

EL APOYO SOCIAL Y SU IMPORTANCIA EN EL EMBARAZO

Jonathan Mier Álvarez¹
Rafael Armando Samaniego Garay¹
Isauro García Alonso¹
Flor de María Sánchez²
Jorge Eduardo Castañeda Bañuelos²
1)Unidad Académica de Psicología
Universidad Autónoma de Zacatecas
2)Maestría en Ciencias de la Salud
Unidad de Medicina Humana
Universidad Autónoma de Zacatecas
e-mail rgarayza@yahoo.com

RESUMEN

Actualmente, en nuestro país, uno de los retos más grandes y demandantes para los servicios de salud es atender de manera integral a las mujeres gestantes, no sólo en el aspecto biomédico, sino también en el factor psicológico. Ante dicha problemática, uno de los factores psicosociales imprescindibles para favorecer la salud de una mujer gestante es el apoyo social, ya que de acuerdo a sus características, este aspecto puede servir de base en un amplio campo de investigación y de intervención en las instituciones de salud y así mejorar los niveles de protección y atención durante todo el proceso de la gestación, pues la solidaridad es un elemento que forma parte de la vida cotidiana y a través de sus diferentes tipos de soporte, como el instrumental, emocional, económico y el informativo, toma una gran importancia para el cuidado del embarazo. Por esto es necesario revisar y adecuar las teorías relacionadas con el apoyo social, así como intentar comprender toda la secuencia de eventos que intervienen para poder ofrecer un mejor servicio y asegurar el bienestar de las madres y de sus productos. Se deberán identificar y prevenir las etapas cuando el soporte social no sea el adecuado o cuya ausencia afecte de manera nociva a las embarazadas.

Palabras clave: Apoyo social, Mujeres gestantes.

ABSTRACT

In to our days, one of challenge most demanding for health institutions is to attend and give cover to pregnant women, not only in the biomedical aspect, but also in the psychological factor. Faced with this problem, one of the essential psychosocial factors to promote the health of a pregnant woman is social support, since according to its characteristics, this aspect can be based on a broad field of research and

intervention in health institutions and improve levels of protection and assistance throughout the process of pregnancy, because solidarity is an element that is part of everyday life and through different types of media, such as instrumental, emotional, economic and informational, takes a great importance for pregnancy care. For this is necessary review and adapt theories related with the social support as well as understand the entire sequence of events involved in order to offer better service and ensure the welfare of mothers and their products. Should identify and prevent stages when social support is not adequate or whose absence affected in a manner harmful to pregnant.

Key words: Social support, pregnant women

LA INTEGRACIÓN DE LAS REDES Y SUS MODELOS

En la actualidad, y de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI),¹ en México nacen cuatro bebés cada minuto, registrando en el 2013 un total de 2'478,889 nacimientos; se estima que las mujeres en edad reproductiva en México conciben en promedio 2.4 hijos, lo cual representa un amplio trabajo para los servicios de salud, ya sea tanto privados como públicos. Hablando específicamente en el estado de Zacatecas, en el año de 2013 INEGI² registró 35,089 recién nacidos; por lo tanto este estado tuvo un número de más de treinta y cinco mil mujeres gestantes, quienes por un lapso de nueve meses (el promedio de tiempo en general para la gestación de un bebé), se vieron obligadas a un reajuste en su vida, en el cual en ciertas situaciones necesitaron de la ayuda de personas que se encontraban a su alrededor.

Así pues, una mujer gestante podrá requerir diferentes tipos de ayuda desde el punto de vista social, y los cuales no siempre tendrá a su disposición, de tal forma que ella podrá obtener el soporte requerido de la red de apoyo social a la cual pertenezca, la cual puede actuar de manera favorable o de una manera perjudicial o inclusive puede intervenir de manera errónea, ya que la asistencia que proporcionen sus integrantes puede no ser la correcta o la que se necesite.

Es por lo antes mencionado, que la variable psicosocial de apoyo colectivo debe de ser tomada en cuenta durante la gestación por los servicios de salud, ya que puede favorecer el desarrollo óptimo de un embarazo. Será necesario preguntar si acaso existe un tipo de apoyo social que sea más positivo que otro para una mujer gestante o cuestionar sobre la percepción que tiene ella sobre el respaldo que recibe por parte de las diferentes redes sociales con las que cuenta, o si acaso la asistencia que se le proporciona es adecuada a la situación por la que atraviesa, o aun más si ella considera que la protección le brinda su red es

la conveniente; las respuestas estas cuestiones permitirían construir la idea aquí planteada, la cual reside en mostrar la importancia que tienen los lazos solidarios para el buen resultado de la concepción.

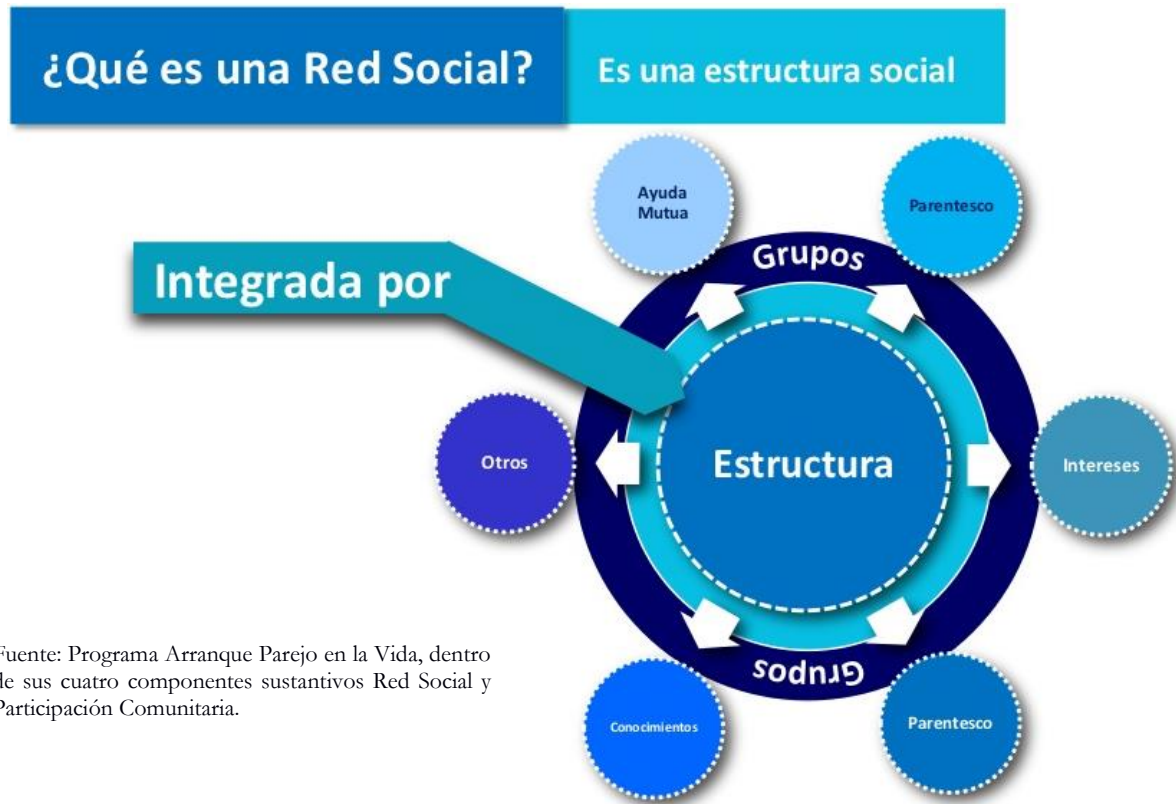
Se ha establecido que el apoyo social tiene un papel crucial en el proceso de adaptación a la enfermedad crónica y en el logro del restablecimiento de la salud. En el caso de las embarazadas puede prevenir la aparición de efectos psicológicos adversos y de respuestas comportamentales asociadas a estrés psicológico, pobre adherencia al tratamiento y aislamiento social. En cambio produce un aumento de los autocuidados y promueve la mejora de los índices de calidad de vida.³

A continuación, se abordará el concepto de apoyo social desde los inicios del constructo hasta la actualidad, revisando sus modelos teóricos, ejemplificándolo y asociándolo con el desenvolvimiento de la gestación y con diversas situaciones que pueden llegar a presentarse en la misma, terminado con una revisión de diversos autores que proponen la certeza de cómo la red social y el apoyo proporcionado pueden ser perjudiciales o benéficos para la persona a quienes están dirigidos.

Una de las definiciones más comúnmente aceptadas fue la que elaboró Barra⁴ quien mencionó que el apoyo social es el sentimiento que tiene un individuo de ser parte de una red social en la cual percibe que es apreciado y valorado por los integrantes de la misma. Esta propuesta pone mayor atención a la percepción que posee el individuo dentro de la red social a la que pertenece, así como la influencia que le acarrea en sus distintas esferas, incluidas las de su bienestar psicológico y su salud física.

Una definición distinta a la antes vista fue la hecha por Bowling en 1981,⁵ quien propuso que el apoyo social es el proceso mediante el cual la persona, a través de la red social a la que pertenece, puede obtener ayuda emocional, instrumental y económica. De acuerdo con este planteamiento podemos entender que el apoyo social es la adquisición de distintos apoyos, los cuales se obtienen de la interacción con otros, como lo pueden ser la familia, los parientes, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo, los profesionales de la salud, etcétera.

Por otro lado, Rodríguez, Pastor y López⁶ expusieron que al apoyo social de manera general se le puede definir como «la provisión de tipos particulares de vínculos interpersonales», mencionando además, que se deben de tener en cuenta otros aspectos como factores específicos del apoyo, como lo pueden ser: la provisión de ayuda material, la satisfacción de necesidades sociales básicas, etcétera, y también factores cuantitativos, haciendo referencia al número de personas que interactúan y las veces que se establece contacto con las mismas.



Es posible concluir entonces, de manera general, que el apoyo social es el ofrecimiento, rechazo, búsqueda, aceptación y obtención de ciertos tipos de ayuda, mismos que adquiere un individuo a través de la interacción que establece en sus redes sociales, misma en donde la persona puede percibirse como un integrante aceptado y apoyado, tanto en situaciones cotidianas como emergentes. Las transacciones pueden variar de lo emocional y lo informativo hasta lo material.

Actualmente se ha demostrado cómo el apoyo social tiene efectos en la salud, por lo cual el concepto ha generado mucha atención, investigación e intervención dentro del campo de la psicología en general y también del área de la psicología de la salud, esto gracias a diversas investigaciones (Rodríguez, Pastor y López;⁷ García;⁸ Barrón;⁹ Calvo y Dolores;¹⁰ Eker, Arkar, Yaldiz¹¹). Dichos efectos de bienestar producidos por el apoyo social, son gracias a cuatro tipos de asistencia que se proveen al individuo, los cuales son los siguientes:

El apoyo emocional, el cual consiste en la provisión de elementos sentimentales, como el afecto, la estima, confianza, seguridad, etcétera; *El Apoyo Informativa*, conocido también como guía cognitiva, tiene como objetivo el hacer una evaluación sobre los problemas o situaciones estresantes mediante un asesoramiento

proporcionado por la red; *El Apoyo Instrumental*, el cual consiste en la ayuda directa, tangible a la solución del problema; y *El Apoyo Informacional*, en el cual la red social brinda ayuda práctica y concreta. (Vega y González,¹² Hombrados y Castro,¹³ Domínguez,¹⁴ Fachado, Méndez y Gonzales¹⁵).

Lo anterior permite comprender cómo es posible que una persona resulte beneficiada con base en las redes sociales con las que cuente y las cuatro variantes señaladas. Los efectos sobre la salud a conseguir se pueden dividir en dos patrones explicativos: 1) el modelo de efecto amortiguador o protector y 2) el modelo de efecto directo. Éstos se explican enseguida de manera general, en su relación con el estado de salud tanto física como psíquica y cómo pueden actuar en diversas situaciones en una mujer que se encuentra embarazada.

1) *Modelo de efecto amortiguador o protector*. Como se indica, esta asistencia social proporciona una defensa ante el estrés, es decir que se puede cuidar a las personas a través de diversos mecanismos, mismos que se pueden clasificar de dos maneras generales; por un lado la forma de actuar del apoyo social se centra en influir sobre las evaluaciones primarias como las secundarias que produce el individuo ante eventos estresantes, dicho de otra forma es cómo ve el individuo una situación estresante, en un primer y como lo percibe en un segundo momento; y por otra parte en donde se cree que el actuar del apoyo social es a partir de una influencia directa en las conductas, donde la persona en ciertas ocasiones se ve rebasado por la situación estresante y se le provee de recursos útiles o es auxiliado para hacer frente al problema.¹⁶

Además se postula que la persona que no cuenta con el suficiente apoyo social o cuando los niveles de apoyo social son escasos no tendrá manera de amortiguar los efectos de los estresores sociales, a diferencia de un individuo que cuente con altos niveles de apoyo social.¹⁷ En el caso de la mujer embarazada, gracias a su red de apoyo social, ante situaciones estresantes, o que sean percibidas de una forma amenazante para su salud, en una primera instancia puedan ser controladas de una manera menos problemática o peligrosa.

Cuando una mujer embarazada supone cómo será su parto, posiblemente pueda pensar en una situación que le será muy dolorosa; esta expectativa le generará estrés durante el embarazo o los días próximos a parir; la red puede asistir a modificar la apreciación que tenga la mujer gestante para que no siga generando ansiedad y lo deseché como algo peligroso o amenazante para su bienestar, a través de técnicas de reforzamiento emocional.

Otro caso en el que puede obtener apoyo la mujer en gestación puede ser cuando se encuentra ante un problema que no puede resolver de manera autónoma y necesite de ayuda y sea su red de apoyo



social la que pueda ofrecer y proporcionar lo necesario para afrontar la situación. Esto puede ser bien ejemplificado en circunstancias en donde la mujer embarazada debe acudir al médico o cuando está a unas horas de dar a luz y necesitará de alguien que pueda trasladarla al hospital o a su centro de salud; será entonces algún miembro de su red social quien la transporte, como lo puede ser su pareja, algún vecino o un familiar; como se ha mencionado, el estar integrada a una red minimiza los efectos del estrés, debido a que no tendrá por qué preocuparse por quién podrá ayudarla en un momento crítico.

2) *Modelo de efecto directo.* De acuerdo con él existe una relación entre el apoyo social y la salud, tanto física como psicológica del individuo. Cabe señalar el valor de la percepción de la asistencia que tiene una mujer embarazada, porque es distinto al apoyo social recibido o real, ya que el percibido tiene sus bases en la importancia y el valor que le da cada persona, en el presente caso la mujer gestante; contrariamente, el apoyo social real o recibido consiste en los instrumentos proporcionados por la red al beneficiario a quien va dirigido.

De este modo se debe tener presente la importancia de estos elementos del apoyo social, pues una mujer embarazada puede no percibir ninguna ayuda de ningún miembro de su red, pero en realidad el apoyo social recibido puede estar presente durante el embarazo, pero posiblemente la ayuda que se proporciona por parte de su red no sea el adecuado o el necesario para una mujer gestante; es en esa etapa en la que se puede enseñar a los miembros de su red a identificar qué necesidades enfrenta ella para que puedan proveerla de manera eficiente y a la vez enseñarle a identificar, valorar y a utilizar de una manera más precisa y provechosa las herramientas que su red le proporciona.

EFFECTOS EN LA SALUD

Los efectos benéficos de las relaciones sociales, según Rodríguez y colaboradores,¹⁸ pueden deberse a la percepción de las personas, quienes ante eventos vitales estresantes tendrán la ayuda necesaria, por el hecho de estar integradas a una red social, además de que no generarán estrés por no contar con este grupo de ayuda. De esta manera la mujer en gestación, por el hecho de encontrarse incorporada a su organización social, y de su situación de embarazo, tendrá garantizada la asistencia, pero ésta dependerá de su estimación, de los recursos que la mujer pueda apreciar y de la utilización que se les otorgue.

Esta idea está relacionada con lo mencionado por Vaux en 1988,¹⁹ quien estableció que el efecto que ejerce el apoyo social en este modelo, se compone por una provisión que se ha ido acumulando con el tiempo, a través de las interacciones sociales y del puro hecho de que el individuo cuente con la existencia

de tales relaciones, dejando de lado la idea de que el efecto ejercido se logra únicamente en situaciones concretas. Debe comprenderse de esta manera que el apoyo social, de acuerdo con este modelo, ejerce un impacto en la mujer embarazada, el cual la protegerá ante eventos vitales estresantes, debido a que ella se encuentra dentro de un entramado social, el cual intervendrá si la madre llegase a tener a lo largo de la gravidez cualquier inconveniente que considere como dañino hacia su estado de salud, a través de alguno o varios de los integrantes, como lo puede ser su pareja u otros familiares, quienes deberán estar preparados ante dicha situación.

Referente a este fenómeno, Barrón en 1994,²⁰ hizo un planteamiento concerniente al tamaño de la red social del individuo, el cual consiste, por una parte, en aquellas personas que tienen un nivel bajo de apoyo social, quienes son más propensas a experimentar estresores ambientales, a diferencia de las que mantienen niveles altos de apoyo social y que se encuentran integradas a un círculo social. Así, se deberá poner atención a la magnitud del conjunto protector de la embarazada, pues de acuerdo con esta idea, a medida que posea una mayor extensión, contará con más herramientas afectivas e instrumentales para afrontar determinados eventos adversos hacia su salud reproductiva.

Continuando con el fenómeno de la percepción en este modelo, Domínguez²¹ mencionó cómo la información proporcionada por la red ayuda a las gestantes a valorar el apoyo social; dicha orientación les hace concebir la creencia de que cuidan de ella y que es amada, que es estimada y valorada, que pertenece a una red de comunicación y obligaciones mutuas. Como consecuencia le aporta un incremento en el estado de ánimo positivo, en la autoestima, en la sensación de control sobre el ambiente y en el reconocimiento de la valoración personal.

Los estados anímicos antes mencionados están ligados al bienestar físico y la salud de la embarazada, pues tienen efectos en el sistema neuroendócrino o inmunológico, o bien inducen o promueven las conductas saludables, como hacer ejercicio, favorecer una buena alimentación y en general desarrollar un mejor estilo de vida. En este sentido el apoyo social le representa un elemento fundamental, ya que fomenta las conductas dirigidas a su bienestar y al óptimo desarrollo de su embarazo; un ejemplo puede ser alcanzar una nutrición balanceada que le sirva para mantener un peso adecuado y así prevenir otro tipo de complicaciones durante el desarrollo de su gestación.

Prosiguiendo con estos fenómenos, en el 2013 Fachado, Méndez y Gonzales,²² plantearon dos mecanismos de injerencia directa en la salud: el primero se encuentra relacionado con los efectos que tiene el apoyo social sobre los procesos fisiológicos, los cuales pueden producir un mejor estado de salud o influir en la prevención de enfermedades, y el segundo está relacionado con las conductas y hábitos

saludables que tienen consecuencias positivas en la salud.


Ante lo expuesto, es posible desglosar dos acúmulos generales de las hipótesis y propuestas de actuación directa del apoyo social: todas aquellas que hacen referencia a la prevención de estresores y las relacionadas con la integración social y la pertenencia social, cuyos efectos son los de generar conductas positivas, ya que promueven la salud y el estado de ánimo (autoestima y sentimientos de aceptación), proporcionando una respuesta biológica, para generar así un incremento en el funcionamiento del sistema inmunológico. Este modelo también expone la importancia de la red social, que aporta el respaldo y da herramientas para incrementar o propiciar comportamientos benéficos o positivos para el bienestar personal y el óptimo desarrollo del embarazo.

OTROS RESULTADOS CONTRADICTORIOS

A través del presente ensayo ha sido posible revisar y proponer los beneficios del apoyo social, así como sus efectos positivos en la actuación individual y en la procuración del bienestar físico y psicológico de la mujer embarazada. Sin embargo existen ocasiones en que las interacciones personales y el apoyo que proporcionan las redes sociales pueden llegar a ser perjudiciales para la mujer en gestación ¿pero cómo es posible que esto pase? Para responder a dicha pregunta debe revisarse y ejemplificarse, mediante el análisis de diferentes autores, acerca de cómo puede suceder dicho fenómeno controversial.

Tras la revisión literaria hecha por Barrón,²³ es posible señalar que el apoyo que llegan a ofrecer las redes sociales no siempre es el adecuado para el receptor, como a continuación se establece en los siguientes puntos: 1) Los sentimientos provocados por las víctimas de ciertos eventos vitales, en ocasiones pueden ser negativos, de amenaza o vulnerabilidad, porque inciden haciéndoles recordar que están expuestas a que les ocurra lo mismo; 2) Predomina la incertidumbre sobre la conducta adecuada. Todas aquellas personas susceptibles de recibir apoyo pueden experimentar ansiedad al tener que interactuar con el receptor, la cual es producto de la incertidumbre al no saber cómo actuar, qué comportamiento será el adecuado en una situación generadora de estrés, por lo que favorecen el incremento de su inestabilidad. 3) Hay falsas concepciones del afrontamiento por la creencia de que una vez que ha terminado el acontecimiento vital estresante, también ha terminado el problema, la fuente generadora de estrés, sin embargo, la mayoría de las veces no se tienen en cuenta las secuelas, que en ocasiones pueden durar hasta varios años.

Es evidente que la ayuda proporcionada a la embarazada puede llegar a ser inadecuada y por lo tanto



perjudicial, pues aunque culturalmente sean conductas de apoyo y tengan toda la intención de asistirle y protegerla, no serán las convenientes para resolver o apoyar en la resolución de un problema, y éstas pasan a ser inútiles y negativas para quien las necesita, haciéndole sentir que se encuentra sola y sin protección o que está afrontando su situación de una manera inapropiada. Este punto lo podemos ejemplificar cuando una madre dentro de la red de apoyo social manifiesta que su embarazo en particular fue desagradable o doloroso, provocando ansiedad en la mujer en gestación; o comprobar cómo durante la gravidez la respalda su red, pero al término de esa etapa el auxilio proporcionado desaparece por completo o incluso durante el curso de alguno de los trimestres del embarazo, por la falsa percepción de que la gestante se encuentra en un óptimo estado, dejándole de proveer el soporte.

De acuerdo con Martos y Pozo,²⁴ el apoyo social brindado por los familiares y la pareja puede ser percibido como positivo, tanto para la receptora como para el emisor, sin embargo puede tener un efecto negativo en ella. En ciertas ocasiones una ayuda por algún elemento de la red es vista como buena, no obstante la falta de educación en salud puede hacer que ciertas conductas resulten perjudiciales, como el hecho de imponer a la gestante el reposo total y la red pueda ocuparse de manera total de sus necesidades; si bien la red y la embarazada pueden creer que es lo correcto, no lo es para el bienestar de la mujer y de su producto.

También se puede apreciar cómo el apoyo social no resulta benéfico cuando las relaciones sociales percibidas por los individuos como negativas y/o problemáticas, se constituyen en una fuente generadora de estrés y no de apoyo social; de esta manera el respaldo puede proveerse, pero no es el adecuado o tiene una interpretación negativa. Esto ocurre específicamente cuando algún miembro o la mayor parte de la red social de apoyo ejercen violencia, ya sea física o psicológica, en contra de la mujer gestante.

Una forma más en la que se puede observar el efecto negativo del apoyo social es cuando el entramado al que pertenece la embarazada ejerce modelos inadecuados de conducta, porque en lugar de promover comportamientos saludables, favorecen las actuaciones dañinas para la misma, como lo pueden ser el fumar activa o pasivamente, practicar hábitos alimenticios pocos saludables, propiciar el sedentarismo, inducir al alcoholismo, o impedirle la posibilidad de llevar un control médico regular.

Además puede ocurrir que la red de apoyo intente distraerla para que no se preocupe o deje de pensar en situaciones estresantes; a largo plazo esto le producirá que no adopte medidas que sean benéficas para ella, o intente solucionar sus problemas, según lo detectado por Barrón.²⁵ Es posible ejemplificarlo cuando los hábitos alimenticios de la red social de apoyo a la que pertenece la mujer gestante no son los mejores para el desarrollo óptimo del embarazo y/o la prevención de enfermedades y complicaciones durante el

embarazo como lo puede ser la diabetes gestacional. Dichos patrones adversos pueden promover una mala nutrición en la mujer embarazada y en su producto.

REDIMENSIONAR LA IMPORTANCIA DE LA RED

Mediante el presente ensayo se ha revisado la importancia del apoyo social y bajo qué situaciones puede ayudar a un desarrollo óptimo del embarazo, como lo es el aumentar la práctica de los hábitos saludables. También se ha logrado analizar cómo puede proteger a la embarazada de los efectos negativos del estrés, ayudándole a hacer una re-evaluación y dimensionamiento de eventos que pueden generar incertidumbre o ser vistos como una amenaza para su salud y bienestar.

Tendrá que redimensionarse al apoyo social como un factor psicosocial importante, que debe ser tomado en cuenta por los profesionales de la salud durante el embarazo por sus diversos efectos en la salud. A diferencia de lo positivo que puede llegar a ser, también puede ser perjudicial para la salud de la gestante, pero no por esto tendrá una menor importancia; por el contrario debe concedérsele una mayor atención para así poder prevenir e intervenir de manera oportuna y correcta en estas situaciones, según las propuestas teóricas, para estar en posibilidades de eliminar sus efectos negativos y favorecer los positivos.

Al contarse con un alto índice de natalidad en el estado y el país, es deber de los servicios de salud dedicar más interés a este tema tan importante como lo es el apoyo social durante el embarazo y disponer o generar más programas de intervención como lo pueden ser los Grupos de Ayuda Mutua (GAM). El complemento ideal lo debe constituir una red de servicios de salud accesible, eficiente, de calidad y resolutive, que atienda oportunamente el transcurso de la gestación y el momento del parto, para prevenir cualquier complicación que amenace la seguridad y la vida del binomio madre-hijo.

REFERENCIAS

- [1] INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA, «Nacimientos registrados por entidad federativa de residencia habitual de la madre según sexo, 2011 a 2013», Mexico 2013. Disponible en <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo23&s=est&c=17526> Consultado el 03 de octubre 2014.
- [2] INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA, *Idem*.
- [3] FACHADO A, MÉNDEZ M, GONZALES L, «Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica», *Para saber de...*, Volumen 19, España, 2013, pp. 118-123. Disponible en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4205757> Consultado el 20 de Mayo 2015.
- [4] BARRA E, «Apoyo social, Estrés y salud», *Psicología y salud*, Volumen 14 Numero 2, Chile, 2004, pp. 237-243. Disponible en <http://revistas.uv.mx/index.php/psycysalud/article/download/848/1562> Consultado el 03 de



octubre 214.

- [5] BOWLING A, «Social support and social networks: their relationship to the successful and unsuccessful survival of elderly people in the community. An analysis of concepts and a review of the evidence», citado por Fachado Alonso, Méndez M. y Gonzales L, *op. cit.*
- [6] RODRÍGUEZ J, PASTOR A, LÓPEZ S, «Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad», *Psicothema*, Volumen 5, pp. 349-372. Disponible en <http://www.psicothema.com/pdf/1148.pdf> Consultado el 03 de octubre 2014.
- [7] RODRÍGUEZ J, *Idem*
- [8] GARCÍA I, «Relación entre apoyo social con la calidad de vida en adultos con diabetes mellitus tipo 2», Universidad Autónoma de Zacatecas, Zacatecas, Zacatecas, México, 2008.
- [9] BARRÓN A, «Modelos teóricos del apoyo social», Primera edición, Siglo XXI de España Editores S. A., Madrid España, 1994, pp. 28-52.
- [10] CALVO F, DOLORES M D, «Apoyo social percibido: características psicométricas del cuestionario Caspe en una población urbana geriátrica», *Psicothema*, Volumen 16 Número 4, España, 2004, pp. 570-575. Disponible en <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3033> 2004 Consultado el 03 de octubre 2014.
- [11] EKER D, ARKAR H, YALDIZ H, «Generality of support sources and psychometric properties of a scale of perceived social support in Turkey», *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, Volumen 35, Turquía, 2004, pp. 228-233. Disponible en <http://link.springer.com/article/10.1007/s001270050232> Consultado el 03 octubre 2014.
- [12] VEGA O M, GONZÁLEZ D S, «Apoyo social: Elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica», *Enfermería Global*, Volumen 16, número, Colombia, 2009 pp. 1-11. Disponible en <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n16/revision2.pdf> Consultado el 03 octubre 2014.
- [13] HOMBRADOS I, CASTRO M, «Apoyo social, clima social y percepción de conflictos en un contexto educativo intercultural», *Anales de Psicología*, Volumen 29 Numero 1, España 2013, pp. 108-122. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/167/16725574014.pdf>
- [14] DOMÍNGUEZ, J M, «Apoyo social, Integración y calidad de vida de la mujer inmigrante en Málaga», Tesis doctoral Recuperada de la base de datos Dialnet, España Málaga, 2006. Disponible en <http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=18333> Consultado el 03 octubre 2014.
- [15] FACHADO A, *op cit.*
- [16] BARRA E, *op cit.*
- [17] BARRÓN A, *op cit.*
- [18] RODRÍGUEZ J, *op cit.*
- [19] VAUX, A., «Social support: Theory research an intervention» Nueva York: Prager. 1988.
- [20] BARRÓN A, *op cit.*
- [21] DOMÍNGUEZ, J M, *op cit.*
- [22] FACHADO A, *op cit.*
- [23] BARRÓN A, *op cit.*
- [24] MARTOZ M J, POZO C, «Apoyo funcional vs. Disfuncional en una muestra de pacientes crónicos. Su incidencia sobre la salud y el cumplimiento terapéutico», *Anales de Psicología*, Volumen 27 Numero 1, España 2011, pp. 47-57. Disponible en <http://revistas.um.es/analesps/article/view/113461/107451> Consultado el 03 octubre 2014.
- [25] BARRÓN A, *op cit.*