



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE CONTADURIA Y ADMINISTRACION

SOLEDAD FAMILIAR, SOCIAL Y CRISIS EXISTENCIAL EN MUJERES MAYORES
VIUDAS DE LA ALCALDÍA COYOACÁN, MÉXICO

TESINA

Que para obtener el grado de

ESPECIALISTA EN ADMINISTRACIÓN GERONTOLÓGICA

PRESENTA:

LIC. CLAUDIA DEL ROSARIO SOLIS CASTAÑEDA

NÚMERO DE CUENTA: 8721398

TUTOR

Maestrante Gestalt. Psic. Olga Palma Mendez

Profesora de la materia “Proceso psicosocial del envejecimiento” de la Especialización
en Administración Gerontológica del Posgrado de la FCA

Ciudad de México, agosto 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres porque están cerca de mí a pesar de la distancia. Sus palabras, consejos y abrazos me dan la fuerza para sostenerme día a día con los retos de la escuela y la familia.

A mis hijos, Sebastian y Rodrigo que me acompañaron en mis desvelos, apuros, días sin comida en casa, ausencias y sobre todo porque me alentaron a seguir adelante mientras ellos resolvían.

A Aaron, porque a pesar de las dificultades en el matrimonio, siempre estuvo conmigo, me apoyó con las tareas académicas y del hogar. Te amo.

A mis entrañables profesores que hicieron de esta experiencia una aventura inolvidable después de 30 años sin pisar las aulas de nuevo.

A mi asesora de tesina, la Psic. Olga Palma que me indicó el camino a seguir sobre un tema tan amplio y actual en la población adulta mayor

A la Prof. Liliana Giraldo, que me acompañó amorosamente en el proceso.

Agradezco la oportunidad a la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Contaduría y Administración por abrirme las puertas de nuevo para estudiar la Especialización en Administración Gerontológica, y estar a la vanguardia para las necesidades futuras de la población adulta mayor en nuestro país.

Al CONACYT que sin su apoyo económico, no hubiera podido dedicarme al 100% de mi tiempo a este estudio de nivel posgrado.

A mí misma, por haber tomado la decisión de tomar esta especialización a pesar de mis dudas, pero que después se convirtió en un reto personal y profesional que me abrió las puertas al campo académico sobre los temas administración, vejez y envejecimiento en México y el mundo.

Índice

	Pag.
Introducción.....	1
CAPÍTULO 1. Una ventana a la soledad.....	6
Marco Conceptual	
1.1. Soledad.....	5
1.2. Tipos de soledad.....	11
1.2.1 Soledad Objetiva – Soledad Subjetiva.....	12
1.2.2. Soledad Emocional – Soledad Social.....	14
1.2.3. Soledad Positiva – Soledad Negativa.....	14
1.2.4. Crónica, Situacional y Pasajera.....	15
1.3 Soledad y vejez en la mujer.....	16
1.4 Viudez en las mujeres mayores.....	19
CAPÍTULO II. Metodología.....	24
2.1 Planteamiento del problema.....	24
2.2 Justificación.....	24
2.3 Objetivo General.....	26
2.4 Hipótesis General.....	26
2.5 Público Objetivo.....	26
2.6 Instrumento de medición.....	27
2.7 Procedimiento.....	28

CAPÍTULO III. Un acercamiento a la soledad en mujeres adultas mayores viudas.....	30
3.1 Análisis y Resultados.....	30
Conclusiones.....	38
Referencias.....	40
ANEXOS.....	47

Índice de figuras

Figura 1. Dimensiones de la soledad: Sadler y Johnson (1980)

Figura 2. Rokach, A. (1988) Modelo Multidimensional de antecedentes de soledad

Figura 3. Weiss, R. (1973) Esquema bidireccional de la soledad

Figura 4. Sadler y Johnson (1980) Dimensiones en soledad como oportunidad y soledad como problema

Figura 5. Distribución por ocupación

Figura 6. Nivel de soledad familiar en mujeres mayores viudas

Figura 7. Nivel de Soledad social

Figura 8. Nivel de Crisis existencial

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución sociodemográfica

Tabla 2. Resultados estadísticos sobre la edad y años de viudez

Introducción

En la actualidad, nuestro mundo está viviendo un cambio de transición demográfica muy grande, en donde el aumento de la población de los adultos mayores en las siguientes décadas traerá retos y nuevas perspectivas en el estilo de vida, del cuidado de la salud, del entorno ambiental y familiar, de las relaciones con amigos, pareja e hijos; de lo laboral, el retiro o jubilación, la forma de relacionarse con las generaciones más jóvenes y las pérdidas. Según datos del INEGI del Censo de Población y Vivienda del 2020 señala que los jóvenes representan ahora el 25% de la población, lo que antes representaba el 29%, en cambio la población de los adultos mayores aumentó del 6% al 12%. Esto es, que la proporción de los niños y jóvenes ha disminuido en las últimas tres décadas y la población adulta mayor se duplicó. Y en el grupo de adultos jóvenes de 30 a 59 años pasaron del 26% al 38% de la población.

El aumento de este sector de la población trae consigo muchos retos de atención por parte de la sociedad y el gobierno. En la etapa del envejecimiento existen muchos cambios biopsicosociales que llevan a las personas adultas mayores a transitar por diversas etapas y transformaciones personales, sociales y laborales. El papel de la familia en esta etapa representa un estado benefactor pues permite el cuidado, la convivencia, el acompañamiento y la presencia de una red social que proporciona protección. En la actualidad, existe un gran número de adultos mayores que cohabitan con tres o cuatro generaciones de la familia en donde pueden existir de tres a cuatro generaciones conviviendo en un mismo espacio. Es en el envejecimiento en donde también aparecen un mayor número de pérdidas y es dentro de la familia en donde encuentran un refugio y apoyo emocional, particularmente la mujer.

Entre estas pérdidas que se dan con mayor frecuencia en la etapa de la vejez son la jubilación, la independencia, las amistades que han fallecido, el nido vacío, la muerte del cónyuge. Así hace mención Pinazo S., Bellegarde M., (2018) que explica que es más probable que las personas adultas mayores están expuestas a la soledad debido

a que disminuyen sus redes sociales y se presentan mayor número de pérdidas, por ejemplo, de sus seres queridos, del trabajo y de la salud.

Sin embargo, una de las pérdidas que mayor impacto causan, es la muerte del cónyuge. Pueden presentarse dos caras ante la viudez. Una en la que la mujer se resigna y acepta la viudez asumiendo una soledad de ahora en adelante Miranda, B. (2021). Mientras que otros, al pasar de los años, todavía echan de menos a su cónyuge. Esto se observó al cuestionar el número de años de viudez en las entrevistadas. Algunas de ellas indicaron que a pesar de que habían pasado muchos años ante la pérdida de su pareja, todavía sentían que la extrañaban, y mayormente en las noches. Por otro lado, las que ya tenían más de 20 años de viudas, mencionaron que no recuerdan haber sentido soledad, pues fue en un momento de la vida crítico en donde sus hijos eran pequeños y debían “activarse” económicamente para sacar adelante a sus hijos e hijas. Y las que recientemente (menos de 5 años) habían perdido a su pareja, manifestaron que, sí se sentían solas, a pesar de que sus hijos las habían llevado a centros de día y mantenerlas ocupadas con los nietos. Este último grupo fue el de mayor presencia con la soledad existencial.

Todo lo anterior trae a la mesa el tema de la soledad, el cual ha ocupado una mención importante a nivel mundial por el aumento que ha tenido en los últimos años. Un documento del 2021 de la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que entre el 20% y 34% de las personas mayores en China, Europa, América Latina y los Estado Unidos se sienten solos.

En México, en base a la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2019 existen 15.4 millones de personas de 60 años y más, de las cuales 1.7 millones viven solas, de éstas, el 60% son mujeres y el 40% hombres. Estas cifras pueden ser probablemente altas debido a que cada vez hay más adultos mayores viviendo solos. Y mayormente son las mujeres, debido a su mayor longevidad. Esto los vuelve vulnerables ya que no cuentan con una red familiar cercana que apoye su salud y su economía.

La situación conyugal que predomina en las personas de esta edad y que viven solas, es la viudez. El porcentaje que ocupan los hombres es menor al de las mujeres, de un 42.6% a un 65.3% respectivamente. Luego le siguen los separados o divorciados y en menor proporción están los casados o en unión libre.

El objetivo principal en el presente trabajo es la descripción de tres tipos diferentes de soledades: la soledad familiar, la soledad social y la crisis existencial. Para ello se eligió a un grupo de 25 mujeres viudas de entre 70 y 80 años que fueron seleccionadas de forma aleatoria dentro de la alcaldía de Coyoacán en la Ciudad de México a las que se les invitó a participar a responder un cuestionario de 34 preguntas y así localizar el grado bajo, medio o alto de estas soledades. Para esto se utilizó el instrumento denominado Escala ESTE de soledad creado por Rubio R. y Aleixandre, M. (1999).

Para este estudio se eligieron a 25 mujeres mayores viudas que fui conociendo al realizar paseos en la ciudad de México y con las cuales mantuve un contacto con el propósito de realizar diversas actividades que incluían la estimulación cognitiva, salidas a comer y otras actividades recreativas. En la convivencia con ellas, me fueron manifestando su sensación de sentirse solas en varios momentos al día atribuyéndole como causas: el alejamiento de su familia, la ausencia del cónyuge o sólo por el hecho de vivir solas y no contar con redes sociales cercanas.

Las características de este grupo de mujeres mayores viudas entrevistadas, en la mayor parte, realizan actividades diversas en grupos de adultos mayores en los Centros Comunitarios de las colonias en las que viven. Tienen tareas en casa y colaboran con el cuidado de los hijos y nietos, en algunos casos. Tienen una perspectiva de la vida alentadora y con propósito.

Como antecedente tenemos que en la Ciudad de México existen 95,093 mujeres viudas en el rango de 70 a 80 años (Resultados Situación conyugal INEGI, 2020), mientras que el total en el país, en el mismo rango, es de 973,186. Se puede apreciar

que, en la Ciudad de México, las mujeres viudas representan casi el 10% de la población en el país. La pérdida del cónyuge representa un lazo muy cercano y de larga duración. Hay parejas que vivieron más de 50 años de matrimonio donde su pareja significaba toda su existencia. La continua convivencia, la compañía, la experiencia de criar a sus hijos, si es que los hubo, los llevaron a formar vínculos fuertes que hicieron que la vivencia de la pérdida se volviese más difícil de superar. Sobre todo, cuando la mujer dedicó la mayor parte de su tiempo a la atención de su esposo. Aún más, cuando en los años de la vejez, estuvo presente alguna enfermedad que implicaba cuidados de día y de noche, y la esposa fue la única en cubrir esta necesidad.

En el primer capítulo se muestra el marco conceptual sobre las diversas definiciones de la soledad, los tipos de soledad, la viudez y la viudez en las mujeres adultas mayores.

En el segundo capítulo se habla de la metodología utilizada para recabar la información usando un instrumento de medición de la soledad denominado Escala Este elaborado por la Dra. Ramona Rubio Herrera (1999) de la Universidad de Granada en España. Este describe 4 tipos de soledad: soledad conyugal, soledad familiar, soledad social y crisis existencial. En el presente estudio se eliminaron las preguntas referentes a la soledad conyugal, ya que hace referencia a la presencia de la pareja y en nuestro estudio se habla de mujeres viudas. También se mencionan el planteamiento del problema, la hipótesis y objetivos del presente trabajo.

En el tercer capítulo, se habla del análisis y resultados, así como las conclusiones del estudio.

El presente trabajo me trajo grandes sorpresas alentadoras y optimistas ante este padecimiento mental que está muy presente en nuestras sociedades. La convivencia familiar es un elemento fundamental que previene cualquier tipo de soledad. Saberse parte de un grupo en donde se reciben cuidados, atenciones y sobre todo amor,

fomentan que los momentos de dolor ante la pérdida de la pareja, sean por periodos de tiempo más cortos.

La soledad en las mujeres viudas puede tener un efecto en su calidad de vida, por lo tanto, conocer cómo vive la soledad una mujer adulta mayor en la condición social de viudez es de suma importancia para el cuidado de su salud física y mental, así como la calidad de vida en general.

CAPÍTULO I. Una ventana a la soledad.

“No es que estés solo, lo que pasa es que has llegado a un lugar donde los otros aún no te han alcanzado”

-Alejandro Jodorowsky-

Marco conceptual

1.1 Soledad

El tema de la soledad es un fenómeno social que se ha ido construyendo a través de los años en base a factores culturales, estilos de vida y cambios sociales.

El ser humano es un ser social por naturaleza. Necesita de los otros para vivir. Su condición humana subsiste en la comunicación con los demás y así evolucionar hacia la realización personal. La soledad surge entonces, de la tendencia que tiene el ser humano a compartir su propia existencia con otros. Si esto no se logra, surge la sensación de estar incompleto y la desazón derivada de ello. Bermejo, JK. (2016)

La soledad se puede presentar a cualquier edad en diversas formas, y los factores que se asocian varía dependiendo del grupo de edad que lo presente (Pinquart y Sörensen, 2001; Nicolaisen y Thorsen 2014).

Para comenzar a definir la soledad, es necesario tomar dos enfoques epistemológicos desde el área de la psicología. El primer esquema conceptual de la soledad es el fenomenológico que concibe a la soledad como “una forma de autoconciencia, y parten de la idea, que el ser humano tiene como necesidad básica el afecto, mientras que la soledad es el resultado de la insatisfacción de este requerimiento básico” (Montero et. al. 2001, p. 21).

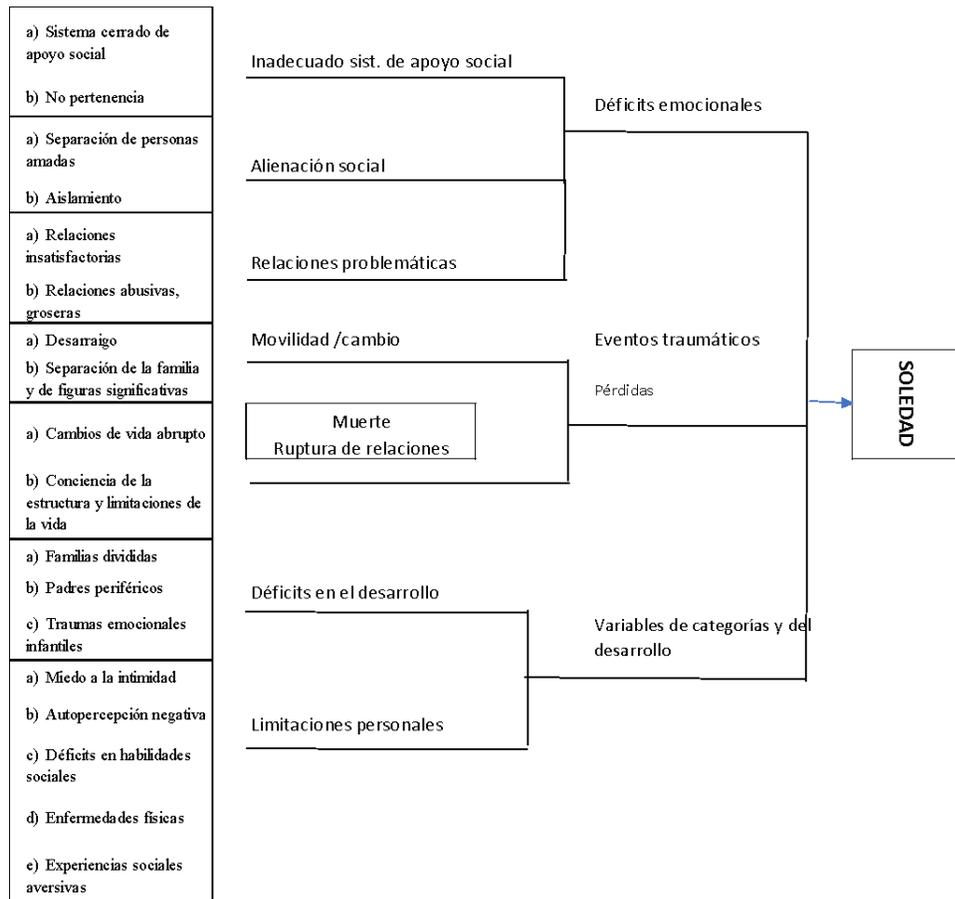
Soledad familiar, social y crisis existencial en las mujeres mayores viudas

Los representantes de este esquema son los autores Sadler & Johnson (1980) con un modelo de 4 dimensiones (Fig.1); y Rokach, A. (1988), quien propone un modelo multidimensional de Antecedentes de la Soledad (Fig.2).

Figura 1. Dimensiones de la soledad: Sadler y Johnson (1980)

Cósmica Vinculada con 3 percepciones del YO, en relación con la naturaleza, con Dios y con el propósito de vida.	Social Relacionada con la percepción de falta de relación interior de pequeños grupos (ej. jubilados, divorciados, viudos).
Cultural Asociada con la percepción de disfunción social basada en conflictos de valores, normas, creencias y actitudes.	Interpersonal Referida a la autoconciencia de déficits en las interacciones con personas significativas para la persona

Figura 2. Rokach, A. (1988) Modelo Multidimensional de antecedentes de soledad

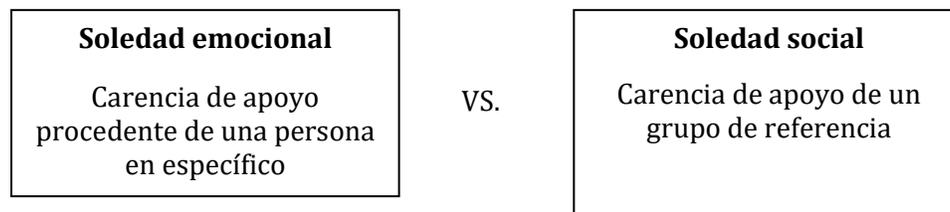


De acuerdo con Sadler y Johnson (1980), “la soledad puede ser un saludable indicador de las limitaciones humanas. Puede conducir a una autoconciencia de que es esencial para el desarrollo de la integridad personal y el testimonio de mucha gente indica que ésta puede ser también una fuente de creatividad y fortaleza”.

Para Rokach, A., (1988) la soledad es una “experiencia dolorosa y severamente estresante, aunque común; la naturaleza de la soledad como experiencia subjetiva varía a través de la gente, se asocia con muchas condiciones, con multitud de causas y a varias consecuencias”.

Y está el esquema cognoscitivo que se refiere a la evaluación subjetiva que hace una persona de una situación interpersonal en la que se encuentra. En este esquema se define a la soledad como resultado de dos deficiencias: la carencia de redes de apoyo y la falta de un apego particular. Como representantes principales de este esquema son (Jong-Gierveld y Raadschelder, 1982; Peplau y Perlman, 1982; Weiss, R., 1973, 1982).

Weiss, R. (1973) elabora un esquema con énfasis en el déficit racional (Fig. 3), quien fuera llamado “el padre de la investigación sobre la soledad”, menciona que la soledad es un fenómeno natural que puede surgir en cualquier momento de la vida y que pueda afectarla sin importar su género, edad o situación sociodemográfica. Agrega que hay una diferencia entre la soledad emocional, relacionada a la ausencia de una relación cercana o íntima (pareja, mejor amigo, etc.) y la soledad social, que se relaciona a la ausencia de una red social afectiva (amigos, vecinos, etc.). La soledad emocional aparece cuando, por ejemplo, la relación de pareja se disuelve a través de un divorcio o una viudez y se caracteriza por la intensidad de los sentimientos de vacío, abandono y desamparo.

Figura 3. Weiss (1973) Esquema bidireccional de la soledad

Perlman y Peplau (1984) describen la soledad como un fenómeno que se describe como “una experiencia displacentera que ocurre cuando la red de una persona es deficiente en algún sentido importante para sí (en cada persona), ya sea cualitativa o cuantitativamente”. Ellos señalan que las manifestaciones de la soledad aparecen en el entorno afectivo relacionados con los sentimientos de insatisfacción, ansiedad, infelicidad, hostilidad, sensación de vacío, aburrimiento e inquietud

La soledad es un fenómeno universal que varía de acuerdo con el tiempo que perdura en el individuo y al contexto personal (De Jong Gierveld, 2006). Él habla de un modelo Multidimensional de Soledad en donde pone énfasis en los procesos cognoscitivos que median entre las características de una red social y la soledad. El modelo se enfoca en “la importancia de las percepciones e interpretaciones personales de la red de relaciones sociales”. Los factores considerados son los siguientes: a) las características descriptivas de la red social, b) las evaluaciones subjetivas de la red social, c) las variables sociodemográficas y d) las características de la personalidad.

Algo similar a estos autores, es Montero y López-Lena (2013), que menciona que la soledad es un fenómeno multidimensional, subjetivo y estresante derivado de la carencia de relaciones afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas. Sumado a esto, González, A. y Lima, L. (2017) dicen que todo esto puede afectar la salud física y psicológica, así como el funcionamiento social de las personas.

Otros autores definen a la soledad como una discrepancia entre las relaciones interpersonales actuales y las deseadas Sermat, V. (1978). La realidad de la persona

se deslinda mucho de lo que está viviendo interiormente y eso hace que sus relaciones interpersonales no sean del todo satisfactorias.

En cuanto a la afectación a la salud, hay estudios que demuestran que la soledad es el antecedente del deterioro cognitivo (Zhong, BL., 2017) y de forma inversa también, es decir, que el deterioro puede generar soledad. Así también los suicidios, que pareciera que se presenta más en jóvenes, pero según Pichot W. (2014) hay muchos mayores de 75 años que viven solos y es en ellos donde se presentan estos casos.

Otros efectos son los problemas cardiovasculares, baja del sistema inmunológico, presión sanguínea elevada, muerte prematura. Otros factores influyentes provenientes de la soledad y que afectan la salud seriamente, es la presencia de sentimientos angustiosos, deprimentes y deshumanizados que una persona experimenta debido al vacío de una vida social o emocional incompleta (Killeen, C., 1998). La soledad puede generar estados continuos de llanto, de hastío, de pensamientos negativos, de una incertidumbre al futuro y hasta la acción del suicidio (Iglesias de Ussel, J., 2001).

Para Victor, C., (2009) la soledad se presenta en diversas realidades de acuerdo con las experiencias vividas de las personas. Estas se construyen en el trayecto de vida conforme a 5 factores:

- a) Compromiso interpersonal. Cómo ha sido la calidad de las relaciones con la familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.
- b) Eventos vitales. Eventos que marcan la vida como la muerte, la jubilación, la dependencia, la viudez, etc.
- c) Variables sociales. Son elementos del ambiente en donde se desenvuelve la vida de la persona, si vivió en la pobreza, con poca accesibilidad de los servicios médicos, calidad de los servicios de transporte y comunicaciones, etc.

- d) Ambiente social. La construcción de la vivienda, tener un auto, relaciones con la comunidad, etc.
- e) Factores intrapersonales. La personalidad, identidad, autoestima, variables cognitivas, etc.

En general, existen varios motivos para sentir la soledad, ya sea falta de pareja, no tener relaciones sexuales (Soledad amorosa); Incomprensión, falta de amigos y sentimientos de ser diferente (Alienación); volver a la casa y sentirla sola, estar solo/a (sentirse solo); hospitalización o recluirse en casa (Aislamiento forzado); estar lejos de casa, tener un trabajo nuevo, viajar mucho (Distancia). Lo anterior puede llevar a la persona a tener muchas reacciones ante la soledad encontrando a la: tristeza, el comer, drogarse, gastar dinero, no hacer nada, beber alcohol y llorar, entre otras.

Estudios de Expósito, F. y Moya, M. (1999) relacionan la soledad con el apoyo social y especialmente con aquéllos subjetivos, emocionales, relacionales y profundos. La soledad no sólo se refiere a la falta de apoyos emocionales sino a la ausencia de una relación significativa con la que haya tenido un vínculo muy estrecho.

Ellos también explican que el tema de la autoestima está presente en algunos casos de soledad y señalan tres fuentes de las que procede la autoestima: a) reflejarse en el otro, b) comparación social, y c) evaluación de aspectos colectivos y sociales. Existe una relación inversa entre la soledad y la autoestima: entre mayor autoestima, menor probabilidad de padecer soledad.

1.2 Tipos de soledad

Ha habido diversos intentos de describir y clasificar los tipos de soledad en base a diferentes criterios. Aquí se muestran los tipos de soledad más representativos del tema.

1.2.1 Soledad objetiva – Soledad subjetiva

Cuando se habla de soledad, se tiene la idea de que significa vivir solo o sentirse solo.

Sanz, A. (2016) ha clasificado a la soledad como: objetiva y subjetiva. La primera se refiere a la falta de compañía por la falta de interacciones sociales, es decir, está vinculada a relaciones físicas. La segunda es aquella en la cual la persona se encuentra en soledad obligada o forzada a pesar de convivir, relacionarse con otros o estar acompañado de alguien más. Este último tipo es la más preocupante, ya que se vive en contra de la voluntad de la persona, generando sentimientos negativos.

Lo anterior se demuestra en el estudio de Schoenmakers, E. y Tindemans, I. (2017), en donde los adultos mayores manifestaron sentirse solos aun estando acompañados, también consideraron su soledad como una situación estresante e incapaces de sobrellevar su propia soledad; además, reportaron no saber cómo hacerle frente e incluso, aquellos que lo intentaron, mencionaron sentirse solos.

La sensación de sentirse solo es una emoción cuya definición es *subjetiva*, y que depende de cada persona según su entorno social y económico, el curso de vida, el tipo de cultura, las creencias e ideologías. Este sentimiento de soledad es, en la mayoría de los casos, desagradable, incómodo, doloroso y triste. En esto coinciden las autoras, Azeredo, Z., y Afonso, M. (2016) que explican que la soledad es un sentimiento cargado de dolor y angustia en la que la persona se siente sola a pesar de estar rodeada de personas.

Rubio, R., (2007) habla de la soledad objetiva como la falta de compañía, la cual no siempre implica una vivencia negativa, sino que puede ser una experiencia que se desea. Por otro lado, explica que la soledad subjetiva es la situación en las que las personas mayores se sienten solas, independientemente de que tengan o no relaciones sociales, y lo experimentan como algo no tan agradable, pues no eligieron vivirla.

Se han realizado análisis sobre la definición de la soledad subjetiva para elaborar diferentes instrumentos de medida, teniendo en cuenta también la gran variedad de significados que socialmente le dan las personas mayores a la soledad. Se creó una escala multidimensional diferenciando cuatro sub-escalas: soledad familiar, soledad conyugal, soledad social y soledad existencial. Rubio, R., (2004).

Existen dimensiones de la soledad subjetiva elaborados por Sadler y Johnson (1980) que explican que puede haber una soledad percibida como oportunidad y otra soledad vista como un problema (figura 4). Éstas se basan en dimensiones subjetivas, de tiempo, de la forma en entrar a la soledad, el grado, la percepción, la estacionalidad y la situación.

Figura 4. Sadler y Johnson (1980) Dimensiones en soledad como oportunidad y soledad como problema

Soledad como oportunidad	Soledad como problema
Elegida	Impuesta
Se sabe cómo salir	No se sabe cómo salir
Momentánea	Duradera
Coyuntural	Estructural
Superficial	Profunda
Interna	Reactiva
Transitoria	Terminal

La soledad como problema, puede ser aquella que señala De Jong Gierveld (1998) como una carencia afectiva o privación ocasionando sentimientos de vacío y abandono aunado a la falta de relaciones de intimidad. También puede venir acompañada de emociones como la tristeza, frustración, vergüenza y desesperación.

1.2.2 Soledad emocional - Soledad social

Weiss, R., (1973) y posteriormente De-Jong Gierveld y Van Tilburg (2010) diferenciaron dos tipos de soledad: por un lado, la soledad social, en la que, de forma subjetiva, la persona no tiene la red social y el número de relaciones que le gustaría tener; por otra parte, la soledad emocional que se refiere a la ausencia del apego emocional y la intimidad deseados por la persona en sus relaciones. Esta conceptualización bidimensional es de gran ayuda para apreciar la subjetividad que implica la soledad. Sentirse solo es una experiencia que surge cuando no se cumplen los deseos o expectativas que tiene la persona respecto a sus relaciones sociales, tanto en calidad como en cantidad.

En otras palabras, la soledad social es cuando no hay con quien compartir, en donde la persona siente que no pertenece a ningún grupo con el cual pueda compartir sus ideas, intereses y preocupaciones, y le cuesta relacionarse con otras personas de una forma saludable y funcional. Castro, B. (2010) señala una soledad en donde hay una pérdida de la cantidad y calidad de las relaciones sociales. Lo que menciona la autora es una forma muy clara de definir este sentimiento, ya que no es muy sencillo identificarlo. Es muy frecuente encontrar personas adultas mayores que estén acompañadas y aun así se sientan solas y, del lado contrario, aquéllas que viven solas, pero sin la presencia del sentimiento de soledad.

1.2.3 Soledad negativa - Soledad positiva

Para la psicóloga Montero y López Lena, (2001) existen dos formas de soledad: una negativa y una positiva (que también se le puede llamar soledad. Terrazas B., y Rojas D., (2020). La primera es una carencia de relaciones afectivas reales o percibidas lo que lleva al individuo a un desequilibrio en su salud creando una sensación de vacío y la falta de un vínculo. La soledad negativa la perciben las personas que se sienten aisladas y cuando sus redes de relaciones sociales son deficientes, ya sea por su tamaño o calidad. Ríos, Z., Paula, C., & Londoño, N. (2012).

La soledad positiva es una forma elegida que se transforma en éxtasis porque ha sido elegida y provoca una agradable sensación de estar a gusto con uno mismo.

1.2.4 Soledad crónica, situacional y pasajera

Y, ¿Cuánto dura la soledad? Según Young, J. (1982) explica una clasificación de la soledad con respecto a la duración del tiempo que permanece la soledad en un individuo: la soledad crónica, la soledad situacional y la soledad pasajera. La soledad crónica dura dos o más años y se refiere a la presencia del sentimiento de insatisfacción de forma repetitiva derivado de una pobre interacción social a través de los años. Las personas que experimentan esta situación tienden a vivir solas, ser viudos, padecer alguna enfermedad y dejar de tener control de sí mismos con respecto a los demás (Newall NE., Chipperfield, JG., Bailis, DS. & Stewart, TL. 2013). La soledad situacional surge después de un evento estresante como la muerte del cónyuge o el divorcio. En estos casos, la soledad se vuelve temporal y es superada una vez que se acepta la pérdida. Para Victor C. y Bowling A. (2012) la soledad situacional puede aparecer después de un rompimiento, un evento estresante como lo es el pre-retiro, el aumento de discapacidades y cuando existen sentimientos persistentes de infelicidad, de falta de significado por la vida, angustia, no obstante, estas circunstancias pueden mejorar después de un periodo de tiempo. Y, finalmente la soledad pasajera que se refiere a episodios cortos de tiempo mientras se siente la soledad y la baja frecuencia en que se presentan.

Las personas que sufren de una soledad crónica normalmente acuden de manera más frecuente a los centros de atención médica, padecen más problemas de salud física y psiquiátrica y aumenta el riesgo de mortalidad (Patterson AC. Y Veenstra VG., 2010)

De igual forma, Hawkey, L.C. y Cacioppo, J.T., (2009) diferencian la soledad experimentada de forma aguda de la soledad crónica. La soledad aguda es un estado temporal que desaparece cuando se reparan las circunstancias que la provocaron. Y la soledad crónica es un rasgo del individuo que resulta de la interacción de sus

circunstancias vitales y de una tendencia genética que lo llevan a experimentar sentimientos de aislamiento.

1.3 Soledad y vejez en la mujer

El proceso de envejecimiento es muy heterogéneo, pues nadie envejece de la misma forma. En especial, un hombre no envejece igual que una mujer, y no sólo hablando del aspecto biológico. Demográficamente, hay más mujeres que hombres y existe una mayor desventaja en la parte socioeconómica. Las mujeres suelen tener menos ingresos y pensiones más bajas. Se ha mostrado en estudios realizados por (Sequeira, D., 2011) que las condiciones socioeconómicas, el nivel de escolaridad, el rol social, el apoyo familiar, la pertenencia a una red social, las actividades recreativas y de tiempo libre tienen una relación muy estrecha con la presencia de soledad en las personas mayores.

Lagarde, C. (2014) apunta que “las mujeres son construidas y viven sus vidas como seres incompletos y cautivos”. Esto se refiere a que las mujeres se construyen a través de otros: la pareja, los padres, los hijos e hijas, la casa, en donde el rol de la mujer acata la suposición de que “*Vive para los otros*”, olvidándose de ella misma, vivir de forma invisible.

Como se dijo anteriormente, la soledad no es determinante que aparezca en etapa de la vejez, pero si tiene mayor riesgo debido a dos actores principales: a la defunción de la pareja y al deterioro de la salud. López, J. y Díaz, M.P. (2018). También se suman las transiciones de la jubilación, el nido vacío, las pocas o nulas redes de amigos, la crisis existencial y el afrontamiento a la propia muerte.

Existe un estudio muy interesante en donde se llevó a cabo un análisis sobre el concepto de soledad en los adultos mayores y se encontraron los siguientes atributos (Trujillo-León, Y., Morales, A., Alvarez, A., Casique, L., 2021):

- 1) Es un sentimiento individual, pues cada persona es única, por lo que se vive de manera diferente
- 2) Es una percepción, esto quiere decir que, el adulto mayor la construye de acuerdo con su experiencia, a los datos adquiridos al respecto y a sus sentidos.
- 3) El sentimiento de soledad está relacionado a cómo está influenciado por el entorno social
- 4) Es una sensación que puede modificarse por medio de estrategias e intervenciones que le ayuden a salir de esa sensación
- 5) Tiene afectaciones físicas, mentales y sociales que le conllevan a disminuir su bienestar y calidad de vida

Lo anterior genera preocupación en las afecciones que puede provocar la soledad, la percepción de lo que ésta significa de acuerdo con su entorno social y vivencias, las herramientas o estrategias usadas para recuperar su bienestar y calidad de vida.

Los autores Singh, K. y Srivastava, S.K. (2014) encontraron que las mujeres sienten más soledad que los hombres. Según Azeredo, Z. y Afonso, M., (2016) mencionan algunas causas que llevan a una mujer a sentirse sola son: la viudez y la salida de los hijos del hogar.

Las mujeres en la etapa de la vejez “reducen” sus obligaciones familiares (ser esposa, madre y ama de casa) lo que le provoca estar más relajada, feliz, un mejor estado psicológico y de autoestima (Freixas, A., 1997), se hacen más independientes

Hablando desde nuestro contexto, en México y Latinoamérica, la condiciones de ser mujer, ser vieja, vivir sola, contar con pocos recursos económicos, una calidad de salud disminuida y la poca o nula interacción con familiares y amigos, constituyen predictores claros hacia la soledad (Losada A., Márquez M., García L., Gómez MA., 2012). Apoyando lo anterior, algunos estudios mencionan que las mujeres adultas

mayores experimentan sentimientos más profundos de soledad emocional cuando no tienen pareja, tienen problemas económicos o de salud (Flores R., Garay S., 2021).

En algunos estudios mencionan que las mujeres adultas mayores experimentan más soledad emocional y que se vuelve más complejo cuando hay problemas económicos o de salud (Pinazo y Bellegarde, 2018) y en los niveles socioeconómico más bajos, se suma la desprotección social y la dedicación exclusiva de las labores del hogar y del cuidado de los nietos (Rubio, R., 2012).

Todo lo anterior muestra un panorama negativo en la mujer adulta mayor en el tema de soledad, sin embargo, Freixas, A. (2018) señala que, en esta etapa de la vejez, las mujeres pueden crear una nueva etapa en sus vidas transformando su forma de pensar, de posicionarse en el mundo y con más herramientas para crear vidas satisfactorias. Vivir una vejez en solitario significa vivir para uno mismo y no para los demás. Retomar su vida en lo individual recobrando su identidad femenina, su independencia emocional y económica, transforma el modo en que se interrelacionan con los otros. La autonomía recobrada permite dejar a un lado el modelo maternal por uno en donde hay un enfoque más centrado en ella misma (Freixas, A., 2005). También es cierto que las mujeres tienen mayor probabilidad de afrontar la soledad que los hombres debido a que han formado relaciones afectivas familiares y de amistades a lo largo de su trayectoria de vida.

Esta vivencia en solitario otorga mayor libertad cuando las mujeres adultas mayores tienen fuertes lazos familiares y de amistades por:

- a) Cuando el contacto con la familia es frecuente, aún si es por teléfono
- b) Permiten una relación intergeneracional con los nietos en donde ambos mantienen una sociabilización intercambiable, es decir, el cuidado de los nietos y el apoyo a las cuestiones tecnológicas

La soledad en la vejez requiere de una postura firme y segura con el uso de los recursos emocionales para establecer nuevos vínculos sociales y con el entorno para que sea vivida de manera independiente y autónoma.

1.4 Viudez en las mujeres mayores

En el envejecimiento hay sucesos que marcan la ruptura con la vida anterior y que, en muchos casos, pueden conducir a un estado grave de soledad emocional. Uno de ellos es la muerte del cónyuge que puede convertirse en un desencadenante fuerte de soledad.

La palabra viuda no existía hasta finales de la Edad Media. Viuda viene del latín “vidua” que quiere decir vacía, puesta a un lado, separada. En algunas lenguas se usa el mismo término para designar a una viuda y una divorciada. Tovar, P. (1999). Coloquialmente, viudez se define a la condición en la que uno de los cónyuges sufre la pérdida de su pareja siempre y cuando estén legalmente en matrimonio.

En la biblia se hace mención de lo que era ser una viuda. Había dos tipos de viudas, una a la que se le había muerto el marido y las “verdaderas viudas” que además no tenían hijos varones ni ningún protector masculino. La Biblia, México (1987). En las tradiciones religiosas alrededor del mundo, mantienen reglamentos que le restringen la sexualidad a las viudas, sino además la esposa es sometida al esposo. Estas prescripciones han influido en el comportamiento y rol de una viuda a lo largo de los tiempos. Tovar, P., (1999)

Algunos autores definen que la viudez en los adultos mayores es uno de los procesos más difíciles de la existencia humana, pues está impregnada de efectos negativos como la soledad y a pesar de que se encuentre acompañado de su familia, vecinos y amistades, no siente suficiente consuelo ante el dolor de la pérdida. Iglesias de Ussel, J. (2001)

Por otro lado, Sánchez, C. (2005) menciona que “la viudez en el adulto mayores caracteriza por la aflicción o duelo, soledad, pérdida de compañía, cambios en los estilos de vida y circunstancias de las personas, pues estos experimentan alteraciones significativas en su calidad de vida”

Dentro de la sociedad existen “mandatos de género” que promueven la experiencia de soledad mayormente en mujeres mayores (Arbey y Ginn, 1996). Esto se determina bajo el precepto que las mujeres en un sistema patriarcal fueron educadas más hacia el cuidado de otros como el marido, los hijos e hijas, por lo que su valor se basa en estos vínculos, significando que la soledad sea vivida diferente con respecto a los hombres. De la Mata, C. y Hernández J. (2021).

Otro aspecto negativo es mayormente por el patrón patriarcal existente y la posición social que ocupan las mujeres, y desde este punto, la pérdida del cónyuge supone una situación de desamparo e indefinición (Galicia, E., Pinto, N., Fiúza, A., 2020). La viudez representa un cambio muy importante en la vida de las personas casadas, ya que implican pérdidas objetivas y subjetivas, además de repercutir en la salud (Cornachione, MA. 2016).

Las viudas experimentan más problemas emocionales y afectivos debido a las condiciones económicas que atraviesan, por lo que tienen la necesidad de adaptarse más rápido que un hombre. La condición social de viudez, más allá de ser un estado civil, muy a menudo implica vulnerabilidad, debilidad, necesidad, indigencia y desgracia. El hecho de ser viuda conlleva, históricamente a tomar medidas drásticas como cortarse el pelo, vestir de negro por mucho tiempo y dedicarse a la iglesia aislándose por largos periodos de tiempo. Tovar, P. (1999).

La institución de la familia es la que determina en gran medida lo que le puede pasar a una mujer viuda, pues hay normas matrimoniales, sexuales, de herencia y propiedad, los derechos de las mujeres y otras situaciones que afectan la calidad de vida de una mujer. Por eso cuando se habla de viudez, la más afectada es la mujer.

De repente la adulta mayor se encuentra sin compañía y sin el afecto de su pareja, lo que va creando un reacomodo de las actividades diarias tanto del hogar, de la vida doméstica y la social. La forma en que llevó su vida matrimonial dependerá la profundidad de tristeza y soledad que deba afrontar. Matthews, M., & Brown, H. (1987) en sus estudios describe que las mujeres viudas aumentan la posibilidad de depresión y soledad. Las “noches” y las “mañanas” son los momentos en que más se siente la ausencia de la pareja. Los fines de semana también representan momentos en donde se hace más presente este sentimiento de soledad (Pochintesta P., 2020).

Todo lo anterior se exagera o aminora de acuerdo con los siguientes factores de la soledad en la viudez como el tipo de convivencia que mantenía con su cónyuge, el número de años que permanecieron juntos, si hay descendencia o no, la causa de la muerte y la memoria afectiva, es decir, los momentos gozosos que vivieron juntos Lasagni V. Tuzo Gatto, MR.; Aritzibál, N., Bernal, R.; Heredia, D.; Muñoz, L.; Palermo, N.; Torrealba, L.; Crespo, E.; Palacios, M.; Villaroel, C. (2014) y Montes de Oca V., (2011). A todo esto, podemos sumar otros hechos externos que afectan la soledad en la viudez, como lo es la situación económica, en caso de que todo el ingreso familiar provenía del esposo, repercutiendo en la compra de medicamentos y cuidados de salud. El segundo, en el apoyo que brindaba el matrimonio en lo emocional y social. Y tercero, que haya algún cambio en el comportamiento de consumo, es decir, alcohol, cigarros u otras sustancias dañinas.

En un estudio de casos en curso de personas viudas en Argentina (Pochintesta P., 2020) señaló que, ante la pérdida del cónyuge, la mujer deja de realizar algunas de sus actividades físicas (caminatas, natación, baile), recreativas (salidas a comer, a tomar el café, salir de viaje) y sociales (asistir a eventos familiares, reunión de amigos). Pero allí mismo se evidencia que las mujeres cuentan con varios recursos personales y de apoyo emocional para superar la soledad en la viudez. En el caso de apoyo emocional, los hijos suplen el rol del “esposo”, proporcionándole compañía (visitas

frecuentes a su casa o llevarla a vivir con alguno de los hijos), apoyo material (apoyo monetario) y doméstico (ayuda en las labores domésticas).

Sin embargo, también están las sensaciones positivas que indicaron algunas viudas en el estudio de Pochintesta, P. (2020), en donde se dieron cuenta que podían transformar este estado de viudez en un autoconocimiento, fortaleza individual y libertad. Se dice que “aprenden a vivir solas”, mostrando que no son tan frágiles como se cree.

En otra investigación sobre viudez de Galicia E., Pinto, N., Fiúza, S. (2020) hablan de este proceso transformador como una idea provocadora, que explica que existe una diversidad de oportunidades más allá del sufrimiento y del dolor. En otras investigaciones multidisciplinarias hablan de acciones de emprendimiento, activismos, voluntariado, nuevas relaciones sociales y afectivas y una nueva perspectiva de ellas mismas (Flores R., Garay S., 2021).

Una ventaja más que tiene la viuda para superar la sensación de soledad es gracias al rol que ha venido desempeñando en el curso de vida, por ejemplo, puede tomar el papel de cuidadora de sus nietos y realiza labores domésticas en la casa de sus hijos, por lo que es mejor recibida después de la muerte del cónyuge (Varley, A. y Blasco, M., 2001; Montes de Oca, V., 2003).

En el contexto mexicano, Montes de Oca, V. (2011) explica que hay pocos estudios referentes a la viudez y la vejez en las mujeres, pues generalmente se han resaltado los temas de duelo y poco a las estrategias para satisfacer las necesidades de compañía, sexualidad y gozo. A través de este análisis, se explica que el sistema de valores de la sociedad mexicana marca una cancelación de la vida sexual y deseo que tengan las personas adultas mayores y viudas. Por eso, esta autora remarca la propuesta de integrar la sexualidad para mejorar la calidad de vida y vivir un envejecimiento saludable.

He observado que en la Ciudad de México, hay mujeres que viven su vejez y viudez de diversas formas, con varios años de duración como viudas, otras con un duelo alargado, con libertad de haber dejado rutinas que las mantenían refugiadas en los "otros", otras rehaciendo su vida con una pareja de su edad o más joven, reuniéndose en grupos de adultos mayores que realizan diversas actividades recreativas y educativas o simplemente disfrutando de esa soledad que se impuso tiempo atrás, pero que ahora ha sido transformada en un espacio de gozo y de crecimiento personal que no se habían imaginado.

CAPÍTULO II. Metodología.

“Le has dicho a todo el mundo que quieres estar solo. Pero sabes que es mentira. El problema es que sólo quieres estar con una persona, y no está contigo”

Anónimo

2.1 Planteamiento del problema

Durante los primeros años de viudez, se viven las primeras fases del duelo, lo que provoca que las mujeres principalmente caigan en un estado de soledad, en donde las redes de apoyo y conexiones sociales van disminuyendo su presencia. La sensación de encontrarse solas les lleva a experimentar soledad la cual es referida como un sentimiento donde la falta de relaciones y aislamiento están presentes. El sentimiento de soledad se puede presentar estando acompañada encontrándonos la presencia de angustia, tristeza, dolor y ansiedad.

Habrán mujeres que ya tengan varios años de viudez y otras en menor número; algunas expresan haberla superado y otras, al contrario. La presencia de la soledad en la viudez puede ser de forma objetiva (aislamiento social) o subjetiva (sentimiento de soledad), y pueden existir factores como el tiempo que lleva viviendo en la viudez, los años de relación con su pareja, el tipo de convivencia que llevaban entre ambos, etc.

2.2 Justificación

La soledad es un sentimiento que se presenta en una cantidad importante de personas en la población en general. Sólo que las personas mayores al encontrarse con mayores factores de riesgo como lo es la pérdida de la salud, el nido vacío, la jubilación, la pérdida del cónyuge, son más vulnerables a vivir esta situación mental y psicológica de manera más profunda.

El presente estudio va en dirección a ubicar la soledad en un grupo de mujeres adultas mayores que comparten en común la condición de viudez. Sin importar cuántos años tengan de viudas, si viven solas o con alguno de sus hijos u otro familiar o en una residencia.

Las mujeres mayores que han vivido esta experiencia de la pérdida de su cónyuge son seres humanos con fortaleza, resiliencia y ánimos por seguir adelante con sus vidas. A pesar del dolor que este haya representado, están conscientes de que tienen a su familia como apoyo ante estas circunstancias. Aquí se conjuntan dos situaciones, una en la que la fuerza y esperanza propia de la mujer mayor para superar esta pérdida y la otra situación es en aquella que la lleva a un aislamiento o sentimiento de soledad. Vivir con el sentimiento de soledad puede convertirse en una enfermedad de soledad extrema, lo cual puede incidir en la muerte temprana de la persona adulta mayor. Rico, L. A., Caballero, F. F., Martín, N., Cabello, M., Ayuso, J. L. y Miret, M. (2018).

En México se han llevado a cabo pocos o nulos estudios sobre la relación existente entre la soledad y la viudez en las mujeres mayores. Sin embargo, cabe mencionar que hay un estudio denominado “Confiabilidad y validez de una escala de soledad en adultos mayores mexicanos” (Acosta C., García R., Vales J., Rubio L., Echeverría R., 2017) cuyo objetivo fue evaluar la escala ESTE que mide el sentimiento de soledad y la cual fue aplicada a un grupo de adultos mayores mexicanos ubicados en el estado de Sonora en los municipios de Cajeme y Navojoa.

Allí se encontró que uno de los resultados del estudio, fue que las personas de más de 75 años, los más viejos, manifestaron más soledad social, conyugal, familiar y crisis existencial. Esto da pauta para investigar más sobre las causas más específicas que provocan la soledad en una población de mujeres mayores que transitan por una viudez reciente o lejana, en la cual aparecen sentimientos de tristeza, ansiedad, angustia y dolor.

2.3 Objetivo General

El presente estudio tiene como objetivo describir la soledad familiar, social y crisis existencial en un grupo de mujeres adultas mayores viudas de 70 a 80 años residentes de la alcaldía de Coyoacán de la Ciudad de México.

2.4 Hipótesis General

Las mujeres adultas mayores de entre 70 a 80 años que sufren la pérdida de su cónyuge desarrollan el sentimiento de soledad en cualquiera de sus formas: familiar, social o crisis existencial.

Las mujeres adultas mayores de entre 70 a 80 años padecieron soledad en el momento del fallecimiento de su pareja, pero no actualmente.

Las relaciones familiares, las redes de apoyo y la integración a actividades coadyuvan a aminorar los sentimientos de soledad.

2.5 Público objetivo

Los criterios de inclusión para el presente estudio están representados por mujeres adultas (numero) mayores de 70 a 80 años que tengan el estado civil de viudas, sin importar los años de viudez. Las mujeres adultas mayores fueron seleccionadas en dos centros comunitarios de la alcaldía de Coyoacán: Santa Úrsula y Villa Panamericana y de la Casa de día llamada Club Centinela, así como recomendaciones de conocidos y algunos vecinos de la misma delegación.

Las participantes fueron seleccionadas en dos centros comunitarios de la alcaldía Coyoacán: C.C. Santa Úrsula y Pilares de Villa Panamericana. En este lugar se entrevistaron a 6 mujeres a las que se les aplicó el cuestionario de forma presencial, así como a las tres mujeres del grupo de los paseos. Otras 9 mujeres fueron entrevistadas dentro de un Centro de día llamado "El Centinela" y las últimas 7 mujeres

se contactaron por medio de conocidos a los que se les explicaba el perfil solicitado y el objetivo del cuestionario y así poder referirnos a quienes quisieran participar. Después de algunos días, me pude contactar con ellas para llevar a cabo la encuesta vía telefónica.

2.6 Instrumento de medición

Para este estudio se utilizó la Escala ESTE cuyo objetivo es: la medición de “relaciones con los amigos” y “relaciones con la familia”; la escala ESLI (Oshagan y Allen 1992) usando dos factores: “soledad emocional” y “soledad social”, y la Escala de Satisfacción Vital de Philadelphia (Lawton 1972) las cuales explican la varianza de una serie de indicadores de soledad como son la auto-percepción del nivel de soledad, la percepción del nivel de apoyo social recibido y el nivel de satisfacción con los contactos sociales.

La prueba escala ESTE utilizada es la original de Rubio, R. y , M. (1999) que consta de 34 ítems distribuidos en 4 apartados que determinan los déficits existentes en varios tipos de relaciones: la soledad familiar, que está ligada a las relaciones familiares y dependiendo del estado civil solteros, separados o en unión libre, sentirán más soledad familiar; la soledad conyugal, que se refiere a la relación de pareja y que se experimentan mayormente en los separados, viudos y solteros; la soledad social, es la relación con las otras personas; y la crisis existencial, que es la percepción de la persona consigo mismo y la forma en que se enfrenta al proceso de envejecimiento.

Específicamente, el cuestionario presenta 4 subescalas: la soledad familiar, con 13 ítems (“Me siento sola cuando estoy con mi familia”); la soledad conyugal, con 5 ítems (“tengo un compañero sentimental que me da el apoyo y aliento que necesito”); la soledad social, con 7 ítems (“Tengo amigos a los que puedo recurrir cuando necesito un consejo”); y crisis existencial, con 9 ítems (“Siento que a medida que me voy haciendo mayor se ponen las cosas peor para mí”). En estudios previos de validación,

la escala demuestra tener una buena consistencia interna, con valores de .91 en la versión original.

Cada uno de estos factores en la escala ESTE contienen 5 opciones de respuesta entre 1 y 5 (1=Totalmente en desacuerdo, 2=Parcialmente en desacuerdo, 3=No tiene una opinión definida, 4=Parcialmente de acuerdo, 5=Totalmente de acuerdo).

En 2010 se realizó una revisión de la escala Este debido a problemas en la comprensión de algunos ítems que provocaba puntuaciones erróneas al final de las pruebas. También se hicieron algunos cambios en las afirmaciones de la escala de puntuación, en lugar de cuestionar si estaba de acuerdo o no con las afirmaciones, se pregunta la frecuencia, de modo que ahora quedan de la siguiente forma: 1=nunca, 2=rara vez, 3=alguna vez, 4=a menudo y 5=siempre.

En la hoja del instrumento se añadieron preguntas sociodemográficas que me permitió identificar a las encuestadas. Estos datos son:

- i. Nombre,
- ii. Edad,
- iii. Alcaldía
- iv. Años de viudas
- v. Ocupación.

2.7 Procedimiento

Al inicio del proyecto se puso sobre la mesa las opciones disponibles de instrumentos de medición para la elaboración del proyecto. Entre ellos estaba la escala UCLA y ESTE. Al final se decidió por la escala ESTE debido a que define claramente los principales elementos de soledad en que se pueden vivir en las principales relaciones en la vida de las personas.

Una vez elegido el instrumento, se procedió a solicitar el permiso pertinente a uno de los autores, la Dra. Ramona Rubio que se contactó vía correo electrónico. Después de un par de días, respondió al mensaje y otorgó su visto bueno para utilizar el instrumento

El trabajo de campo se realizó entre el 29 de marzo al 12 de mayo del 2023. La muestra representativa del presente trabajo esta conformada por 25 mujeres de 70 a 80 años de edad viudas.

El estudio se llevó a cabo en diferentes momentos de acuerdo con la accesibilidad de cada una de las encuestadas. Los lugares donde se llevaron estas encuestas fueron en los Centros comunitarios Pilares de las colonias Pedregal de Carrasco y Santa Úrsula: casa de día “El Centinela” en la colonia La Atlántida; y de forma telefónica a las que viven en las colonias, el Rosal y Ajusco. El promedio de duración de dichas encuestas fue aproximadamente de 10 minutos en algunas y en otras de hasta 25 minutos. El aumento de tiempo se debió a que al final algunas de ellas externaron inquietudes personales sobre el fallecimiento de su pareja, cómo superaron ese momento, qué hacen ahora para continuar con la vida, entre otras cuestiones.

Cada una de las encuestadas se mostraron dispuestas a participar en el estudio no sin antes dejar de mencionar que se les explico el objetivo del proyecto, el tiempo de la encuesta y la propuesta de mostrarles los resultados del estudio al finalizarlo.

Todas las entrevistas presenciales se llevaron acabo en espacios sin ruidos, sentadas cómodamente y como agradecimiento a su participación, se les entregó un alfajor peruano.

CAPÍTULO III. Un acercamiento a la soledad en mujeres adultas mayores viudas.

“La soledad cuando es aceptada, se convierte en un regalo que nos lleva a encontrar nuestro propósito en la vida”

- Paulo Coelho -

3.1 Análisis y Resultados

Este estudio fue realizado para identificar la presencia de la soledad, ya sea familiar, social o existencial en un grupo de mujeres que cumplieran con la condición de viudez y dentro de un rango de edad de 70 a 80 años. Como se mencionó anteriormente, en México no se han realizado suficientes estudios sobre el tema de la soledad y la viudez, por lo que se tomaron otras fuentes de información de como artículos científicos recientes del 2010 a la fecha y anteriores provenientes de España, Argentina, Colombia y Brasil. Afortunadamente, las grandes aportaciones son en su mayoría del continente americano y más específicamente, de Sudamérica.

Para el análisis de los datos se realizó un análisis descriptivo de las características de la población de estudio y se obtuvieron las frecuencias, así como la media, mediana y moda de las edades y los años de viudez y la prevalencia en cuanto a su ocupación actual. Para el cálculo estadístico, se utilizó Excel versión 2013.

Se obtuvieron resultados de tres de las cuatro subescalas, porque en el instrumento de medición escala ESTE aparece la soledad conyugal, la cual no fue cuestionada a las entrevistadas debido a que el grupo encuestado son viudas y las preguntas en cuestión hacen referencia a que el cónyuge está vivo. A sí mismo, se graficaron sólo dos de las tres subescalas porque la soledad familiar presentó un porcentaje de 100% en el nivel bajo, por lo que únicamente se mencionarán las circunstancias por las que se encontró este resultado.

A continuación, se muestra la distribución sociodemográfica de las entrevistadas (ver Tabla 1)

Tabla 1. Distribución sociodemográfica

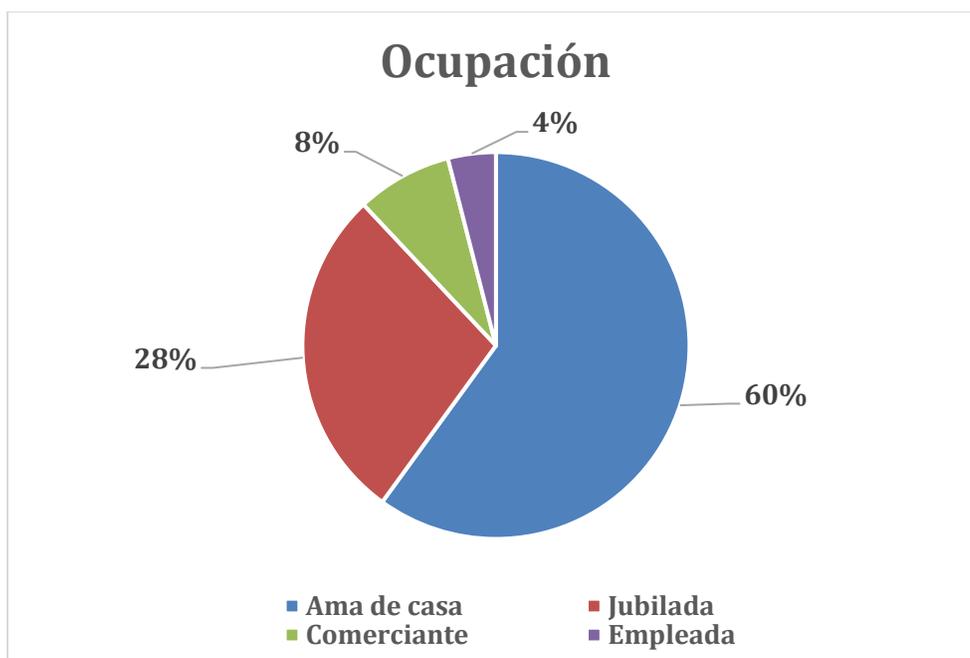
# Persona encuestada	Ocupación	Edad	Años de viuda
Sujeto 1	ama de casa	71	4
Sujeto 2	ama de casa	78	8
Sujeto 3	ama de casa	77	2
Sujeto 4	ama de casa	80	7
Sujeto 5	Comerciante	70	2
Sujeto 6	ama de casa	79	30
Sujeto 7	ama de casa	80	25
Sujeto 8	ama de casa	80	8
Sujeto 9	ama de casa	78	22
Sujeto 10	ama de casa	79	15
Sujeto 11	Jubilada	77	4
Sujeto 12	Jubilada	80	4
Sujeto 13	Jubilada	78	4
Sujeto 14	Jubilada	80	14
Sujeto 15	Jubilada	77	30
Sujeto 16	Jubilada	73	1
Sujeto 17	ama de casa	79	9
Sujeto 18	ama de casa	74	10
Sujeto 19	ama de casa	77	50
Sujeto 20	Jubilada	74	18
Sujeto 21	Jubilada	78	22
Sujeto 22	ama de casa	72	2
Sujeto 23	Empleada	70	37
Sujeto 24	ama de casa	79	7
Sujeto 25	ama de casa	78	7

De este registro se obtienen datos estadísticos como lo es la media, la mediana y la moda en las edades y en los años de viudez (ver Tabla 2)

Tabla 2. Resultados estadísticos sobre la edad y años de viudez

Edad		Años de viuda	
X =	76.72	X =	13.68
Me =	78 años	Me =	14 años
Mo =	78 y 80	Mo =	4 años

En cuanto al dato de ocupación, se encontró que existe un 60% de amas de casa sin especificar si vivían solas o acompañadas; le sigue un 28% de jubiladas, en donde tampoco se especificó el tiempo que llevan jubiladas; comerciante el 8% cuya actividad recae en las ventas de ropa, joyería, cosméticos y zapatos; y finalmente el de empleada con un 4%, representado por 2 mujeres solamente que laboran en negocio familiar. (ver Figura 5)

Figura 5. Distribución por ocupación

Como se puede observar, los grupos de mayor porcentaje de ocupación son las amas de casa y las jubiladas, representando el 78% del total de la muestra. Al platicar con ellas, algunas expresaron el deseo de tener un trabajo que las mantuviera ocupadas, pues las tareas del hogar eran tediosas. Además, que la ocupación en algo les

ayudaría a disminuir la sensación de soledad de y de inutilidad. Sin embargo, también dijeron vivir con mayor tranquilidad y en paz estando solas en su casa, pues lo consideran un espacio vital que no cambiarían por nada.

Al analizar los resultados obtenidos por cada una de las subescalas de la escala ESTE, se muestra que existen bajos niveles de soledad en general. Sólo unas cuantas personas de la muestra, si admiten vivir con el sentimiento de soledad.

Soledad familiar

Se encontró que el 100% de las mujeres adultas mayores viudas encuestadas presentan un nivel de soledad familiar bajo. (ver Figura 6). Todas se sienten acompañadas con la presencia de sus hijos, hijas, nietos, hermanos, hermanas u otros familiares. Ellos han representado un soporte esencial en el proceso de la pérdida del esposo. Ellos las han alentado a salir de su casa para distraerse y hacer cosas diferentes.

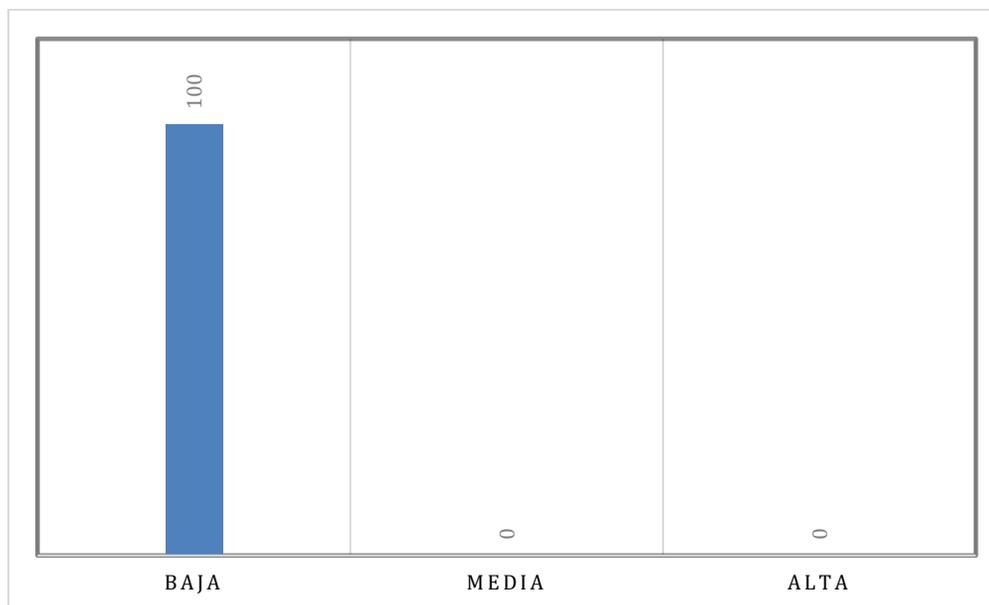
En México son muy fuertes los lazos de familia lo que ayuda, en gran medida, a cada uno de los miembros cuando sufren de alguna situación difícil de superar. Las reuniones familiares son un evento que coadyuvaba a que la unión familiar prevalezca y logre hacer “olvidar” por un rato los sentimientos de tristeza o soledad que viva la matriarca ante la condición de viudez.

Obviamente también existen viudas que no cuentan con este apoyo y desde mi punto de vista, existen ciertos factores que pueden influir para que no contar con este recurso de apoyo:

- a) No se procrearon hijos en el matrimonio y por tanto no hay nietos cercanos
- b) Se encuentra viviendo en otro lugar lejano de sus familiares
- c) Es poco o nulo el contacto vía telefónica con la familia

- d) Existieron peleas, disputas, malentendidos o enojos entre los integrantes de la familia de origen los cuales provocaron un distanciamiento
- e) Falta de vínculos emocionales con los hijos

Figura 6. Nivel de soledad familiar en mujeres mayores viudas



Soledad social

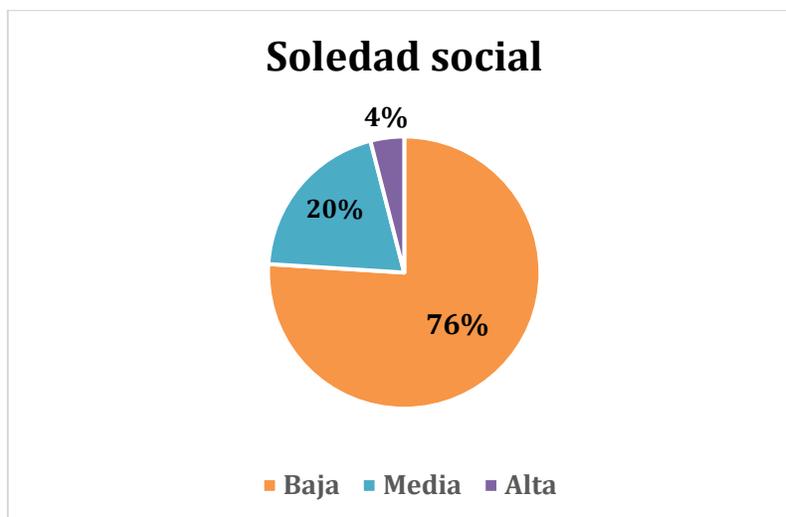
El 76% de las mujeres viudas encuestadas presentan una soledad social baja, 20% obtuvieron un nivel medio y sólo el 4% tuvieron un nivel alto en soledad social. A pesar de que la mayoría presentó un nivel de soledad social, sólo el último grupo señaló que no ha encontrado paz ni tranquilidad después de la muerte de su pareja. Aun asistiendo a clubes de día, participar en reuniones con amistades, tener a una cuidadora, han podido dejar de sentirse solas y sentir que nada las ayudará a salir de ese estado. Algunas de las características de estas mujeres mayores viudas es que han sido tímidas y poco sociables en el trayecto de sus vidas, lo que hace más difícil traspasar esta situación.

Por otro lado, la mayoría de las encuestadas mencionan un actor benefactor que les ha ayudado a no sentir la soledad social: pertenecer a un grupo de adultos mayores. El sentido de pertenencia a esta edad es una necesidad que expresan muchos adultos mayores. En un grupo de este tipo se experimentan cosas muy agradables como conocer gente nueva, hacer actividades que no imaginaban hacer algún día, enseñar a otros lo que ha acumulado en el curso de vida, y sobre todo disfrutar de la compañía de sus semejantes.

Los encuentros con los vecinos al salir a la calle por la compra del mandado es otro momento en donde encuentran ese espacio de convivencia y plática que les permite expresar las vivencias diarias de la familia, de la colonia y hasta del país. Se sienten valiosas y comprendidas por otras personas que no pertenecen al círculo familiar.

Las salidas con las amigas de antaño con cierta periodicidad están muy presentes en las mujeres viudas entrevistadas. Es un evento que gozan y no pueden dejar de asistir. Estas reuniones las ubican dentro de su historia laboral, escolar, en el papel de madres, en donde cada una hace remembranza de los hechos pasados logrando risas y alegrías más allá de las pérdidas o eventos tristes. Una red social como esta, beneficia al máximo la salud física, mental y emocional de las mujeres viudas que padecen soledad.

La asistencia y convivencias de la iglesia también representan un gran apoyo justo al momento del fallecimiento del cónyuge. Es un refugio a solas con Dios. En este lugar, los demás feligreses se acercan, acompañan y consuelan a las viudas. Como se mencionó en el marco conceptual, la imagen de la mujer viuda es aquella que requiere ayuda porque no podrá por "sí sola". Gracias a las oraciones, logran conectar con su espacio espiritual para sanar la pérdida y llegar a la aceptación. Algunas de las entrevistadas mencionaron que esta parte las ayudó mucho a salir de la tristeza. (ver Figura 7)

Figura 7. Nivel de Soledad social

Crisis existencial

La soledad existencial o crisis existencial es una condición humana del ¿Quién soy? y ¿Para qué estoy? Cada persona es única y vive separada de los demás. Como una experiencia, la crisis existencial tiene un aspecto emocional y otro cognitivo relacionado con la toma de conciencia de la propia finitud. Cuando se experimentan situaciones de crecimiento interior, es posible que los eventos negativos se conviertan en positivos a través de los años y así tener más conciencia de la propia existencia. Viel, S., (2019)

En el presente estudio, la mayor parte de las mujeres adultas mayores obtuvieron un nivel bajo de soledad existencial debido a que se sienten satisfechas con su vida y creen que vale la pena a pesar de las pérdidas conyugales. El dolor se siente por algún tiempo, pero las situaciones de la vida diaria, las vuelven a colocar en un lugar en donde se acomoda la vida y continúan con sus actividades anteriores y nuevas.

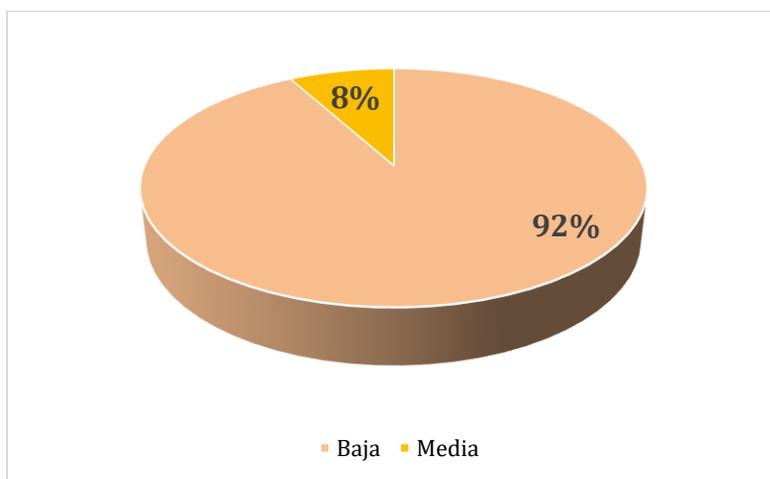
El siguiente nivel, el 8% de las mujeres viudas, representados por dos personas de 70 y 78 años, sienten que es difícil superar el evento de la muerte de su cónyuge y que

no encuentran una salida al sufrimiento. Creen que la vida no vale la pena vivirse y así lo confirman las respuestas que dieron en una parte del cuestionario en donde hacen este cuestionamiento y señalan que sí desearían estar muertas.

Otras mencionaron que tienen miedo a caerse y a las consecuencias que traería, pues las limitaría a continuar con su vida independiente (ver Figura 8)

Observé que, en las situaciones de vejez y viudez juntas, es posible que la crisis existencial impacte de manera importante sobre si la vida vale la pena vivirse o no. Afortunadamente, la mayoría cree que, a pesar de los problemas que existen en la vejez, la vida vale muchísimo la pena vivirse. En algunas ocasiones, esta angustia existencial surge justo en los momentos en que la persona adulta mayor se está ajustando a las nuevas circunstancias de la vida.

Figura 8. Nivel de Crisis existencial



Conclusiones

Después de haber tomado la decisión de revisar la soledad que viven o padecen las mujeres viudas en una pequeña muestra de la población, puedo decir que la mayoría de las mujeres encuestadas mencionaron que la presencia de la soledad duró muy poco al pasar de los años. El periodo del duelo lo vivieron acompañadas de sus familias y que realmente sólo eran ciertos momentos al día en donde sentían soledad, pero que eso no les impidió retomar sus actividades diarias y de convivencia.

Aquellas mujeres que se encontraron con más de 20 años de viudas señalan que lo único que les quedaba hacer en ese momento de la pérdida, era trabajar y ver por sus hijos. No hubo tiempo de sentarse a llorar o a lamentar la ausencia de la pareja. La necesidad de mantener a su familia las llevó a salir a buscar trabajo y cubrir las necesidades económicas que se requerían. Por consiguiente, no recuerdan haber pasado o vivido periodos de soledad.

Varias de ellas se refugiaron en la religión en donde encontraron el apoyo de la comunidad, y las acompañaron durante varios meses hasta retomar sus actividades habituales. La necesidad espiritual de saber que su esposo está en un mejor lugar y que la aceptación de su partida era lo que Dios quería. Este argumento las consuela y sienten que su difunto esposo sigue acompañándolas y está con ellas. La soledad, por lo tanto, se ve disminuida en un alto grado y las viudas logran continuar con su vida y hasta con nuevas actividades que antes no realizaban.

Al revisar los resultados de la soledad familiar, no fue de gran sorpresa que hayan salidos en el nivel bajo. La mayor parte de ellas se encuentran viviendo con algún familiar y aún aquéllas que viven solas, tienen la visita frecuente de sus hijos, lo cual las hace sentir que cuentan con su presencia y que ellas son importantes para la

familia. Ninguna expresó alguna situación en las que su familia las pudiera abandonar o descuidar. Todas dijeron que tienen el apoyo total de su familia y que, sin eso, no habrían podido salir adelante solas. El contexto cultural de los mexicanos lleva a que las familias representen un fuerte apoyo y sostén emocional ante las circunstancias de la muerte de alguno de los padres. Y sobre todo hacia la madre, la cual tiene un rol de “débil”, “desprotegida”, “sola” y más etiquetas que la sociedad ha designado a través de varias décadas.

Al pasar de los años, la vida va presentando experiencias que permiten ir formando al ser humano desde varios ángulos. Y es en la etapa de la vejez, en donde el final de la vida se aprecia más cercana. Al fallecer el cónyuge, las viudas se cuestionan sobre su existencia y el sentido de vida. “¿Vale la pena seguir viviendo con esta soledad?”, “¡Ya murieron casi todos mis amigos y familiares!”, “ya no quiero vivir”. Son algunas frases que mencionaron al realizar la pregunta de “Si vale la pena vivir”. A pesar de contar con el apoyo de la familia, ya no le encuentran sentido a la vida. Existe un dolor y vacío dentro de ellas que las orilla a ver la vida sin alegría y entusiasmo.

Considero que existen muchas alternativas para apoyar a mujeres en su edad madura que viven esta sensación de soledad, no sólo para aquéllas que son viudas, sino a cualquier persona que la esté experimentando. Algunas de ellas son: aplicar la escucha activa, permanecer más tiempo con la persona, ayudarles a identificar la soledad como un sentimiento y sus causas, fomentar que se involucre con relaciones de dar y recibir, ayudar a identificar los recursos o herramientas ante la soledad, considerar actividades artísticas, entre otras alternativas. Rodríguez, M. (2009)

Referencias

1. Acosta, C. O.; García, R.; Vales, J. J.; Echeverría, S. B. y Rubio, L., (2017). Confiabilidad y validez de una escala de soledad en adultos mayores mexicanos. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 22(3), 364-372
2. Azeredo Z., Afonso, M. (2016): Loneliness from the perspective of the elderly. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, vol. 19, núm. 2, abril-junio, 2016, pp. 313- 324. Dataset. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.14289826.v1>
3. Bermejo, JC., (2016). La soledad en los mayores. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*. 32. 126. 10.11565/arsmed.v32i2.264.
4. Castro Blanco, M. P. (2010). Soledad y envejecimiento: Cómo evitar que este binomio se cumpla. *Las personas mayores en el umbral del siglo XXI. X Jornadas. La autonomía personal y la dependencia en el proceso del envejecimiento* (p. 33-45), Hartu-emanak, Diputación Foral de Bizkaia, BBK.
<https://www.hartuemanak.org/wp-content/uploads/2015/11/Publicacion10.pdf>
5. Cornachione, MA (2016). *Psicología del desarrollo. Vejez. Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Córdoba, Argentina. Ed. Brujas
6. De Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concepts and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, (8), 73-80. <https://doi.org/10.1017/S0959259898008090>
7. De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. & Dykstra, P., (2006). Loneliness and Social Isolation. 10.1017/CBO9780511606632.027.
8. De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European journal of ageing*, 7(2), 121–130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>

9. De la Mata, C. y Hernández, J. (2021) Lo femenino y la vivencia de la soledad. La vejez como una etapa de fortaleza. Cuadernos de Trabajo Social, 34(1), 199-209
10. Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2019. Comunicado de Prensa Núm. 475/19. 30 de septiembre del 2019
11. Expósito, F., y Moya, M. (1999). Soledad y Apoyo Social. Revista de Psicología Social. 14. 297-316. 10.1174/021347499760260000.
12. Flores, R. M., Garay, S. (2021). Soledad en el curso de vida de las mujeres mayores en México y España. Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, 1(2), 1-30. <https://doi.org/10.48102/if.2021.v1.n2.160>
13. Freixas, A., (1997). Envejecimiento y género: otras perspectivas necesarias. Anuario de psicología; Núm.: 73.
14. Freixas, A., (2005). Abuelos cuidadores y educadores. Crítica 55 (928), 44-48
15. Freixas, A., (2018). Estrategias para la vida en la cuarta edad: mujeres que viven solas. Prisma social: revista de investigación social. (21), 1-27
16. Galicia, E., Pinto, N., Fiúza, S. (2020). *La viudez en las mujeres. Aproximaciones diversas en las ciencias sociales*. Revista Estudios Feministas, 28 (2), 5-9
17. González, A. y Lima L. (2017). Autoeficiencia, percepción de salud y soledad sobre la calidad de vida en adultos mayores. Entreciencias: diálogos en la sociedad del conocimiento, 5(15), 3-18. <https://doi.org/10.22201/enes1.20078064e.2017.15.62571>
18. Hawkey, L.C. & Cacioppo, J.T., (2009). Loneliness. <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/hc09.pdf>
19. Iglesias de Ussel, J., (2001). *La soledad de las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo*. Madrid: Instituto de Migraciones y Servicios Sociales.

20. Killeen, C (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of advanced nursing*, 28(4), 762-770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>
21. Lagarde, C. (2014) Las tres claves para el empoderamiento de las mujeres. The Beijing Platform for Action Turns 20. 31 de agosto del 2014
22. Lasagni, V., Tuzo Gatto, MR.; Aritzibál, N., Bernal, R.; Heredia, D.; Muñoz, L.; Palermo, N.; Torrealba, L.; Crespo, E.; Palacios, M.; Villaroel, C. (2014). *Viudez y Vejez en América Latina*. *Revista Kairós: Gerontología*. São Paulo, 17(1), p. 9-26, [Vista do Viudez y Vejez en América Latina \(pucsp.br\)](http://Vista.do.Viudez.y.Vejez.en.America.Latina.pucsp.br)
23. López, J., Díaz, MP. (2018). *Viudedad, soledad y salud*. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 53(3), 128-133
24. López, A.; Mora L.L.; Ortega, C.A. y Sepúlveda, G. (2019). La soledad en el adulto mayor. [Proyecto de investigación; Universidad Cooperativa de Colombia. Facultad de Enfermería]. [content \(ucc.edu.co\)](http://content.ucc.edu.co)
25. Losada, A., Márquez, M., García, L., Gómez, M. A., Fernández, V., & Rodríguez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of psychology*, 146(3), 277–292. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.582523>
26. Matthews, M., & Brown, H. (1987). Retirement as a Critical Life Event: The Differential Experiences of Women and Men. *Research on Aging*, 9(4), 548–571. <https://doi.org/10.1177/0164027587094004>
27. Miranda, B. (2021). Determinantes del sentimiento de soledad incidente en adultos mayores mexicanos. [Tesis de Maestría. Facultad de Medicina, UNAM] <https://repositorio.unam.mx/contenidos/3556900>
28. Montero López Lena, M., y Sánchez, JJ (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24 (1), 19-27.

29. Montero López Lena, M., Evans, G. (2013). Loneliness, a neglected psychological cost of poverty. 2nd Annual International Conference on Cognitive and Behavioral Psychology. Singapore: Global Science and Technology Forum.
30. Montes de Oca, Verónica. (2003). El envejecimiento en el debate mundial: reflexión académica y política. *Papeles de población*, 9(35), 77-100. Recuperado en 10 de julio de 2023, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252003000100005&lng=es&tlng=.
31. Montes de Oca, V., (2011). “*Viudez, soledad y sexualidad en la vejez: mecanismos de afrontamiento y superación*”. *Revista Temática Kairós Gerontología*, São Paulo, 14(5), p. 73-107

http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/Publicaciones/articulos/viudez_soledad_sex.pdf. Acceso el 03/07/2017
32. Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Bailis, D. S., & Stewart, T. L. (2013). Consequences of loneliness on physical activity and mortality in older adults and the power of positive emotions. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 32(8), 921–924.
<https://doi.org/10.1037/a0029413>
33. Nicolaisen, M. y Thorsen, K. (2014). Who is lonely?: Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development* 78(3), 229- 257
34. Organización Mundial de la Salud. (2021) Social isolation and loneliness among older people. Recuperado en [Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief \(who.int\)](#)
35. Patterson, A.C., & Veenstra, G. (2010). Loneliness and risk of mortality: a longitudinal investigation in Alameda County, California. *Social science & medicine*, 71 1, 181-6

36. Perlman, D. & Peplau, L. (1984). Cap. 2 Loneliness research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and loneliness. (pp. 13-46). U.S. Government Printing Office, 1984. DDH
37. Pinazo, S., Bellegarde, M. (2018). *La soledad de las personas mayores. Conceptualización, valoración e intervención. Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal* Num. 5, 25-38.
38. Pinquart, M. y Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266
39. Pochintesta, P. (2020). Soledad, envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina. *Diversitas*, 17(1)
40. Rico, L. A., Caballero, F. F., Martín, N., Cabello, M., Ayuso-Mateos, J. L. y Miret, M. (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A metaanalysis. *PLoS ONE*, 13(1), 1–2
41. Ríos Zapata, Paula Cristina, & Londoño Arredondo, Nora Helena. (2012). Percepción de la soledad en la mujer. *El Ágora U.S.B.*, 12(1), 143-164. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312012000100009&lng=en&tlng=es.
42. Rodríguez, M. (2009). La soledad en el anciano. *Revista Gerokomos* 20 (4): 159-166
43. Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *J Psychology*, 122(6):531-544, 1988a
44. Rubio, R., y Aleixandre M. (2001) *Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo*. Universidad de Granada. *Rev. Multidisciplinaria de Gerontología*, 11(1), 23-28
45. Rubio, R., (2007). La problemática de la soledad en los mayores. *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, 1(2), 11-27.

46. Rubio, R., (2004). La soledad en las personas mayores españolas. Madrid, Portal Mayores
47. Sadler, W. A., & Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. The anatomy of loneliness, 34-64.
48. Sanz, A. (2016). La soledad en las personas mayores. (Trabajo fin de grado en trabajo social). Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid. Valladolid.
49. Schoenmakers, E. y Tindemans, I. (2017). What I feel and do when I feel lonely: A qualitative study on older adults' Coping with loneliness. *Innovation in Ageing*, 1 (S1). <https://doi.org/10.1093/geroni/igx004.3751>
50. Sequeira, D. (2011). La soledad en las personas mayores: Factores protectores y de riesgo. Evidencias empíricas en adultos mayores chilenos [Tesis doctoral]. Universidad de Granada.
51. Sermat, V. (1978). Sources of loneliness. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4), 271–276.
52. Singh, K. y Srivastava, S. K. (2014). Loneliness and Quality of Life Among Elderly People. *Journal of Psychosocial Research*, 9(1), 11–18. Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9hyAN=97347451&site=ehost-live&scope=site>
53. Terrazas, B., y Rojas D., (2020) “De la soledad a la soledad”. *Revista Global UNAM*, México.
54. Tovar, P. (1999). Más allá del matrimonio, un territorio llamado viudez. *Revista Nómadas*, Universidad Central de Colombia, 11, 178-184
55. Trujillo-León, Y.; Morales, A.; Alvarez A.; Casique, L. (2021). Soledad en el adulto mayor: Análisis de concepto. *Revista Eureka* 18(M)1-15

56. Varley, A., y Blasco, M. (2001). ¿Cosechan lo que siembran? Mujeres ancianas, vivienda y relaciones familiares en el México urbano. Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO)/Porrua.
57. Victor, C. & Scambler, S. (2009) *The Social World of Older People: Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Mc Graw Hill. pp.ix +262
58. Victor, C., y 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>.
59. Viel Sirito, S., (2019). La soledad existencial al final de la vida. [Tesis de licenciatura, Universitat Autònoma de Barcelona] <https://dialnetunirioja.es/servlet/tesis?codigo=270820>
60. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press
61. Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley.
62. Zhong BL, Chen SL, Tu X, Conwell (2017). Loneliness and cognitive function in older adults: findings from the Chinese longitudinal healthy longevity survey. *J Gerontol B Psychol Schi Soc Sci*. 2017;72(1):120-8

Anexos

Cuestionario escala ESTE

Estudio sobre la soledad en las mujeres viudas en la alcaldía Coyoacán

Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Alcaldía: _____ Años de viuda _____

Situación laboral: empleado(a) - Jubilado(a) - desempleado(a) - ama de casa - comerciante – cuidadora – ninguno – Otro _____

	Nunca	Rara vez	Alguna vez	A menudo	Siempre
1. Me siento solo					
2. ¿Con que frecuencia siente que no hay nadie cerca de usted?					
3. ¿Siente que tiene a alguien que quiere compartir su vida usted?					
4. Tengo un compañero sentimental que me da el apoyo y aliento que necesito					
5. Siento que estoy enamorado de alguien que me ama					
6. Tengo a alguien que llena mis necesidades emocionales					
7. Contribuyo a que mi pareja sea feliz					
8. Me siento solo cuando estoy con mi familia					
9. Mi familia se preocupa por mí					
10. Siento que en mi familia no hay nadie que me preste su apoyo, aunque me gustaría que lo hubiera					
11. Realmente me preocupo por mi familia					
12. Siento que pertenezco a mi familia					
13. Me siento cercano a mi familia					
14. Lo que es importante para mí no parece importante para la gente que conozco					

Soledad familiar, social y crisis existencial en las mujeres mayores viudas

15. No tengo amigos que compartan mis opiniones aunque me gustaría tenerlos					
16. Siento que mis amigos entienden mis intenciones y opiniones					
17. Me encuentro a gusto con la gente					
18. Tengo amigos a los que puedo recurrir cuando necesito consejo					
19. Me siento aislado					
20. ¿Con qué frecuencia sientes que hay gente que realmente te comprende?					
21. Siento que mi familia es importante para mí					
22. Me gusta la gente con la que salgo					
23. Puedo contar con mis amigos si necesito recibir ayuda					
24. Me siento satisfecho con los amigos que tengo					
25. Tengo amigos con los que comparto mis opiniones					
26. Estoy preocupado porque no puedo confiar en nadie					
27. Me siento sin apoyo o comprensión cuando cuento mis problemas					
28. Siento que soy importante para la gente					
29. Siento que no soy popular					
30. Siento que a medida que me voy haciendo mayor se ponen las cosas peor para mí					
31. Siento que las cosas pequeñas me molestan ahora más que antes					
32. Siento que conforme me voy haciendo mayor, soy menos útil					
33. A veces siento que la vida no merece la pena ser vivida					
34. Tengo miedo de muchas cosas					