidad. Trabajo monográfico. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana; 2002.
6. Santiago Sanz R. La menopausia y la edad media de las mujeres: un análisis antropológico. Departamento de Psicología y Sociología, Universidad de Zaragoza [citado: Feb 5, 2010]. Disponible en: <http://www.enplenitud.com/nota.asp?articuloID=2341>
7. González Rey F. Personalidad, modo de vida y salud. Cap. 1. México D.F.: Ed. UNAM; 1992.
8. Fernández R. L. Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. T. II. Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2006.
9. Sánchez Acosta ME, Dopico Pérez HM. El interés como fuerza motivacional. Una metodología para el control en la Educación Física. Facultad de Cultura Física, Universidad de Camagüey; 2008.
10. García-Viniegras CR. Construcción y validación de una técnica para evaluar el bienestar psicológico. Tesis para optar por el título de doctora en Ciencias de la Salud. Ciudad de La Habana; 2004.
11. Alonso González R, Artilés Visbal L, Bayarre Vea H. Construcción de un instrumento para medir la satisfacción personal de las mujeres de edad mediana. Trabajo de terminación de maestría. Ciudad de La Habana; 1995.
12. Michalos AC. Multiple Discrepancies Theory. En Social Indicators Research. 1985.
13. Batista-Forguet JM. La medida de la calidad de vida percibida en la mujer. Propuesta de un sistema de indicadores sociales de igualdad entre los géneros. Madrid: Ministerio de Asuntos

Sociales-Instituto de la Mujer; 1994.

14. Lee GR, Seccombe K, Shehan CL. Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. J Marriage Family 1991; 53:839-44.

15. Díaz Llanes G, Alonso González R, Bayarre Vea H. Factores de riesgo de insatisfacción con la vida en mujeres de edad mediana. Revista Cubana de Higiene y Epidemiología 2002; 40(3) [versión on line].

FECHA DE RECEPCIÓN DE ORIGINAL: 13 de octubre de 2014

FECHA DE APROBACIÓN PARA SU PUBLICACIÓN: 21 de noviembre de 2014