



Anales en *Gerontología*

Número 15, Año 2023/ 85-111

ISSN: 2215-4647

Artículo

VIVIR SOLO DURANTE LA VEJEZ: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA SOLEDAD

LIVING ALONE IN OLD AGE: COPING STRATEGIES WITH LONELINESS

Leticia Robles-Silva¹, Sheila Martínez García²

Recibido:24-03-2023 Corregido:23-11-2023 Aceptado:08-12-2023

¹ Doctora en Ciencias Sociales.

Afiliación institucional: Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México. E-mail leticia.robles.silva@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0119-6300>

² Maestría en Salud Pública.

Afiliación institucional: Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México. E-mail mgsheila1@gmail.com ORCID:
<https://orcid.org/0000-0001-7147-9408>



RESUMEN

El objetivo es analizar las estrategias de afrontamiento ante la soledad entre personas adultas mayores quienes viven en soledad. Los datos provienen de un estudio cualitativo con 44 participantes adultas mayores en Uruguay, quienes participaron tanto en entrevistas individuales como en grupos focales y se realizó análisis de contenido. Las personas participantes utilizaban dos tipos de estrategias para afrontar la ausencia de relaciones interpersonales en la casa. Uno, centrado en las emociones consistente en realizar actividades fuera de casa, lo que permitía controlar las emociones negativas derivadas del sentimiento de soledad. Y la otra, centrada en el problema, a través de la búsqueda de nuevas relaciones sociales al exterior de la casa, particularmente de pareja bajo el arreglo de “juntos pero separados”, así como, relaciones de amistad. Se puede concluir que las personas adultas mayores utilizan recursos cognitivos, emocionales y relacionales para construir un proceso de afrontamiento ubicado fuera del espacio de la casa cuando se vive en soledad. Las estrategias de afrontamiento aquí reportadas visibilizan nuevos contextos de relacionamiento durante la vejez.

PALABRAS CLAVE: estrategias de afrontamiento, soledad, hogares unipersonales, vejez.

ABSTRACT

The aim of this paper is to analyze the strategies for coping with loneliness among the elderly who live alone. The data come from a qualitative study with 44 elderlies in Uruguay, individual interviews and focus group and content analysis were carried out. Findings. The elderly used two types of strategies to cope with the absence of interpersonal relationships at home. One, focused on emotions based on doing activities outside the home, which allowed controlling the negative emotions due to the feeling of loneliness. In addition, the other, focused on the problem, through the search for new social relationships outside the home, particularly couples under the arrangement of "living alone together" and friendship relationships. The elderly use cognitive, emotional and relational resources to build a coping process located outside the home space when living alone. The coping strategies reported here make visible new relationship contexts during old age.

KEY WORDS: coping, loneliness, living alone, old age

Introducción

Vivir solo es un fenómeno creciente desde la segunda mitad del siglo XX, más cuando se compara con el poco número de personas viviendo en soledad durante el siglo XVIII y XIX (Snell, 2017), y es que no solo es un rasgo en tiempos de modernidad, sino también del envejecimiento poblacional; por eso, se afirma que el vivir solo forma parte de las experiencias de cómo se envejece durante el siglo XXI. A nivel mundial y durante las dos primeras décadas del presente siglo, se registra una proporción relevante de quienes viven en soledad, las cifras varían entre 11% y 33% de acuerdo al nivel de desarrollo de los países; igualmente acontece en América Latina, 17% de la población envejecida vivía sola en 2010 (Reher & Requena, 2018).

Las valoraciones son tanto positivas como negativas para este arreglo de residencia entre la población envejecida. Por una parte, residir en hogares unipersonales se considera como un indicador de bienestar, independencia y autonomía (López Doblas, 2005; Miret Gamundi y Zuera, 2015); pero también quienes viven en soledad experimentan aislamiento social debido a la ausencia de interacciones interpersonales al interior del hogar, lo cual, a su vez, tiene efectos negativos sobre su bienestar, calidad de vida, salud física y mental (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020). Aunque tradicionalmente se considera que la soledad es un atributo de la vejez, independiente de si las personas adultas mayores viven o no en soledad (Victor & Bowling, 2012), diversos estudios reportan una asociación entre vivir solo y soledad (Cohen-Mansfield et al., 2016), y los sentimientos de soledad afectan negativamente el bienestar y la salud mental de las personas adultas mayores (Luanaigh & Lawlor, 2008; Courtin & Knapp, 2017).

Si consideramos que el hogar puede convertirse en un espacio de opresión en función de las relaciones sociales existentes a su interior (Blunt & Dowling, 2006), también el vivir solo

es un evento adverso y de opresión debido a la ausencia de dichas relaciones sociales al interior de la casa, convirtiendo la casa en un espacio propicio para sentirse solo. En el caso de las personas adultas mayores, el vivir solo puede ser una experiencia de largo plazo, particularmente porque circunstancias como la viudez y la salida de los hijos de casa, mantienen este arreglo de residencia por largos períodos de tiempo, es decir, una condición casi permanente en su vida cotidiana.

La soledad es una experiencia de tensión emocional que surge cuando no se está involucrado en relaciones interpersonales, particularmente en relaciones con un apego afectivo y vínculo emocional cercano. Este es un evento no deseado e inevitable, y una experiencia multifacética, lo cual siempre es dolorosa y estresante (Leontiev, 2019; Weiss, 1973). En este sentido, quien experimenta soledad emocional o se siente solo, hace frente tanto a la situación en sí misma como a sus impactos, lo cual se conoce como proceso de afrontamiento, cuyas respuestas son todo aquello que las personas hacen para evitar, tolerar o disminuir recibir un daño por una situación adversa; al mismo tiempo, reajustan las demandas emanadas de dicha situación (Thoits, 1995).

En la literatura se reportan distintas estrategias para afrontar la soledad entre la población envejecida, las más recurrentes son mantener y fortalecer relaciones familiares y sociales; asistir a actividades culturales, sociales y recreativas; participar en voluntariados; desarrollar pasatiempos; tener mascotas como forma de compañía; o recurrir a la espiritualidad y a la religión (Cardona Jiménez et al., 2011; Schoenmakers et al., 2012; Smith, 2012; Schoenmakers et al., 2015; Ugochi Ojembe & Ebe Kalu, 2018; Park et al., 2018; Conkova et al., 2019; Kharicha et al., 2020; Morlett Paredes et al., 2020).

Sin embargo, dichos estudios no distinguen entre si las personas adultas mayores viven o no en soledad, ya que esta situación también se experimenta estando acompañado, las experiencias podrían ser distintas, así como las estrategias de afrontamiento. De ahí la relevancia, de indagar cómo las personas adultas mayores enfrentan la soledad cuando la viven. En este orden de ideas, el objetivo del presente estudio es analizar las estrategias de afrontamiento ante la soledad en personas adultas mayores quienes viven en soledad en una ciudad media de Uruguay. Este es el país latinoamericano con la mayor proporción de población adulta mayor viviendo en soledad, 35% de 65 a 74 años residen en hogares unipersonales, incrementándose a 51% en los mayores de 80 años (Thevenet, 2013; United Nations, 2017); por lo tanto, vivir solo durante la vejez constituye una condición casi normativa del contexto de envejecimiento poblacional uruguayo.

Metodología

44 ancianos participaron en un estudio con metodología cualitativa en la ciudad de Paysandú, Uruguay, en donde se realizó el trabajo de campo entre 2016 y 2019. Las personas adultas mayores residían en hogares unipersonales y fueron localizadas a través de la estrategia de bola de nieve, a partir de contactos en la comunidad y de grupos comunitarios de la tercera edad. Los criterios de selección implicaron que vivieran en soledad y que fueran mayores de 60 años, 35 mujeres y 9 hombres participaron en el estudio, cuyas edades iban de 73.6 años en promedio; sin pareja, la mayoría por viudez (63.6%) o divorcio (27.3%), y solo tres personas eran solteras, 84.1% de las personas adultas mayores tenían hijos vivos, con un promedio de 2.4 hijos. 62% de las personas tenían al menos un hijo que vivía en Paysandú, para el resto de participantes (38%), ninguno de sus hijos residía en Paysandú debido a que eran migrantes nacionales o internacionales.

Respecto a los ingresos, 80% de las personas percibía una sola fuente de ingresos, y el resto disponía de dos o más ingresos; la pensión por jubilación era la principal fuente de ingreso para 90% de las personas, 16.7% tenían ingresos por la renta de bienes inmuebles, y un adulto mayor trabajaba por cuenta propia. 70.4% de los participantes mencionaron padecer algún tipo de enfermedad crónica, y 42.2% alguna discapacidad, principalmente visual y motriz, pero eran lo suficientemente autónomos como para movilizarse fuera de casa por sí mismos.

Las personas adultas mayores fueron entrevistadas de manera individual y colectiva por la primera autora, firmaron una carta de consentimiento informado. Las entrevistas individuales fueron de tipo abiertas focalizadas, realizadas en las casas de las personas adultas mayores con una duración de 70 minutos en promedio; en cambio, las entrevistas colectivas corresponden a tres grupos focales con una duración de dos horas cada una y realizadas en asociaciones de personas jubiladas y pensionistas de Paysandú, y en grupos comunitarios para la tercera edad auspiciados por la Intendencia de Paysandú. El tema central de las entrevistas fue acerca de su experiencia de vivir solo, los sentimientos de soledad, y sus estrategias para enfrentar el hecho de residir en hogares unipersonales. Asimismo, se recabó información sociodemográfica de cada participante.

Todas las entrevistas fueron audio grabadas y transcritas verbatim en el programa ^{The} Ethnograph 6.0. Las transcripciones fueron leídas línea por línea, con una codificación abierta para identificar los temas centrales. Posterior a ello, se realizó un análisis de contenido en torno a dos ejes.

El primer eje analítico fue sobre los sentimientos de soledad asociados al hecho de vivir en soledad, su significado y las condiciones por las cuales emerge dicho sentimiento de soledad. La aproximación analítica se basa en identificar los proverbios o alusiones metafóricas o

proposiciones interpretativas sobre la soledad parafraseadas en sus narrativas como una estrategia de análisis de sus significados (White, 1987). Este análisis permitió caracterizar el sentimiento de soledad como una experiencia de tensión emocional, del cual es necesario manejar sus demandas cotidianas y las emociones.

En el segundo eje de análisis, se caracterizaron los tipos de afrontamiento desplegados por las personas adultas mayores para enfrentar la soledad derivada de vivir en soledad. La tipología de estrategias se basa en la propuesta de Lazarus & Folkman (1984), quienes plantean el afrontamiento como un proceso que conlleva una evaluación de la situación y de cómo enfrentar las condiciones adversas de dicha situación. Para este análisis, primero se procedió a identificar la actitud de las personas adultas mayores ante la soledad entendida como la estimación de si es posible o no adaptarse a la circunstancia de vivir solo, y si es posible realizar acciones concretas para modificar el sentimiento de soledad y las condiciones objetivas de vivir solo. Posteriormente, el análisis se centró en identificar las estrategias de afrontamiento en base a la finalidad de la acción y el tipo de acciones realizadas, así como en las dificultades para implementar dichas estrategias. En base a este análisis, se categorizaron las estrategias en dos tipos: estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, que incluye las acciones orientadas a disminuir la intensidad de las emociones negativas asociadas a la soledad; el segundo tipo fueron las estrategias centradas en el problema, que corresponden a aquellas acciones orientadas a alterar las circunstancias por las cuales se carece de relaciones sociales y afectivas por el hecho de vivir en soledad o acciones orientadas a disminuir su impacto en la vida cotidiana.

No encontramos diferencias en las estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres durante el análisis, es decir, el análisis comparativo no evidenció pautas diferenciadas, razón

por lo cual se describen de manera conjunta. Asimismo, utilizamos seudónimos para proteger la identidad de las personas mayores participantes.

Resultados

Vivir Solo Durante La Vejez: Enfrentar La Realidad

Enfrentar el hecho de vivir solo requiere, inicialmente, reconocer dicha experiencia. Cualquier evento productor de estrés implica una fase de reconocimiento y de evaluación de la situación en base a lo que significa para la persona (Aspinwall, 2001). Las personas adultas mayores reconocían que el vivir en soledad es una experiencia negativa, que se acompaña inevitablemente del sentimiento de soledad, y que todos, en algún momento experimentaron esta emoción negativa de “*sentirse solo*”, como decía Natalia: “*todos tienen sus infiernos*”. Un estado emocional que se sufre intensamente sobre todo en las primeras etapas de la viudez o a la salida de los hijos de casa; Lorena no negaba lo mal que estuvo en aquellos momentos de reciente viudez, “*no te voy a decir que no tuve mis malos momentos*”.

Las personas adultas mayores reconocían que la soledad es una experiencia derivada de estar viviendo en una casa donde no hay nadie, como decía Victoria “*la soledad es cuando uno abre la puerta, llega a la casa de noche, y no hay nadie, más que la televisión*”; con una alusión distinta, Miguel compartía el mismo sentimiento, “*cuando usted se despierta no tiene con quien hablar, y va usted a acostarse y no tiene con quien despedirse, ahí se siente*”. La soledad es una experiencia de múltiples soledades, como Miguel afirmaba en plural: “*que hay muchos cambios que te traen soledades*”, las cuales están presentes simultáneamente.

La experiencia subjetiva de la soledad deriva de la ausencia de ciertas relaciones familiares al interior de la casa; estas relaciones familiares ausentes eran las de la pareja, la de los hijos y, la de los padres.

La ausencia de la pareja en casa es la marca más visible de vivir solo. La viudez o el divorcio se experimenta como un vacío afectivo, la ausencia de la persona física en casa, significa no recibir afecto de parte de esa persona. Victoria explicaba con lágrimas en los ojos, como precisamente esa mañana, al despertar, tuvo el deseo de que su esposo estuviera ahí, "*hoy tenía ganas de tener un abrazo, un abrazo de un hombre*", pero él ya no estaba. El otro vacío es por la pérdida de las rutinas cotidianas compartidas, como comer juntos o ir al teatro o ir a tomar un café, Catalina platicaba como después de enviudar, "*yo ya no tengo ganas de cocinar, porque se te van un montón de ilusiones, ¿no? Yo cocinaba, comíamos los dos muy poquito, pero tenía en quién pensar para [cocinar]*". Ahora, come a solas, porque no hay nadie más para compartir la mesa.

Si bien, es aceptado que los hijos salgan de casa como parte del ciclo de vida de la familia, para las personas adultas mayores significaban otro vacío emocional importante en la casa, particularmente cuando acontece después del divorcio o la viudez. La salida de los hijos de la casa paterna implica cambios en las interacciones cotidianas entre padres, madres e hijos, así como la suspensión de responsabilidades y actividades asociadas al rol de parentalidad y de abuelazgo (Bouchard, 2014).

De la casa de Yolanda primero salieron sus dos únicos hijos varones al casarse, después un nieto a quien cuidaba desde niño, y quien estableció su negocio en casa de su abuela Yolanda, pero también decidió independizarse. La salida de su nieto fue una pérdida importante, ya que tenía la expectativa de que conviviría con ella hasta su muerte. Así fue como Yolanda terminó viviendo sola.

La relación con los hijos y los nietos después de su salida de casa era percibida por las personas adultas mayores como una relación con escasa interacción y comunicación entre ellos.

La relación se reducía a intercambios de mensajes de texto por celular o llamadas telefónicas entre semana, y reuniones familiares con algún hijo y su familia en algún fin de semana. Una interacción así es insuficiente desde la perspectiva de las personas adultas mayores. Angélica comentaba, para ilustrar el punto, como ella podría estar muerta y sus hijos ni se enterarían, porque no se comunicaban lo suficiente. Si bien, las personas adultas mayores justificaban la escasa interacción en razón de que sus hijos trabajaban y sus nietos estudiaban, también argumentaban que podían intensificar la comunicación telefónica, y reunirse con más frecuencia los fines de semana porque esos días no trabajaban. En razón de ello, se sentían que vivían en la periferia en la vida de sus hijos.

La última relación ausente era con los padres. Para unos cuantos, particularmente mujeres mayores, quienes habían co-residido con sus padres, su muerte era una experiencia que se añadía a la pérdida de la pareja y los hijos. Una experiencia que se vivía en etapas, y en cada una se perdía a alguien. En estos casos, las adultas mayores siempre co-residieron con sus padres y su muerte sobrevenía antes o después de la muerte del cónyuge. Eso le aconteció a Valentina, quien decía que nunca estuvo a solas con su esposo en su casa desde que se casó, porque siempre había alguien viviendo con ellos, primero su abuela, después sus padres. Por eso, ella decía, *"pero solita, yo nunca estuve sola"*. Sin embargo, terminó en su vejez viviendo sola. El vacío de la casa inició al morir primero su padre, después su esposo y al último su madre. Una situación la cual experimentaba como extraña, porque siempre vivió acompañada.

Vivir solo era una experiencia que las personas adultas mayores distinguían como una situación distinta a la experiencia de sentirse en soledad. En la literatura se reconoce que el vivir solo no es equivalente a sentir soledad (Victor et al., 2009; Snell, 2017). Durante las entrevistas, las personas adultas mayores participantes del estudio reiteraban, una y otra vez,

que no siempre el vivir solo significa sentirse solo. Elena señalaba la diferencia, *"porque está el vivir solo y vivir en soledad [sentirse solo], no hay que confundir. Una cosa es cuando alguien cae en soledad, entonces sí, te mata. Pero otra cosa muy distinta es vivir sola"*. La diferencia estriba en cómo las personas responden y afrontan tanto el evento estresante como los sentimientos que lo acompañan, es decir, cómo manejan el evento negativo (Kharicha et al., 2018). Para las personas adultas mayores era posible encontrar estrategias tanto para manejar, reducir o tolerar este sentimiento de soledad, como para modificar las circunstancias que lo producían.

De acuerdo con su perspectiva, una actitud positiva era la forma de enfrentar esta experiencia, evaluando la situación en términos de un desafío a superar. Todas las personas participantes reconocían la posibilidad de adaptarse a vivir en soledad durante la vejez, un proceso que toma su tiempo, pero que es posible lograrlo. Esta actitud se sintetiza en el refrán, *"al mal tiempo, buena cara"* utilizado por Carmen en nuestra conversación en su casa. El refrán ilustra una determinación de enfrentar la situación con buena disposición, a no desanimarse ni desmoralizarse, y a la posibilidad real de superar lo negativo de la experiencia. Las personas adultas mayores mantenían tanto una disposición optimista como de esperanza, al estar convencidas de que contaban con los suficientes recursos emocionales y cognitivos para afrontar adecuadamente su situación de estar viviendo en soledad. Afirmaciones como *"tener la fortaleza de salir adelante"* o *"mantener la esperanza"* o *"tener el valor"* dan cuenta de ello. Ellos consideraban que una actitud positiva era mejor en comparación a la actitud negativa observada en otros. Participantes aludían a conocidos suyos quienes manifestaban una actitud negativa y no se adaptaban a vivir en soledad. Optar por una estrategia de rechazo o evasión, de no aceptar que se vive solo, significa no adaptarse a la condición de que no hay nadie más

en casa, con esta actitud, quienes viven en soledad se “sienten solos”, coincidían en que quien no se adapta a vivir de esta forma valora negativamente la vida, y ello significa *"una vida de tristeza", "de sentirse solitaria", "de caer en la soledad total"*. A eso se refería Rosaura cuando exponía el caso de su madre *"por ejemplo, mi madre, no hubiera estado ni un segundo sola, ¡ay no!"*. El principal rasgo de una actitud negativa es cuando la persona no supera el hecho de vivir solo, se aferra a la soledad, no supera el duelo, se aísla del resto de las personas y no busca alternativas, para estas personas, la vida es difícil de vivir.

Afrontar el hecho de vivir solo es buscar alternativas para realizar cambios y manejar tanto la circunstancia de vivir solo como los sentimientos que lo acompañan. Las personas participantes de este estudio se consideraban a sí mismas, como individuos que mantienen una actitud positiva y llevan a cabo estrategias para afrontar su condición de vida. Dos tipos de estrategias referían: enfrentar los sentimientos negativos de “sentirse solo”, y buscar opciones para cultivar relaciones interpersonales fuera de casa. Estas estrategias no eran excluyentes ni independientes entre sí; por el contrario, formaban parte de un proceso de afrontamiento, es decir, estrategias que se sobreponían entre sí.

Afrontamiento Centrado En La Emoción

La emoción de “sentirse solo” se expresaba, de acuerdo con las personas, en una actividad cognitiva de pensar en el pasado con sus pérdidas, y en el futuro con su incertidumbre, de preguntarse *"¿qué será de mi vida?"*. Actividad que desemboca en un círculo de pensamiento que examina y re-examina lo negativo de vivir solo, perpetuando los pensamientos y las emociones negativas. A este proceso, las personas adultas mayores lo denominaban que *"la mente se va"*, y cuyo resultado final era incrementar más ese sentimiento de "sentirse solo". En este proceso de afrontamiento, las personas adultas mayores buscaban disminuir las emociones

negativas asociadas al hecho de vivir solo y, reconocían que disponían de la energía emocional suficiente para buscar estrategias para enfrentar la ausencia de las relaciones interpersonales en casa.

Una primera estrategia era reconocer lo inevitable de la aparición de estos pensamientos negativos, es decir, aceptar que existen sentimientos de que están en soledad, y que estos surgen en cualquier momento. De ahí, la opción por una revalorización cognitiva de la situación en el presente, como afirmaba Catalina, *"yo soy más del pensamiento actual que del futuro, y no me torturó pensando... no hay que dejarse llevar por la parte negativa"*. En este horizonte de revalorización, la alternativa era detener o bloquear o no profundizar en pensamientos negativos para evitar el surgimiento de emociones negativas. Este es un proceso cognitivo por el cual se colocan a un lado, temporalmente, los pensamientos negativos (Lazarus & Folkman, 1984). En este sentido, las personas adultas mayores reconocían lo inevitable de su aparición y buscaban escenarios con una menor intensidad de emociones negativas. La estrategia era mantenerse ocupados, como Valentina lo explicaba *"¡no!, ¡olvidarse no!, no es remediarlo... eso no se olvida, si tenés una preocupación, no te olvidas, y ta' solamente si te ocupas de otra cosa y de otra cosa, ta', después pasan esas cosas [los pensamientos], porque a uno le parece que es el fin del mundo en ese momento, pero no"*.

La estrategia de "mantenerse ocupado" consiste en ocupar el tiempo con actividades de distinta naturaleza como lúdicas, recreativas, artísticas, pasatiempos o viajes. Un mecanismo basado en la realización de actividades y así, mantener "la mente ocupada", logrando con ello, colocar a un lado los pensamientos y las emociones negativas. La característica relevante de las acciones de esta estrategia es su ubicación espacial, se busca realizarlos en espacios fuera de casa. Estrategia que funciona como un aliciente para salir al mundo exterior, ayudando a "no

quedarse encerrado [en casa]", como decían las personas participantes. Varias opciones eran utilizadas por las personas adultas mayores para mantenerse ocupadas fuera de casa, entre ellas, asistir a grupos comunitarios de la tercera edad, actividades culturales, actividades físicas como; gimnasia, natación o caminata.

Esta estrategia de mantenerse ocupado implicaba, además de realizar actividades fuera de casa, también establecía una rutina de salidas al exterior. Algunas de las personas se involucraban en más de una actividad, al hacerlo disponían de una rutina a lo largo de la semana y no solo de unos cuantos días. Así, por ejemplo, la rutina de Sergio era salir a caminar o ir al gimnasio todos los días, acudir a actividades a un grupo comunitario de la tercera edad durante la semana, ayudar a un amigo con su negocio, y pasear con sus nietos los fines de semana. Estas rutinas eran un incentivo cotidiano, como decía el mismo Sergio: *"a mí me obliga a salir todos los días de mi casa, cuando uno está en ese tipo de soledades"*. De acuerdo a la perspectiva de las personas adultas mayores, el mantenerse activo y ocupar el tiempo fuera del hogar significaba salir del espacio vacío de la casa para ir a espacios donde se está acompañado, favorecer que el tiempo transcurra, y así evitar los vacíos existenciales experimentados al estar solo, la mente profundiza en pensamientos negativos que terminan disparando emociones negativas. Evitar esta situación "manteniéndose ocupado" era alejarse del encerramiento físico y mental.

Afrontamiento Centrado En El Problema

La ausencia de relaciones interpersonales al interior del hogar, era una condición existencial a resolver, como parte de su proceso de afrontamiento.

La principal circunstancia para estar viviendo solo era la ausencia de una relación de pareja; ausencia que es identificada como una de las razones de la soledad emocional

experimentada durante la vejez (Lazarus & Lazarus, 2006). De ahí que generar una nueva relación de pareja sería la estrategia idónea para afrontar la ausencia de una relación íntima significativa en el espacio de la casa. En lo cual, las personas adultas mayores participantes coincidían.

Si bien, las personas estaban abiertas a la posibilidad de iniciar un nuevo vínculo afectivo de pareja, como decía Catalina, *"sí, las puertas están abiertas porque hoy, ya con varios años, me doy cuenta que la soledad es brava"*. A lo que no estaban dispuestos era a una nueva relación de pareja basada en la coresidencia. Las personas adultas mayores buscaban una relación afectiva con alguien con afinidades comunes, para conversar, salir a pasear, asistir a eventos culturales, comunicarse casi a diario, es decir, sentir que había alguien a su lado, pero sin establecer coresidencia. Este tipo de relación es un arreglo de convivencia conocido como juntos pero separados (Aletraris, 2016), cada quien en su casa, o como decían: *"sin cama de por medio"*. Una alusión metafórica a no vivir bajo el mismo techo, pero sin excluir las relaciones sexuales, como aclaraba Patricia: *"Digo, con eso no significa que soy la Madre Teresa de Calcuta, ¿y tú me lo entendés?, digo, pero no convivencia, no convivencia"*.

La opción por una relación estable sin la coresidencia era justificada en términos de evitar las tensiones de cohabitar, ya que el vivir solo significaba para estas personas, tener la libertad de decidir y actuar de acuerdo a sus propias necesidades, y no en relación a las necesidades de los otros. Un hecho ineludible cuando se coreside con alguien, incluso con la pareja. Angélica lo tenía claro con respecto a su relación de pareja, *"una cosa es estar de novios, y otra cosa es la convivencia, no es fácil, ahí empieza a ver uno todo lo [malo]..."*, tomar esta decisión, le ha permitido mantener una relación de pareja durante ocho años y valorar que *"así estamos bien y si tuviéramos que convivir, no sé"*. Este tipo de relación de pareja de juntos pero

separados durante la vejez permite mantener la autonomía de vivir en soledad, evitar las responsabilidades asociadas al matrimonio o a la cohabitación, así como de asumir eventualmente el rol de cuidador cuando sé es anciano (Borell & Karlsson, 2003).

Solo ocho de las personas adultas mayores tenían una pareja al momento del trabajo de campo, y estaban convencidas de que esta opción era lo mejor para ambos. Elena y Guillermo, quienes, con algunos años como pareja, consideraban fue la mejor decisión, Guillermo comentaba: *"nos conocimos con ella y somos amigos, pero ta', dijimos: 'si un día seguimos la relación o algo por el estilo, y uno precisa del otro, ahí estaremos' [Elena: ahí estaremos, en pie de guerra, la propuesta fue así: cada uno en su casa], pero ya te digo, no quiero suponer otra compañía"*. Elena y Guillermo tuvieron la oportunidad de una nueva relación, al tomar la decisión de no coresidir.

Para quienes no tenían una relación de pareja, también era la opción ideal construir una nueva relación de pareja sin coresidir; sin embargo, y a pesar de sus intentos, las circunstancias comunitarias y familiares fueron un obstáculo, es decir, para lograrlo hay que enfrentar los constreñimientos sociales y familiares.

Uno de esos obstáculos eran los propios hijos, una circunstancia recurrente en las narrativas de las personas mayores cuando hablaban sobre este tema. Algunos de los hijos se habían opuesto abiertamente a que su madre o su padre establecieran una nueva relación de pareja, negándoles la oportunidad de satisfacer esta necesidad afectiva a sus padres. Los hijos de Aurora, cuando aparecía el tema, le decían: *"¡no, no!, mamá no precisa, mamá no precisa, mamá está bien"*. Los hijos utilizaban diversas estrategias para oponerse, ya fueran de tipo disuasorio como el hijo de Linda, quien le advertía con desconocerla: *"Mamá, si yo algún día te veo con otra persona a vos, y yo voy por la misma calle, me cruzo la vereda"*, o con una

actitud agresiva hacia la pareja. Esa fue la experiencia de Sergio, quien después de dos años de relacionarse afectivamente con una mujer viuda, sus hijos entraron en un conflicto permanente con ella, cuyo desenlace fue la terminación de su relación de pareja. Para Sergio fueron los celos de sus hijos la causa de su ruptura. Estas eran experiencias propias y ajenas que aparecieron en sus narrativas, la actitud de los hijos los había desanimado a optar por esta posibilidad para enfrentar la soledad.

Escasas fueron las referencias, en las cuales los hijos, particularmente las hijas, no sólo aceptaban sino animaban a sus madres a iniciar una nueva relación de pareja. La hija de Angélica fue explícita con sus hermanos, *"No es mi caso, porque incluso mi hija un día hablando, dijo ella: 'Mamá está sola, si conoce una persona y la quiere llevar a la casa, está perfectamente que lo haga, si hoy conoce uno y le gusta y quiere llevarlo, lo puede hacer, si ella no tiene pareja, está en todo su derecho', y nunca se metieron [sus hijos], ellos respetan y sí con esta persona saben que yo salgo"*. Angélica se consideraba afortunada de tener una pareja y que sus hijos no estuvieran en contra.

Otro obstáculo para las mujeres mayores para establecer una nueva relación de pareja es la *"escasez de hombres"*, una realidad demográfica del envejecimiento poblacional porque sobreviven más mujeres que hombres, y una vivencia cotidiana entre las adultas mayores. Diana comentaba como incluso en los bailes organizados para las personas de la tercera edad, lo que faltan son hombres para bailar. Si se llega una o dos horas después de iniciado el baile, no encontrarán un hombre disponible para bailar y solo quedará bailar entre mujeres. Aunado a ello, la escasez de hombres también es cultural, debido a los distintos intereses de los hombres cuando buscan pareja. Mientras que las mujeres desean una relación de pareja con un par, es decir, con un hombre adulto mayor, la percepción de las adultas mayores era que los hombres

viudos o divorciados tienen más interés en mujeres jóvenes, ya que no buscan una compañera sino una mujer para tener sexo. En cambio, cuando están interesados en mujeres mayores es porque o están casados o buscan a una mujer con ingresos suficientes para que asuma el rol de proveedor. En estas condiciones, y particularmente para mantener económicamente a un hombre, las adultas mayores expresaban era mejor no tener una nueva relación de pareja. Así, la opción de enfrentar la soledad reconstituyendo una relación de pareja, no siempre era una opción viable, aunque fuera la estrategia ideal, los propios adultos mayores reconocían las dificultades de superar los estreñimientos impuestos por los hijos y por la feminización del envejecimiento.

Una opción menos ideal y posible sería la coresidencia con algún integrante de la familia, pero había un rechazo unánime a la coresidencia con parientes, coresidir con hijos casados presentaba varios inconvenientes: cambiar de residencia hacia la casa del hijo y su familia; para quienes no tienen hijos viviendo en Paysandú, migrar a otra ciudad; residir en un espacio que no era el suyo; adaptarse a otras formas de vida distintas a las suyas; estar en medio de los conflictos familiares de los hijos y; la relación suegros-nuera o yerno es conflictiva por naturaleza. Para las personas mayores, disponer de un ambiente de paz y tranquilidad en casa era fundamental, ello significaba no vivir en un espacio de tensiones o conflictos que son inexorables en este tipo de relaciones de parentesco. Así, la mejor opción era quedarse en casa viviendo solo en un ambiente tranquilo.

La otra opción de coresidencia era con otros parientes como hermanas, sobrinas o consuegras, quienes también vivieran solas. Sin embargo, para quienes lo intentaron, fue una experiencia negativa a causa de los conflictos suscitados en la convivencia diaria. Varias de las adultas mayores lo intentaron, pensando sería fácil la convivencia entre ellas porque ambas

vivían solas; finalmente, los conflictos durante el tiempo de la co-residencia las convencieron para tomar la decisión de buscar un sitio donde vivir solas. Esa fue la experiencia de Elizabeth quien de manera contundente afirmó: "*no, primero estuve con mi hermana y no pude más con mi hermana, y me separé, y estoy contenta y feliz*", ahora que vive sola.

Si no se puede enfrentar la soledad con una nueva relación de pareja, ni con la coresidencia con hijos u otros parientes, entonces las personas mayores reducían su nivel de aspiración y sus estrategias se orientaban a fortalecer los vínculos con la familia, los amigos y los conocidos para no solo enfrentar la soledad sino también evitar el aislamiento social. De nuevo, la característica de esta estrategia era su realización fuera de casa.

Convivir con la familia en un espacio externo a la casa era un esfuerzo por fortalecer tanto los vínculos de parentesco como para salir de casa. Las personas mayores participantes trataban de ampliar la frecuencia de sus contactos con la familia fuera de casa, y no solo recibir visitas de sus hijos o hermanas o cuñadas los fines de semana o entre semana en sus casas, sino que, salir de casa era fundamental. Por eso programaban salidas para encontrarse abuelos y nietos una vez a la semana, o se reunían a comer en algún restaurante con hijos y nietos o con las hermanas. Esta era una opción solo para personas cuyos hijos residían en Paysandú o aún tenían hermanas sobrevivientes en Paysandú.

La interacción con amistades era otra estrategia para incrementar los contactos sociales. Así, buscaban reunirse con amigos con cierta periodicidad ya sea para jugar cartas o ir algún restaurante o ir al único teatro o cine existente en Paysandú. La intención de estos encuentros, además de la conversación íntima, era compartir tiempos de esparcimiento. La realización de actividad física también era una oportunidad para la convivencia con amigos, por ejemplo,

Linda salía a caminar con una amiga dos veces por semana, disfrutando de la conversación y el ejercicio.

Además de mantener activos sus contactos previos, las personas mayores se aventuraban a buscarlos en otros espacios, como en los grupos comunitarios de la tercera edad, donde no solo se iba a aprender nuevas habilidades sino también a relacionarse con otras personas. Las relaciones interpersonales en dichos grupos no solo les permitía conversar y confraternizar con los compañeros, sino también desarrollar vínculos afectivos y redes de apoyo emocional, como Eva refería: *"así que ta' bueno compartir esto porque uno comparte, más que compartir el té, compartimos muchas vivencias nuestras..."*. El apoyo social circulante en estos encuentros les permitió a varios continuar con su vida al enviudar, de tal manera que después actuaban solidariamente con otros en la misma situación. Fátima, al enviudar, encontró en estos grupos el apoyo emocional suficiente para continuar su vida, ahora ella decía: *"lo que yo trato es que la gente, sobre todo las mujeres que enviudan, que hagan lo mismo que yo... con todo el mundo que hablo, trato de que se incorporen a estas cosas [las actividades de los grupos]..."*.

Finalmente, los vecinos se transformaban, eventualmente, en una fuente de interacción social y de amistad. Algunos de las personas mayores participantes, cuando enviudaron, algún vecino se acercó a ofrecer apoyo emocional durante el duelo, y a veces, ayudaban a resolver pequeños problemas domésticos. Estos intercambios informales lograban una mayor cercanía al cabo de un tiempo e iniciaban rutinas de encuentros cotidianos, como tomar mate por la tarde a la vera de la casa y conversar. Así le pasó a Elizabeth, quien encontró en una vecina, una amiga, ahora todos los días se encuentran y platican cuando su amiga retorna de su trabajo por la tarde y aprovechan para compartir confidencias y eventos del día.

Discusión y Conclusiones

El residir en hogares unipersonales durante la vejez, implica enfrentar la ausencia de relaciones de parentesco o de intimidad al interior de la casa, y experimentar sentimientos de soledad emocional. El mantenerse ocupado y buscar nuevas relaciones sociales o fortalecer las ya existentes son estrategias de afrontamiento reportadas en la literatura desde la década de 1980 para enfrentar los sentimientos de soledad (Lazarus & Folkman, 1984). De acuerdo a nuestros hallazgos, las estrategias aquí reportadas son similares a lo que se ha documentado desde hace varias décadas; en este sentido, podría pensarse a las estrategias no solo como respuestas normativas entre la población adulta mayor, sino también como modos culturales de envejecer. No obstante, algunos rasgos merecen ser resaltados, tanto por sus implicaciones como por las limitaciones del propio estudio.

De acuerdo con Lazarus & Lazarus (2006), la vejez exitosa es aquella cuando la persona evalúa sus necesidades y condiciones de vida, y establece niveles menores de expectativas comparados a las proyectadas en etapas previas durante ciclo de vida e implementa estrategias acordes a ello. En este orden de ideas, y más allá de si la vejez es exitosa o no, las personas mayores participantes disminuían sus expectativas ante las circunstancias, pero sin abandonar su posición de agentes sociales con capacidad de remontar la adversidad. Si bien se posicionan como agentes sociales, su actuación como tal se da bajo líneas de afrontamiento distintas a las utilizadas en sus experiencias en el pasado. Un ejemplo de ello, es la opción de tener una pareja sin la coresidencia, rompiendo con la pauta de cohabitación conyugal como lo hicieron durante la adultez. Las personas mayores optaron por una forma de convivencia sentimental conocida como “juntos pero separados” que, durante el siglo XXI, cada vez tiene una mayor presencia entre parejas jóvenes y adultas. Este tipo de relaciones de pareja se caracteriza por la existencia

de un fuerte lazo de afectividad, pero sin establecer residencia conjunta ni formalización legal (Aletraris, 2016). En este sentido, las personas mayores están optando también por estos “nuevos” arreglos de pareja de acuerdo a nuestros resultados, y de las pocas evidencias empíricas existentes al respecto, se sabe que la frecuencia es baja, de 2% (Turcotte, 2013) y 6% (Mauritz & Wagner, 2021), aun así, es un fenómeno al cual se debería prestar mayor atención en términos de investigación.

Esta opción de afrontamiento de juntos pero separados es, a nuestro parecer, una opción que permite negociar entre vivir solo en un ambiente de tranquilidad al interior del hogar, y al mismo tiempo establecer un vínculo afectivo que permita recuperar la existencia de una relación de pareja. Sin embargo, no es una opción universal, en razón de que no siempre es posible para todos. Encontrar una nueva pareja sentimental, especialmente para las mujeres, es una opción en la cual los constreñimientos sociales impuestos por la feminización del envejecimiento poblacional y la cultura familiar son elementos a tomar en cuenta. Pero lo relevante aquí, es que aparece como una opción de afrontamiento, más allá de si existen posibilidades o no de llevarse a cabo. Una estrategia que, en el siglo pasado, no era una opción de afrontamiento, ante un contexto social de fuertes sanciones morales y sociales cuando se opta por una relación de pareja sin cohabitar.

Estas estrategias de afrontamiento hay que colocarlas en contexto. Su posibilidad está condicionada por el portafolio de recursos sociales de las personas mayores, recursos que colocan a ciertos grupos en mayor vulnerabilidad frente a ciertos estresores debido precisamente a la disponibilidad o no de recursos para enfrentarlos (Thoits, 1995). Las personas mayores participantes disponían de ciertos recursos que les permitían condiciones de independencia y autonomía en por lo menos dos sentidos. Por una parte, las personas mayores

gozaban de cierta estabilidad económica al percibir una pensión por jubilación o vejez, una condición derivada de la cobertura de la protección social en Uruguay, donde la cobertura de jubilaciones y pensiones asciende a 87% entre los mayores de 65 años, la mayor cobertura de América Latina (Arenas de Mesa, 2019). Disponer de ingresos propios permite acceder a actividades fuera de casa al tener la capacidad de devengar el gasto económico que implica, por ejemplo, el costo del transporte. La otra condición son sus niveles de poca dependencia, lo cual evita estar reclusos en casa, una desventaja para quienes sufren de dependencia severa al necesitar de terceros para moverse fuera de casa, lo que constituye un obstáculo para estrategias fuera de este espacio.

Ser independiente es relevante porque sus estrategias de afrontamiento se localizan fuera del espacio de la casa. A este respecto, este estudio no incluyó a personas mayores con niveles severos de dependencia, quienes permanecen reclusos en casa, siendo esta una limitación. Ni los sentimientos de soledad ni las estrategias de afrontamiento son las mismas, cuando es casi imposible salir de casa. Ello implica que las estrategias de afrontamiento no pueden ser pensadas como universales aun cuando se trate del mismo grupo etario y compartan una misma experiencia cultural.

Esta investigación fue realizada previa a la pandemia por Covid-19, es decir, en un contexto de no confinamiento que permitía la movilidad y la interacción social en espacios externos al hogar. Las medidas de confinamiento por la pandemia, especialmente con respecto a la población envejecida, se asemejan a las condiciones de reclusión de aquellas personas mayores con niveles severos de dependencia quienes permanecen recluidas en casa. Las medidas de restricción para acceder a espacios de recreación o de reunión durante la pandemia, por ejemplo, los grupos comunitarios de la tercera edad fueron suspendidos, creando un

contexto de restricción social y física importante para llevar a cabo las estrategias de afrontamiento aquí reportadas. Esta circunstancia impuesta por la pandemia, abre una línea de investigación relevante hacia el análisis de estrategias de afrontamiento cuando no hay la posibilidad de movilizarse fuera de casa. De acuerdo a un estudio con mujeres adultas eslovenas que viven solas (Kamin et al., 2021), ellas afrontaron la soledad durante la pandemia a través de las interacciones sociales y la realización de actividades a través de las plataformas en línea. En este sentido, una futura línea de investigación sería indagar cuáles son las estrategias de afrontamiento entre personas mayores con severa dependencia, igualmente, cuáles fueron las estrategias de afrontamiento de quienes conservan su autonomía aún de pues de experimentar el confinamiento de la pandemia, y si dichas estrategias se localizan en espacios virtuales a través del uso de la tecnología como un símil de espacios externos a la casa.

Agradecimiento

A las personas mayores participantes del estudio y a las autoridades sanitarias y sociales de la ciudad de Paysandú, Uruguay en la realización del estudio.

Referencias

- Aletraris, L. (2016). Living alone together. En C. L. Shehan (Ed.), *The Wiley Blackwell encyclopedia of family studies*. John Wiley & Sons, Inc.
- Arenas de Mesa, A. (2019). *Los sistemas de pensiones en la encrucijada: Desafíos para la sostenibilidad en América Latina*. Naciones Unidas.
- Aspinwall, L. (2001). Dealing with adversity: Self-regulation, coping, adaptation and health. En A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 591-614). Malden: Blackwell Publishers.
- Blunt, A. & Dowling, R. (2006). *Home*. Routledge.
- Borell, K. & Karlsson, S. G. (2003). Re-conceptualizing intimacy and ageing: Living apart together. In S. Arber, K. Davidson y J. Ginn (Eds.), *Gender and ageing: Changing roles and relationships* (pp. 47-62). Open University Press.
- Bouchard, G. (2014). How do parents react when their children leave home? An integrative review. *Journal of Adult Development*, 21(2), 69-79. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9180-8>
- Cardona Jiménez, J. L., Villamil Gallego, M. M., Henao Villa, E. y Quintero Echeverri, Á. (2011). El afrontamiento de la soledad en la población adulta. *Medicina UPB*, 30(2), 150-162.
- Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y. & Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: A review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557-576.
- Conkova, N., Vullnetari, J., King, R. & Fokkema, T. (2019). "Left like stones in the middle of the road": Narratives of aging alone and coping strategies in rural Albania and Bulgaria. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(8), 1492-1500. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby127>
- Courtin, E. & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community*, 25(3), 799B812. <https://doi.org/10.1111/hsc.12311>
- Kamin, T., Perger, N., Debevec, L. & Tivadar, B. (2021). Alone in a time of pandemic: Solo-living women coping with physical isolation. *Qualitative Health Research*, 31(2), 203-217. <https://doi.org/10.1177/1049732320971603>
- Kharicha, K., Manthorpe, J., Iliffe, S., Chew-Graham, C., Cattan, M., Goodman, C., Kirby-Barr, M., Whitehouse, J. & Walters, K. (2020). Managing loneliness: A qualitative

study of older people's views. *Aging & Mental Health*.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1729337>

Kharicha, K., Manthorpe, J., Iliffe, S., Davies, N. & Walters, K. (2018). Strategies employed by older people to manage loneliness: Systematic review of qualitative studies and model development. *International Psychogeriatrics*, 30(12), 1767-1781.
<https://doi.org/10.1017/S1041610218000339>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with aging*. Oxford University Press.

Leontiev, D. (2019). The dialectics of aloneness: Positive vs. negative meaning and differential assessment. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 548-562.
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1640186>

López Doblás, J. (2005). *Personas mayores viviendo solas. La autonomía como valor en alza*. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Luanaigh, C. Ó. & Lawlor, B. (2008). Loneliness and the health of older people. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(12), 1213-1221. <https://doi.org/10.1002/gps.2054>

Mauritz, S. & Wagner, M. (2021). LAT relationships: A new living arrangement among the oldest old population in Germany? *Demography Research*, 44(Article 14), 349-362.
<https://doi.org/10.4054/DemRes.2021.44.14>

Miret Gamundi, P. y Zuera, P. (2015). Bienestar y patrones residenciales de la población que envejece y no convive en pareja. Europa occidental, 2004-2011. *Revista Internacional de Sociología*, 73(3). <https://doi.org/10.3989/ris.2015.73.3.e017>

Morlett Paredes, A., Lee, E. E., Chik, L., Gupta, S., Palmer, B. W., Palinkas, L. A., Kim, H. & Jeste, D. V. (2020). Qualitative study of loneliness in a senior housing community: The importance of wisdom and other coping strategies. *Aging & Mental Health*.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1699022>

National Academies of Sciences, Engineering and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>

Park, H., Morgan, T., Wiles, J. & Gott, M. (2018). Lonely ageing in a foreign land: Social isolation and loneliness among older Asian migrants in New Zealand. *Health & Social Care in the Community*, 27(3), 740-747. <https://doi.org/10.1111/hsc.12690>

- Reher, D. & Requena, M. (2018). Living alone in later life: A global perspective. *Population and Development Review*, 44(3), 427-454. <https://doi.org/10.1111/padr.12149>
- Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G. & Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 16(3), 353-360. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.630373>
- Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G. & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: How are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), 153-161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Smith, J. M. (2012). Toward a better understanding of loneliness in community-dwelling older adults. *The Journal of Psychology*, 146(3), 293-311. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.602132>
- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social History*, 42(1), 2-28. <https://doi.org/10.1080/03071022.2017.125609>
- Thevenet, N. (2013). *Cuidados en personas adultas mayores. Análisis descriptivo de los datos del censo 2011*. Ministerio de Desarrollo Social.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior* (35 (Extra issue)), 53-79. <https://doi.org/10.2307/2626957>
- Turcotte, M. (2013). Living apart together. Insights on Canada Society. *Statistics Canada, Catalogue (75 0006 X)*, 1-9.
- Ugochi Ojembe, B. & Ebe Kalu, M. (2018). Describing reasons for loneliness among older people in Nigeria. *Journal of Gerontological Social Work*, 61(6), 640-658. <https://doi.org/10.1080/01634372.2018.1487495>
- United Nations. (2017). *World Population Ageing*. United Nations.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. (2009). *The social world of older people*. McGraw Hill.
- Victor, C. R. & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of Psychology*, 146(3), 313-331. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.609572>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- White, G. (1987). Proverbs and cultural models: An American psychology of problem solving. En D. Holland & N. Quinn (Eds.), *Cultural models in language & thought* (pp. 151-172). Cambridge University Press.