

REVISIÓN DOCUMENTAL SOBRE LOS FACTORES BIOPSIICOSOCIALES
ASOCIADOS A LA SOLEDAD EN LOS ADULTOS MAYORES

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO GERONTÓLOGA

LILIANA RAMÍREZ NARANJO

ÁNGEL MIRO LÓPEZ MARULANDA
MAGISTER EN CIENCIAS SOCIALES

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE GERONTOLOGÍA
RIONEGRO

2022

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Rionegro, 06 junio 2022

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios que me permitió obtener este logro y que en sus manos pongo todas las acciones que se puedan desprender de mi ejercicio profesional.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Católica de Oriente por aceptarme y capacitarme como profesional íntegra y a sus docentes que cada día se esforzaron en aportarme sus conocimientos y saberes.

Agradezco también a mi asesor de tesis Ángel Miro López Marulanda por la paciencia y dedicación con que me ha orientado para obtener este logro.

CONTENIDO

Introducción	8
1. Planteamiento del Problema	10
2. Pregunta de Investigación	11
3. Justificación	11
4. Objetivos	12
4.1. Objetivo General:.....	12
4.2. Objetivos Específicos.....	12
5. Marco Teórico.....	13
5.1 Soledad.....	13
5.2 Soledad en los adultos mayores	18
5.3 Causas de la soledad en las Personas Mayores	19
5.3.1 Crisis de identidad como causa de la soledad	19
5.3.2 <i>Crisis de autonomía como causa de soledad:</i>	20
5.3.3 <i>Crisis y pertenencia como causa de soledad:</i>	20
5.3.4 <i>Síndrome del nido vacío:</i>	20
5.3.5 <i>Carencia de red de apoyo familiar:</i>	21
5.3.6 <i>Fallecimiento del conyugue:</i>	22
5.3.7 <i>Jubilación</i>	22
5.4 Factores funcionales y ambientales que influyen en la soledad	23
5.5 Factores psicológicos y socio-familiares relacionados con la soledad	25
5.6 Factores culturales	29
5.7 Maltrato.....	30
5.8 Abandono	31
5.8.1 Abandono intencionado - No intencionado	31

5.8.2 Abandono Social o familiar	32
5.8.3 Síndrome de abandono.....	32
5.8.3 <i>Aislamiento</i>	32
5.8.4 Carencia de las Redes de apoyo.....	32
5.8.5 Jubilación	33
6 Diseño Metodológico	33
6.1 Revisión documental.....	33
6.2 Tipos de investigación documental.....	34
6.3 Fuentes de información para realizar una revisión documental.....	34
6.4 Investigación Documental	34
7 MATRIZ REFERENCIAL.....	35
7.1 Matriz de Referencia 1	35
7.2. Matriz de Referencia 2.....	36
7.3. Matriz de Referencia 3.....	38
7.4. Matriz de Referencia 4.....	39
Conclusiones	41
Bibliografía	42

TABLA DE ILUSTRACIONES

Tabla 1	35
Tabla 2	37
Tabla 3	39
Tabla 4	39

Introducción

La soledad comprendida desde diversos autores ha sido interpretada como un evento marcado por sentimientos, efectos culturales, sociales y familiares, como un momento de tristeza y alejamiento; sin embargo, desde la soledad y ese anhelo por enriquecerse cada día para interactuar con el otro, es la otra forma de comprender cuando una persona contempla el deseo de estar solo.

Luego de realizar el rastreo literario, se puede deducir que la soledad es un sentimiento ante el fenómeno de avanzar, trasmutar y resistir los cambios, desafíos, inconformidades, voluntades y situaciones, donde todos los seres humanos se ven involucrados, sin distinción de raza, cultura, género o estrato social. Se resalta la importancia de gestionar recursos desde los diversos contextos, que ayuden al empoderamiento de la persona hacia su propio autocontrol y existir.

En el informe de investigación en la revisión documental se aplica enfoque metodológico cualitativo descriptivo no experimental para resaltar las descripciones más predominantes del concepto de acuerdo con diversos autores.

Se cuenta con los siguientes objetivos describir los factores biopsicosociales asociados a la soledad en el adulto mayor a partir de una revisión documental.

Investigar sobre los conceptos teóricos referentes a la soledad en los adultos mayores desde la perspectiva de diferentes autores.

Identificar los factores funcionales y ambientales que se encuentran relacionados a soledad.

Describir los factores psicológicos y sociofamiliares asociados a la soledad.

Relacionar los factores culturales que influyen en la presencia de la soledad.

Para finalizar, se realiza un aporte con conclusiones y resultados de la revisión documental ejecutada, con un análisis de los hallazgos según los referentes teóricos.

1. Planteamiento del Problema

La soledad es una de las problemáticas que más se presenta en la población adulta mayor, aunque este fenómeno suele darse a cualquier edad, la población mayor es quien resulta más afectada y quien más lo sufre. Existen muchos contextos que atribuyen al sentimiento de soledad, en este caso podría ser, por ejemplo, cuando el adulto mayor enfrenta el nido vacío, el hecho de que sus hijos salgan de la casa de sus padres, y se enfrenten a nuevas responsabilidades, hace que los adultos mayores empiecen a afrontar una serie de sentimientos de tristeza, vacío, soledad, ansiedad; otro caso que también es importante mencionar es la viudez, ante la pérdida de su pareja; también puede darse por la jubilación y la falta de hobbies en sus tiempos libres, o, incluso un factor muy común, es el abandono de la propia familia. En este mismo contexto de la soledad, la persona tiende a volverse más vulnerable ante todas estas situaciones, es indefensa para afrontar sus necesidades básicas de la vida diaria, más aún cuando se evidencia algún grado de dependencia, este estado emocional puede llegar a afectar su autoestima, al extremo de llegar a abandonarse a sí mismo, tanto físico como mental y socialmente y posteriormente hasta perder la motivación ante la vida. (FIAPAM , 2016)

La soledad en los adultos mayores es un tema que ha tomado auge en los últimos años y esto ha incitado a la investigación y ampliación de los estudios e investigaciones en base a la importancia de este tema. Sin embargo, Marta Rodríguez Martín (2009), afirma que las dimensiones biopsicosociales en la soledad de los adultos mayores solo se empezaron a tener en cuenta en los estudios desde los años 50 del pasado siglo. Situación que lleva a entender que es un tema de estricta importancia y que merece contar con una revisión documental en la cual se puedan identificar los efectos biopsicosociales asociados a la soledad en los adultos mayores.

El envejecimiento es un proceso que experimenta todo ser humano, pues es parte del ciclo vital, y, como tal, al llegar a la vejez se van experimentando una serie de cambios que afectan en gran medida, los factores biológicos, psicológicos y sociales, evidenciando alteraciones físicas, en su aspecto personal, y en la capacidad de adaptarse a este proceso de envejecimiento, al experimentar estos cambios y al no saber enfrentar la realidad, los adultos pueden percibir una sensación de vacío, pues no siempre se tiene la presencia de una red de

apoyo cercana o estable que lo ayude a afrontar este fenómeno de manera positiva. (Alvarado García & Salazar Maya , 2014).

Igualmente como lo expresa (Angélica López), en su repositorio “la soledad en el adulto mayor”, las consecuencias generadas por la soledad, en los adultos mayores, con respecto al tema de salud, son preocupantes, pues generalmente cuando el adulto mayor comienza a sentirse aislado de su red de apoyo o de la sociedad, se percibe más vulnerable, provocando trastornos en el sueño, baja autoestima, inseguridad o sentimientos de vacío, además, el sistema inmunológico comienza a sufrir alteraciones, entre otras más afectaciones, en las que se ve involucrado el adulto mayor, lo que puede ocasionar factores como aumento de la depresión y la afectación en su calidad de vida (Angelica Lopez, 2019)

2. Pregunta de Investigación

¿Cuáles son los factores biopsicosociales que se asocian a la soledad en el adulto mayor a partir de una revisión documental en un periodo comprendido entre febrero-diciembre del año 2022?

3. Justificación

La presente revisión documental surge a partir de una motivación personal por indagar cuales son las causas y los efectos que están relacionados a la soledad que se presenta en los adultos mayores y sus factores biopsicosociales, se realizará teniendo en cuenta los diferentes enfoques sociales, familiares, psicológicos, biológicos y ambientales, para ello se hace necesario identificar el concepto de la soledad a partir de la definición de varios autores permitiendo hacer un análisis a profundidad de la situación y derivando en todos aquellos factores en los que se puede ver afectada esta población.

Dado que la revisión de literatura hecha hasta el momento tiene más un componente psicológico y social, la temática en mención busca conocer además las implicaciones físicas, biológicas y ambientales que presenta la soledad en esta población. Además de esto, también es de alto impacto indagar acerca de las estrategias que van orientadas a la prevención y cuidados frente a la presencia de la soledad.

Este tema es importante para la Gerontología ya que como profesionales debemos de tener conocimiento acerca de los diferentes factores que aquí se trabajan y de esta manera se puede facilitar la adaptación al bienestar de los adultos mayores, es importante tanto para esta población longeva como para la comunidad en general, ya que necesitamos adultos mayores que estén sanos, acompañados y que tengan buenas redes de apoyo, para su buena calidad de vida, y, para la sociedad en general porque disminuye factores de riesgo que pueden afectar el bienestar del adulto y de sí mismo además, también puede dar información importante acerca del acompañamiento al adulto y que se deben generar espacios de comunicación y redes de apoyo para sí mismo. Además, de poder profundizar y conocer la información necesaria para así dar cumplimiento y respuesta a la pregunta investigativa propuesta en la elaboración del presente documento.

Para el cumplimiento entonces, de esta meta se realizará una revisión documental donde se visualice e identifique la soledad desde un punto amplio, de acuerdo a lo transmitido por los diferentes autores que se puedan encontrar, se hace importante ampliar y articular definiciones y percepciones de artículos verídicos para una consecución correspondiente al tema, se tendrán en cuenta diferentes fuentes documentales que ayuden a ampliar el tema y permitan una visualización amplia de lo que se pretende dar a conocer.

4. Objetivos

4.1. Objetivo General:

Describir los factores biopsicosociales asociados a la soledad en el adulto mayor a partir de una revisión documental.

4.2. Objetivos Específicos

- ✓ Investigar sobre los conceptos teóricos referentes a la soledad en los adultos mayores desde la perspectiva de diferentes autores.
- ✓ Identificar los factores funcionales y ambientales que se encuentran relacionados a soledad.
- ✓ Describir los factores psicológicos y sociofamiliares asociados a la soledad.
- ✓ Relacionar los factores culturales que influyen en la presencia de la soledad.

5. Marco Teórico

Para la elaboración de este marco teórico se tendrá en cuenta como primera instancia la definición de la soledad a partir de diferentes autores, teniendo en cuenta que la población objeto, será los adultos mayores, se hará énfasis en lo que es la soledad en los adultos mayores y cómo repercute este fenómeno para esta población, posteriormente se hará una analogía entre los términos que entrelazan la soledad y se relacionan con ella, para su mayor comprensión y que permita darle un énfasis más profundo al tema en objeción a indagar.

5.1 Soledad

La soledad es un sentimiento por el que las personas pueden atravesar o experimentar en su diario vivir, esta se caracteriza por la falta de un acompañamiento constante, lo que genera que las persona empiece a sentirse sola.

Se refiere específicamente a la carencia de compañía que experimenta un individuo. Este aislamiento que se produce y la falta de contacto con otras personas de su entorno puede darse por diferentes razones, ya sea por propia elección de la persona porque se siente triste y no tiene ganas de vincularse con otros, o, por el contrario, porque le gusta y disfruta estando sin ningún tipo de compañía; otras causas pueden ser una enfermedad altamente contagiosa, hábitos sociales desvinculados, o la imposibilidad de encontrar alguien con quien compartir su vida, en el caso que la soledad sea a causa de la falta de pareja. (Ucha , 2010)

Durante el ciclo vital del envejecimiento es frecuente que las personas experimenten diferentes sensaciones de cambios que pueden ayudar a la aparición del sentimiento de la soledad. La soledad es un fenómeno que a la actualidad ha sido estudiado e investigado por diferentes autores, pero este hecho no siempre se le ha dado la importancia que requiere, pues fue apenas en los años 50 donde se empezó a tener en cuenta la dimensión psicológica, y, a partir de los 80 fue cuando se empezó a publicar diferentes estudios empíricos. (Rodríguez Martín , 2009)

Igualmente como lo expresa el mismo autor, Marta Rodríguez Martín (2009), donde manifiesta que la soledad no siempre es un sentimiento negativo, es por ello que se puede hablar de soledad objetiva, que se refiere a la falta de compañía, es la que no siempre es buscada y puede ser una experiencia enriquecedora para el adulto, porque lo disfruta y es lo que quiere para sí mismo, mientras que la soledad subjetiva, se refiere a las personas que se sienten solas, no es una situación buscada y es un sentimiento que las personas mayores siempre temen experimentar. (Rodríguez Martín , 2009).

Para entrar en contexto de la percepción de otro autor, que complementa y coincide con lo anterior se dice que la vejez es un ciclo de la vida que se caracteriza por la probabilidad de sufrir mayores limitaciones físicas y deterioro del estado de salud, disminución del uso de las redes sociales, rechazo social y muerte de familiares y amigos, estas son unas de las características que hacen que el adulto mayor empiece a sentirse inútil y una carga para su familia y sociedad, por estas causas se presenta el aislamiento, con estos factores desfavorables la soledad se puede asociar con la tristeza y con la falta de socialización, teniendo como resultado final la soledad, a esto se le suma que en varios países la salud pública se ve afectada y no es suficiente para el envejecimiento poblacional que se presenta, los servicios inadecuados de salud hacen que aumente este fenómeno de soledad.

A mayor edad, mayor es la soledad, siendo esto un riesgo para el adulto mayor en la presencia de enfermedades mentales o depresión; los adultos que viven solos y tienen problemas de salud y pocas oportunidades para solventar esta necesidad son más propensas a experimentar sensación de soledad que las personas que gozan de buena salud y que además cuentan con una red de apoyo estable; se ha podido evidenciar según varios autores que las personas que más se experimentan el sentimiento de soledad son aquellas que son viudas o solteras, con ausencia de actividades productivas de tiempo libre , ausencia de relaciones interpersonales, deterioro físico y mental, muerte de su pareja, ausencia de hijos, pérdida de tradiciones y baja autoestima. (Chapparo Díaz , Carreño Moreno , & Arias Rojas , 2019)

Se puede inferir entonces que la soledad constituye una serie de acontecimientos que son desagradables a la percepción de los adultos mayores, especialmente cuando las redes de apoyo son deficientes para su entorno.

La soledad y el aislamiento, aunque bien, son conceptos que están relacionados se deben de diferenciar, el sentimiento de la soledad corresponde a una insatisfacción provocada por la ausencia de ciertas relaciones sociales o falta de comunicación e interacción, esto quiere decir que tiene que ver con la manera en que los individuos perciben la falta de comunicación personal y social, mientras que el aislamiento atañe a una de las características más comunes que se dan por la escasez de relaciones sociales, una de las consecuencias del aislamiento puede ser el sentimiento de la soledad, aunque depende de cómo lo perciba cada persona, pues hay quienes llegan a sentirse demasiado solos, y otros quienes no les hace falta de esa compañía para sentirse bien, ya que depende de sus preferencias por estar o no en compañía. La relación entre el sentimiento de soledad y el sexo de las personas mayores también ha dado lugar a varias investigaciones, sin embargo, no se han logrado constatar resultados concretos, aunque se puede evidenciar que las mujeres son quienes más han manifestado sentirse afectadas por la soledad, mientras que pocos hombres asumen esta realidad. (López Doblas & Díaz Conde , El sentimiento de soledad en la vejez, 2018).

Siguiendo con la idea de lo dicho anteriormente el autor Valentina Ferrari (2015) en su trabajo de grado llamado la soledad en la vejez presentado a la facultad de psicología, asegura que, “la soledad emocional se refiere a la falta de una relación íntima y cercana con otra persona” (pág. 7), por consiguiente se hace importante afirmar que el sentimiento de la soledad puede estar estrechamente vinculado a aspectos circunstanciales como el divorcio, viudez o el abandono. Desde este énfasis se puede afirmar que el desarrollo de un apego seguro durante la infancia será el responsable de los vínculos personales que una persona tendrá durante toda su vida, el vínculo adquirido con los padres será substituido luego por otras personas, donde esta a su vez, esté buscando tener apoyo, comprensión, cariño y seguridad (Ferrari, 2015).

Las consecuencias de la soledad se pueden definir desde las dimensiones físicas, psicológicas y sociales, en la dimensión física se pueden presentar factores como: debilidad en el

sistema inmunológico, problemas cardíacos o digestivos y problemas para conciliar el sueño; en lo psicológico se puede presentar, baja autoestima, depresión alcoholismo, incluso suicidio, y en lo social, el aislamiento o prejuicios sociales. También se han encontrado variables sociodemográficas, como la edad, el estado civil, estrato socioeconómico y nivel educativo, que se pueden asociar con la aparición del sentimiento de soledad, además, la calidad de la interacción social y la depresión son factores predeterminantes asociadas a este fenómeno, a mayor edad, mayor es el sentimiento de soledad. (Camargo Rojas & Chavarro Carvajal , 2019)

La soledad no deseada puede ser definida como un fenómeno causado por la inconformidad entre nuestras interacciones con cualquier tipo de red social que se tenga, este tema se ha convertido en uno de los más preocupantes, tanto en el ámbito social como en el punto de vista de la salud pública, tanto así que se ha considerado en el ámbito internacional como un problema serio de salud pública, pues se ha demostrado en los últimos años el impacto que tiene la soledad no deseada sobre la salud de las personas; es por esto que los estudios que se han realizado a nivel internacional han demostrado que la soledad se asocia a un complejo estado de salud general, por esto causa, mayor mortalidad, mayor riesgo de hipertensión y enfermedades coronarias, problemas de salud mental como lo son el suicidio y la depresión, también se presentan una mayor probabilidad de tener conductas perjudiciales para la salud, mayor consumo de tabaco, menores niveles de actividad física, obesidad entre otros factores importantes que pueden repercutir gravemente en las personas que presentan este fenómeno. (Roncero Unai & Gonzáles Rábago , 2020)

Se hace importante diferenciar el sentimiento de la soledad en relación a otros términos relacionados que pudieron haber sido considerados como sinónimos del tema, por ejemplo, vivir solo no significa necesariamente indicativo de soledad, por otro lado, también se debe de diferenciar el sentimiento de soledad de la experiencia de estar solo, pues estar solo, es un estado de aislamiento social y distanciamiento voluntario de la red social mientras que la soledad es involuntaria y se relaciona con los déficits de la calidad de las interacciones sociales con las que cuenta cada individuo. (Palma Ayllón & Escarabajal Arrieta , 2019)

Por otro lado, (Terrazas & Rojas, 2020) hace referencia a la soledad positiva, llamada también, solitud; es ese momento en el que nos reconocemos felices de disfrutar y ser dueños de todo lo que nos integra (cognición, salud, psiquis). Relata que es importante gestionar recursos que nos aporten a mejorar dicho suceso: desde niños, se debe fomentar el manejo de la soledad de forma adecuada, usar instrumentos que nos ayuden a detectar y afrontar la soledad, realizar un examen de vida y estar en contacto con el medio ambiente.

(Montaigne, 2007) afirmaba:

“Soledad es, así, una ambición y una voluntad: la de huir de la sociedad para quedarse con los brazos sueltos y libres. Y también es una virtud: poder estar solo, si de verdad se pudiera escoger, si de verdad existiera el libre albedrío, escapándose del tedio y la insistencia de los vicios de una obligada discusión sin tregua, de una extenuante participación en la vida social”

Por su parte, (León, 2000) recordando a Octavio Paz refiere: “así la soledad, oscila esquizofrénicamente entre lo rechazado y lo deseado / reiterado, enlazándose, también esquizofrénicamente, al individualismo” y “El hombre es nostalgia y falta de comunión. Por eso, cada vez que se siente a sí mismo, se siente como carencia del otro, como soledad”

(Ortega, 2019) citando a Kethledge, R y Erwin, M se refieren a la soledad como un estado subjetivo donde cada mente se libera de las demás mentes, artificialidades y/o artefactos. De otro autor, Newport, C; resalta que la solitud implica desconexión, que nada ni nadie robe la atención y así poder concentrarse en temas que son de vital importancia para el hombre.

La soledad no deteriora la vida social, ya que ayuda en la regulación de emociones y nos prepara para interactuar con los demás. (Nguyen, 2019)

De acuerdo con los conceptos anteriormente relacionados por diversos autores, se deduce que la soledad, aunque socialmente ha sido vista como un fenómeno de dolor, aislamiento, inconformidad y déficit; si se sabe enfocar, se puede disfrutar, ayuda a fomentar la voluntad, el disfrute, la libertad, la autorregulación y la relajación de la persona, para que al momento

de compartir con los demás, ese estado subjetivo, lleve a gestionar los recursos obtenidos y brindar bienestar y relajación. **Muy bien!**

5.2 Soledad en los adultos mayores

(Gerokomos, 2009) afirma que la soledad en la edad adulta mayor, no siempre se trata de algo negativo; ya que se puede hablar de soledad objetiva y soledad subjetiva. La primera hace referencia a la falta de compañía, pero que suele suceder que sea una experiencia buscada y enriquecedora. Por su parte, la segunda, nada tiene que ver en que el individuo la busque o pretenda y se convierte en un sentimiento doloroso.

La soledad en los adultos mayores es ocasionada por diferentes circunstancias, como: el deterioro de las relaciones familiares, el aislamiento social, y la falta de participación en las actividades sociales o también familiares. Cuando el adulto mayor pierde cierta autoridad sobre su familia, su estado económico va en declive o se convierten en personas dependientes y que de aquí pueden llegar a sentirse una carga para su familia, son cambios que pueden llevar al adulto a experimentar el sentimiento de soledad. La pérdida del lugar social que tenía el adulto mayor antes puede llevar a que este se aisle, y por ende tenga un estado anímico desfavorable tanto para su salud como también para su entorno. (Cardona J, Villamil G , Henao V , & Quintero E, 2009)

Se presenta a continuación una analogía de los conceptos que van relacionadas con el sentimiento de la soledad y la soledad en su defecto, se hará con el fin de dar a conocer que la soledad es un tema muy amplio y que tiene muchas maneras de evidenciarse y de ser causada, no solo por el adulto si no por su familia, amigos y entorno que los rodea.

Según (Alzheimer's Disease and Healthy Aging, 2021) la soledad no depende de los contactos sociales, sino del sentimiento de sentirse solo. Y, afirma que se presenta con mayor frecuencia en los adultos mayores debido a los diversos acontecimientos que deben afrontar, como vivir solos, enfermedades, pérdidas de familiares y/o biológicas.

(Chaparro, Carreño, & Arias, 2020) han relacionado la soledad como un factor de riesgo

en la persona mayor, aumentando riesgo de enfermedades y deterioros físicos y mentales.

(Intersecciones PSI, 2022) hace un recuento sobre las vivencias a lo largo de las etapas de la vida humana y afirman que se convierte en un desafío el envejecer sin un modelo determinado, donde las pérdidas y cambios, provocan sentimientos, en especial de soledad que acortan la esperanza de vida, llegando a comparar la soledad como un factor de riesgo de mortalidad.

5.3 Causas de la soledad en las Personas Mayores

5.3.1 *Crisis de identidad como causa de la soledad*

Este es un factor que puede dañar la autoestima de los adultos mayores y que puede desordenar su modo de vivir, haciendo que el adulto desarrolle sentimientos de soledad, tristeza y melancolía, estos factores se deben a que la sociedad ha adoptado ciertas costumbres donde el adulto es un desechable o que al menos es lo que le hacen sentir a este; cuando una persona llega a los 60 años o que ha llegado el momento de su jubilación, sienten que han perdido el rol que antes desempeñaban en su familia, el cuerpo tiene transformaciones, ya tiene menos energías y el lugar que ocupaba en la sociedad con su estatus o profesión desaparece poco a poco. Situaciones como la ausencia de los hijos, ser abuelos o la jubilación, hacen que el adulto se cuestione quien es en realidad y que es lo que está haciendo con su vida, pese a que son situaciones que experimentan todas las personas y que es una etapa del ciclo vital, hay individuos que se niegan a la realidad y comienzan a idealizar la juventud y su pasado; sumado a esto llegan los cambios corporales, como sufrir problemas articulares, insomnio, preocupaciones, dolor, deterioro en sus capacidades cognitivas y deterioro en su estado físico, es en este momento donde ocurre la crisis de identidad, que es algo que se caracteriza por un suceso de habilidades propias y adquiridas en la personalidad que adoptan estas personas en factores como “Esto soy, esto quiero ser, estoy aquí” y que lo idealizan para todas sus etapas del ciclo vital, y se niegan a los cambios que van experimentado al envejecer, por todas estas razones mencionadas lo primero que debe aprender el adulto mayor es que existe toda una serie de cambios fisiológicos que se van dando conforme se va envejeciendo y que a paso de este se tiene que ir adaptando a la situación y entender que el presente es muy diferente al pasado. (Guerrero , 2016)

5.3.2 *Crisis de autonomía como causa de soledad:*

En este factor se encuentran todas las situaciones que se presentan cuando el organismo se va deteriorando y se van presentando factores que impiden que el adulto mayor realice todas las actividades básicas de la vida diaria de manera autónoma. (FIAPAM , 2016)

Cuando la sociedad le da un soporte a los adultos mayores que están aislados y le dan el soporte para que participen activamente los programas e interacciones sociales, los adultos pueden adquirir una relevancia especial en las acciones que ayudan a prevenir la soledad y mejorar su nivel de autonomía. (Gené Badia , Ruiz Sánchez , Obiols Masó, Oliveras Puig , & Legarda Jiménez , 2016)

5.3.3 *Crisis y pertenencia como causa de soledad:*

En este factor se presentan todas aquellas causas que implican la pérdida de roles y de pertenencia a los grupos sociales tanto en la vida personal como en la profesional y que de igual manera se agregue una descomposición a la vida social, que terminan aislando a las personas mayores (Neuropsicología , 2019)

5.3.4 *Síndrome del nido vacío:*

Este síndrome hace referencia a los sentimientos de tristeza que experimentan los padres cuando el último de los hijos se va de la casa. En investigaciones anteriores se hacía énfasis en que cuando los padres se enfrentan al síndrome del nido vacío se presenta un sentido de pérdida que podría volverlos vulnerables y llegar a presentar factores como la depresión, estrés, angustia, alcoholismo, crisis de identidad y hasta se pueden presentar conflictos matrimoniales; por el contrario, en la actualidad el nido vacío no se ve desde una perspectiva tan negativa ya que este puede reducir los problemas familiares y además laborales y le ofrece a los padres otros beneficios más favorables y oportunidades para reencontrarse el uno con el otro y mejorando y rehaciendo su vínculo de matrimonio que no se podían experimentar hace tiempo por las responsabilidades que se adquirirían con los hijos. (Mayo Clinic , 2021)

Síntomas frecuentes del nido vacío:

- Sentimientos de tristeza

- Sentimientos de soledad
- Aburrimiento
- Sensación de no tener algo productivo por hacer
- Llanto prolongado
- Recuerdos constantes de momentos con sus hijos
- Sensación de pérdida
- Insomnio

(Fernández López , 2020)

¿Cómo se puede enfrentar el síndrome de nido vacío?

- Aceptar el momento: Ayudar a los hijos a superarse y tener éxito desde el momento que salgan de la casa, no se debe comparar sus experiencias pasadas con las presentes.
- Mantener contacto constantemente: Es posible seguir en contacto con los hijos incluso si están lejos de casa, con vistas, llamadas, video llamadas entre otros factores que han facilitado la tecnología en la actualidad.
- Buscar apoyo: Compartir los sentimientos con las personas cercanas, familia o incluso con los mismos hijos puede ayudar a que el peso de la soledad sea un poco más fácil de asimilar, cuando la situación se vuelve incontrolable se debe consultar a un médico o especialista en salud mental.
- Ser Positivo: Hacer actividades y cosas que antes no se hacían por la responsabilidad que se tenía con los hijos, como salir, caminar, visitar amigos, participar de grupos de la tercera edad, dedicarle más tiempo al matrimonio, entre otros factores que pueden ser de gran ayuda para ayudar a que el nido vacío y la soledad que se siente sea más fácil de llevar. (Mayo Clinic , 2021)

5.3.5 *Carencia de red de apoyo familiar:*

El sentimiento de la soledad es una experiencia desagradable que ocurre cuando la red de relaciones de la persona es deficiente en algún aspecto importante tal como lo manifiestan (López Doblas & Díaz conde , Revista Española de Geriatria y Gerontología , 2018)

5.3.6 *Fallecimiento del conyugue:*

El proceso de la viudez está catalogado como uno de los eventos de la vida adversos y más estresantes, especialmente en la vejez, este proceso genera cambios de rol, que implica que la persona pueda asimilar el proceso y afrontarlo de la mejor manera, para quienes no saben manejar la situación de una manera correcta puede acarrear un desafío en los desequilibrios psicológicos. En los hombres la viudez es un factor de riesgo de mortalidad más que en las mujeres, pues los hombres generalmente dependen de su pareja para el apoyo básico, instrumental y emocional, mientras que las mujeres mantienen vínculos sociales más amplios y no generan dependencia de su pareja, aunque cuando las mujeres dependen económicamente del hombre suelen tener más dificultades para afrontar este proceso que las que son más independientes económicamente durante el matrimonio.

Cuando se presenta la pérdida de un conyugue por muerte se debe buscar un apoyo social, pues es un elemento que facilita el éxito para afrontar este suceso, pero mientras este proceso sea constante, solo así se garantizará una total superación, este apoyo casi siempre está en los hijos, aunque también hay personas externas que ayudan a este; se ha podido evidenciar con el paso del tiempo que el tipo de apoyo se da más entre mujeres que en hombres, las mujeres reciben por parte de sus hijos apoyo económico e instrumental, mientras que los hombres reciben apoyo instrumental o emocional, lo que provoca que aparezcan los sentimientos de soledad y aislamiento.

Cuando un hombre enviuda, es más probable que busque otra pareja, hasta pueden llegar a ser más activos sexualmente, mientras que la mujer, por el contrario, tiende a establecer relaciones sociales más abiertas ayudando a mejorar su autoestima, poder afrontar la viudez de manera más fácil y hacer que su sentimiento de soledad vaya disminuyendo poco a poco. (Reyes Rodríguez , y otros, 2020)

5.3.7 *Jubilación*

Cuando llega el momento de jubilación, se presenta una característica de alto riesgo para los adultos, que corresponde al sentimiento de soledad, o como tal, a la soledad misma, esto se debe a que el adulto pasa de una etapa de tener un rol activo y una importancia laboral, a que

posteriormente, este pasando a no tener más responsabilidades laborales, lo que le hace pensar que ya no será útil para la sociedad, los adultos en esta etapa, cuando no se ha tenido la preparación suficiente suelen aislarse del entorno social y con los nuevos desafíos de enfrentar esta situación el adulto mayor puede sentirse solo y llega la depresión. (Universidad Oberta de Cataluña , 2016)

5.4 Factores funcionales y ambientales que influyen en la soledad

La soledad puede ser referida como un sentimiento no deseado ni esperado, quedarse sin compañía o sentirse solo puede ser una situación que no les gusta a los adultos mayores, en la mayoría de sus casos, y esto puede traer consecuencias negativas para la salud de las personas que lo experimentan.

Desde el área ambiental (Sánchez, 2015) afirma que, de acuerdo con el creciente envejecimiento poblacional, se requieren ajustes ambientales, que favorezcan la interacción de las personas mayores que se encuentran vulnerables (pobreza, desatención, soledad, violencia)

Además, se narra que entre más se tenga conocimiento con respecto a los componentes ambientales para las personas mayores, beneficia a este sector social facilitando que la capacidad funcional haga frente a los cambios.

Por su parte el autor, citando a (Golant, 2011) deduce que, aunque se presenten desafíos ambientales para las personas mayores, “(viviendas no adaptadas, barrios marginados, cambio de residencia)” estos siempre van a encontrar las herramientas para negociar las dificultades y obtener bienestar.

Para (Fonseca, 2019) la soledad puede verse como un ayudante para que la persona mayor se motive a consultar los servicios de salud, sin desconocer que en su mayoría estas acciones se presentan más por obtener contacto social, que por el deterioro funcional como tal.

El estudio del proceso de envejecimiento en los entornos rurales es en la actualidad uno de los restos más grandes e importantes, se caracteriza además por afectar a toda la comunidad

en general, contar con una población de personas mayores con una capacidad mayor a la del entorno urbano, supone una elevada proporción de personas que viven solas y una mayor dificultad al acceso de los servicios públicos y de salud, incluso las personas que viven en zonas rurales pueden llegar a temer más a la soledad y desconocen la mayoría de los servicios y programas que se ofrecen para ellos, como centros días o el servicio de estancia temporal en las diferentes residencias. Todas estas carencias presentadas hacen que se replantee sobre la necesidad de conocer con más exactitud todos los procesos que se poseen cuando una persona está en proceso de envejecimiento, y todo su entorno familiar o social, especialmente de aquellos rurales, para así poder identificar acciones que se consideren indispensables para promover la autonomía, prevenir la dependencia y fomentar un envejecimiento activo y saludable. (Monreal Bosch , De Valle Gomez , & Serda Ferrer , 2009)

Los adultos mayores rurales es una población que tiende a envejecer de una forma diferente, ya que el contexto en el que conviven es totalmente diferente al urbano, esto supone que los mayores deben buscar soluciones o estrategias para permanecer acompañados la mayor parte de su tiempo y de esta manera puedan estar integradas a la sociedad evitando cualquier tipo de aislamiento que pueda llevarlos a la soledad.

Cuando un adulto mayor pierde su pareja, tiende a preferir y escoger la permanencia en su propio hogar, esto se da tanto en el ámbito urbano como rural, respecto a estas actitudes, se resalta que vivir solo no implica ser autónomo, la discapacidad está presente en muchos de estos casos en los hogares de las personas mayores. La importancia de disponer de medios económicos necesarios para proporcionar a la soledad se pone en manifiesto cuando se observan casos de personas que viven solas y no cuentan con un sustento que los ayude a dignificar su vida. (Gallo Estrada & Molina Mula , 2015).

Posteriormente para referirnos de los factores funcionales, se mencionará la soledad crónica como agente importante de estas afectaciones:

La soledad crónica se puede reconocer cuando los sentimientos de soledad y el aislamiento se presentan durante un tiempo prolongado, esta se caracteriza por sentimientos constantes de sentirse solo, abandonado y alejado de su familia o círculo social, además viene acompañados de sentimientos como baja autoestima y el rechazo hacia los demás.

Los principales signos y síntomas de la soledad crónica son:

- El adulto suele estar desconcentrado y desconectado de su medio de interacción.
- Constantes sentimientos de asilamiento, aún, estando acompañado de muchas personas.
- Sentimientos negativos de duda y autoestima.
- El adulto puede sentir cansancio y fatiga cuando trata de socializar.

La soledad crónica puede traer problemas de salud de diferentes maneras, esta puede afectar el aumento de niveles de cortisol en el cuerpo (es la hormona que crea el cuerpo estando bajo estrés), si no se controla a tiempo el cortisol puede producir inflamación, aumento de peso resistencia a la insulina y problemas de concentración.

Estos síntomas deben ser controlados a tiempo, de lo contrario puede aumentar los riesgos de salud más graves como, por ejemplo:

- Depresión
- Trastornos del sueño
- Diabetes tipo II
- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta
- Problemas de salud mentales y emocionales
- Incluso estos síntomas podrían reducir la esperanza de vida.
- También se han hecho estudios donde la soledad crónica puede tener un impacto en el cerebro, estos estudios indican que puede existir un vínculo entre la soledad y el riesgo de desarrollar demencia o Alzheimer.

(Cigna , 2019)

5.5 Factores psicológicos y socio-familiares relacionados con la soledad

La soledad y el aislamiento social son factores que aumentan el riesgo de mortalidad, como lo expresa Graciela Scarimbolo (2011) “la soledad, el aislamiento social y vivir solo lleva a un promedio de 26%, 29% y 32% de mayor probabilidad de mortalidad”; no necesariamente se trata por el aislamiento social, solo basta con sentirse solo. La soledad se puede manifestar como

insatisfacción de la interacción constante que ofrece del círculo social o la diferencia entre las relaciones que tiene y le gustaría tener (Scarimbolo , 2011)

(Pinazo & Bellegarde, 2018) hacen referencia a las diferencias que se presentan entre ambos géneros por el sentimiento de soledad y que está marcado por que las mujeres requieren redes más sociales y los hombres más íntimas, con su pareja principalmente; destacando que el género masculino es el más perjudicado con respecto al sentimiento de soledad, debido a que la mayoría no cuentan con redes externas fecundas.

Entre los factores que se relacionan con el envejecimiento se puede evidenciar la mayor fragilidad en los adultos respecto a la ausencia de la interacción social y la pérdida de autonomía para poder decidir sobre su propia vida; el envejecimiento es la etapa en la que los mayores pueden presentar incapacidad funcional y, por ende, esto puede afectar la calidad de vida del adulto mayor.

Desde los factores psicológicos, (Pinazo & Bellegarde, 2018) identifica sentimientos de vergüenza, frustración, miedo, rasgos de personalidad, falsas creencias y normas culturales con respecto a la familia, que influyen para que el sentimiento de soledad en la persona mayor sea tan marcado.

Las consecuencias psicológicas que se pueden dar desde la soledad en los adultos, es que pueden llevarlo desde un aislamiento social total a una psicosis, se empiezan a confundir los nombres o rostros de las personas más allegadas, así como los lugares donde se encuentran de aquí pueden surgir enfermedades como Alzheimer, demencia Parkinson u otros relacionados. Con el paso de los años también se intensifica las dolencias físicas, el cuerpo ya no resiste como antes y por tanto requiere de más atenciones personales y médicas, la salud se deteriora y su independencia se puede ver más afectada. Es aquí donde se presenta depresión en los adultos mayores y empiezan a limitarse hacer ciertas actividades y alejarse de sus vínculos sociales, quedándose o sintiéndose solos. (FIAPAM , 2016)

Los adultos mayores muchas veces pueden manifestar que las relaciones que sostienen con sus hijos en ocasiones están más dadas y direccionadas por los intereses económicos más que por el cariño que se deben de tener como familia, esta situación es una de las razones por la que los adultos mayores suelen tomar distanciamiento de sus hijos, o incluso, sus hijos son quienes se distancian de sus padres. La posición desde la cual cada persona percibe su situación de soledad se genera al negar la presencia de sentimientos de soledad y, además, retrasa el momento de pedir ayuda, el hecho de que los mayores vivan solos es visto por algunos autores como una debilidad preocupante que puede afectar en gran medida su calidad de vida. (Gallo Estrada & Molina Mula , 2015).

Cuando este tipo de situaciones pasan y son visibles ante la sociedad se podrían plantear soluciones como: buscar alternativas para mejorar la comunicación y la calidad de los vínculos comunicativos del adulto con su familia o círculo social; alejarse de la red que no aporta nada y no satisface al adulto y buscar de quien si se sienta apoyado, esto quiere decir que la existencia de una red social no siempre será satisfactoria para el adulto ni mejorara su calidad de vida, es por esto que siempre existe la posibilidad de que el adulto mayor pueda desarrollar sentimientos de soledad. (Ferrai, 2015)

Para hablar específicamente de los aspectos familiares que inciden en la presencia de soledad se puede deducir que:

A lo largo de los años y siglos, la familia siempre ha sido considerada como unas de las fuentes de apoyo más importantes que deben de tener las personas mayores y quienes conocen todos sus antecedentes, positivos y negativos y es esta misma familia quien se encargará de crear un vínculo de red de apoyo ameno para el adulto o por el contrario hacer que para él sea insatisfactorio. Dentro del núcleo familia, la relación con los hijos influye fundamentalmente en la percepción que el adulto pueda tener de la soledad, tener un vínculo comunicativo favorable contribuye a la prevención o aparición del sentimiento de soledad, por ejemplo, cuando un hijo se va de la casa y forma su propio hogar, se debe de mantener vínculos de comunicación constante y una relación fluida, ya que si esto no pasa, estos vínculos se irán debilitando y por lo tanto se puede generar en el adulto sensaciones de abandono y soledad.

Precisamente de aquí es de donde se desprende la importancia y la necesidad de que la familia aporte una red de apoyo estable y satisfactoria para los adultos mayores, evitando, además, la reducción de sus actividades sociales, ya que de esta manera el ambiente familiar podría crearse más ameno, más estable y con más expectativas por cumplir. Pero, aunque se tenga la intención no siempre las familias les es posible satisfacer las necesidades de estos adultos, pues debido a las bajas tasas de fecundidad o el aumento de esperanza de vida, las parejas monoparentales y el incremento de divorcios, son factores que van modificando la vida social de estas familias. (Ferrai, 2015)

La familia ocupa un lugar muy importante en la prevención de la soledad, pero también puede ser la principal causante de que esta se desarrolle, un carácter favorable o desfavorable dentro de las familias resultan determinantes en la prevención o por el contrario en la aparición de la soledad en la población adulta mayor. En la actualidad, la sociedad puede aportar a los mayores un elemento vital que sería el acompañamiento o en su defecto el abandono. Cuando una persona mayor cuenta con su pensión, se puede decir que este cuenta con un recurso mejor para un futuro digno, ya sea que tenga o no la intervención familiar, muchos mayores suelen creer que las pensiones les garantiza una protección de inmenso valor, sin imaginar la terrible situación de los adultos que no cuentan con este recurso.

Es por esta razón que se supone que los bienes patrimoniales y las pensiones contribuyen a tranquilizar a muchos adultos ante la situación que pueden sentir se avecina y se pueda llegar a una vejez dependiente, suponen de cierta manera que será un elemento de protección que los ayudará a conseguir los cuidados necesarios por si un día precisan un tipo de ayuda instrumental. La herencia por el contrario podría ser una controversia que asegure una asistencia digna en el futuro, capaz de hacer que hasta sus familiares se persuadan de la responsabilidad que tienen con el adulto después de obtener el beneficio de la herencia.

Por estas razones, los adultos para evitar situaciones de desamparo y abandono, de acuerdo a la experiencia vivida y relatada por otros, ellos prefieren tomar medidas, una de ellas es aplazar el reparto de la herencia, preferiblemente hasta el momento en que la muerte se acerca, suele ser un pensamiento común que suelen tener los adultos mayores, pues suelen desconfiar y temer de lo que pase en su futuro si se desprende de sus bienes patrimoniales. (Iglesias de Ussel , 2011)

5.6 Factores culturales

(Fonseca, 2019) citando a McHugh Power, Hannigan, Carney, y Lawlor, 2017 afirma que la cultura es un factor importante debido a la forma como sea entendida la soledad en sus contextos y las expectativas que presenten las personas con respecto a la vida social.

Es por esta razón que la cultura, no solo define el sentimiento con respecto a algunas pérdidas o sucesos, sino que también influye en la forma como se desarrolla en el área de interacción, pensamientos y actitudes.

Por su parte, (Gajardo, 2015) plantea que la soledad en la vejez se ha formado debido a la construcción cultural que se tiene sobre la vejez como tal y la subjetivación del daño en dicha etapa del ciclo vital.

Se ha evidenciado tras los diferentes ámbitos que cuando un adulto mayor pierde a su pareja, prefiere quedarse en su propio hogar, donde ha estado toda su vida, en la manera en la que los adultos toman esta decisión y deciden hacerle frente repercute mayormente en los factores culturales, es así como se observa que, en los países más desarrollados social y económicamente, presentan tasas más bajas de residencia en común con los hijos, mientras que en los países con bajo niveles de desarrollo, una posición socioeconómica elevada se presenta a medido con niveles más altos de residencia común con los hijos. Ante la soledad que se pueda presentar en el adulto mayor al quedarse o en su defecto, sentirse solo se deben identificar las estrategias adecuadas y utilizar los recursos disponibles que están relacionados al nivel cultural tanto del cuidador como del adulto que posibilite una atención integral apoyándose en la red de apoyo más cercana que el adulto tenga. (Gallo Estrada & Molina Mula , 2015).

Los cambios en la estructura dinámica familiar como las bajas tasas de fecundidad, el aumento de esperanza de vida, familias monoparentales o los divorcios pueden ser factores desencadenantes de estrés, angustia, abandono y sentimiento de la soledad en los adultos mayores, esto dificulta que el adulto mayor logre adaptarse a todos estos cambios presentados y que muchas veces su familia no sepa cómo reaccionar a estas situaciones. Los patrones culturales

también han cambiado, pues las generaciones jóvenes están influenciadas por las nuevas tecnologías, suelen comunicarse más con el mundo exterior y sus contactos, desligándose del acompañamiento y escucha a sus adultos, esto hace que los mayores tengan que buscarse otro rol que posiblemente no sea el que él desea, todas estas situaciones son las que podrían dificultar la relación del adulto con los miembros de la familia y deterioro de estas relaciones, la percepción de que esta red de apoyo no sea satisfactoria puede generar sentimiento de soledad en el adulto. (Ferrai, 2015)

Según (ELSEVIER, 2010) los factores culturales asociados a la soledad están altamente marcados por el individualismo de las comunidades formadas en anonimato urbano, dejando a las personas mayores en soledad.

También refieren que el vivir en pareja no excluye a las personas mayores de sentirse solas, por lo que aún faltan investigaciones que permitan la comprensión de los factores incidentes en este sentimiento.

5.7 Maltrato

(Dirección General de Comunicación Social, 2017) relaciona que en Mexico, el 16% de las personas mayores padecen abandono y maltrato llevándolos a aislarse socialmente de la competitividad social, debido a los procesos deshumanizados.

Por su parte, (Marmolejo, 2009) afirma que el maltrato no sólo es el que se ejerce de forma física, sino que también viene marcado por el impedimento al expresar sentimientos, opiniones o formas de pensar, a que se expresen necesidades, a evitar que se presenten relaciones sociales.

El maltrato en las personas mayores es un fenómeno muy común que se ha venido dando a lo largo del tiempo y con este se puede producir un daño tanto físico como psicológico al adulto mayor, casi siempre se da por parte de sus familiares, cuidadores o red de apoyo más cercana; existen diferentes tipos de maltrato, pero el más común es el abandono, provocando así

que la personas empiece a sentirse sola y se aísle de todo su mundo social y familiar. (CANITAS , 2021)

(Uhden-Layron, 2014) habla sobre la importancia de gestionar la carga que le supone a los cuidadores y la relación que tengan con la persona. Y resalta que dicha carga del cuidador es más frecuente entre el sexo femenino que masculino.

Según (Agudelo, Cardona, Segura, & Restrepo, 2020) exponen que “los malos tratos a la persona mayor se ven marcados por patrones culturales, contexto histórico, entorno sociocultural y juicios de valor con respecto a la vejez”. Por otro lado, mencionan que es mayor la posibilidad de recibir maltrato, en las personas mayores institucionalizadas.

También, destaca que es una problemática subestimada, ya sea por temor o ausencia de instrumentos para la detección.

Realizando un recuento histórico, se empieza a tratar el tema del maltrato en la persona mayor desde el año 1975 hasta el 2018, afirmando que el maltrato se esconde en caídas, sufrimiento físico y emocional, violación de derechos humanos, vínculos familiares, grado de dependencia, actos de omisión.

Se evidencia entonces que una persona mayor maltratada, es víctima de más de una forma de arbitrariedad, clasificados en: maltrato físico, psicológico, económico, sexual y negligencia. (Agudelo, Cardona, Segura, & Restrepo, 2020)

5.8 Abandono

El abandono es la pérdida de afecto que puede llegar a experimentar una persona, y se puede dar en diferentes factores: imaginario o real. (Clínica Universidad de Navarra, 2020)

Para hablar del abandono específicamente del adulto mayor, nos vamos a referir a diferentes conceptos:

5.8.1 Abandono intencionado - No intencionado

El intencionado sucede cuando el tutor legal del adulto no le proporciona los cuidados

necesarios y se desentiende de él y sus obligaciones por completo; el abandono no intencional se da cuando el tutor legal del adulto no cuenta con los medios necesarios para velar por el bienestar de este o porque no cuenta con unos conocimientos acerca de cómo cuidar a personas mayores.

5.8.2 Abandono Social o familiar

Se da cuando su familia o persona que está a cargo del adulto no le dan la atención adecuada a los cuidados que debe de tener. El carecer de la presencia de estos cuidados puede desencadenar en el adulto mayor afecciones emocionales y psicológicas, lo que puede producir sentimientos de soledad, aislamiento, tristeza, depresión y puede hasta ocasionar la muerte, ya sea natural o provocada por este mismo. (CANITAS , 2021)

5.8.3 Síndrome de abandono

Este síndrome es frecuente especialmente en personas institucionalizadas, como en hospitales, orfanatos, internados, en prisiones entre otros. (Clínica Universidad de Navarra, 2020)

5.8.3 Aislamiento

La población adulta mayor, es quien está en mayor riesgo de aislamiento social porque es más factible que se enfrente a pérdidas familiares o de amistades, pueden vivir solos o su red de apoyo más cercana se puede encontrar todo el día ejerciendo labores fuera de casa, haciendo que pasen más tiempo solos, o pueden presentar enfermedades crónicas y disminución de las capacidades para realizar las actividades de la vida diaria.

El aislamiento y la soledad en los adultos mayores son factores que traen consigo un riesgo grave para la salud pública que afecta en gran medida a las personas y por ende pueden presentar riesgos de demencia u otras afecciones graves. (Centros para el control y la Prevención de Enfermedades, 2021)

5.8.4 Carencia de las Redes de apoyo

Las redes de apoyo se definen como todo tipo de relaciones que unen a una persona con su entorno social, o bien sea, con personas que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas. Las redes de apoyo pueden expandirse o reducirse de acuerdo al bienestar emocional, físico y psíquico de sus integrantes y de la participación activa

en el fortalecimiento de estas. Existen tipos de apoyo que brindan las redes, y en estas encontramos, los emocionales, cognitivos, instrumentales y materiales. Además, las redes se constituyen en orden primario y secundario; las redes de apoyo son indispensables para todo ser humano, ya que el no tenerlas puede provocar una grande afección como lo es la soledad, que puede ser desencadenante de depresión, angustia, no tener un rumbo de vida, afecta el bienestar de la persona y puede hasta provocar la muerte. (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020)

5.8.5 Jubilación

Con la llegada de la jubilación, el adulto mayor tiende a pensar y sentir que ya no será útil para la sociedad o para realizar determinadas actividades de la vida diaria como antes solía hacer, la separación del vínculo laboral y social, y no saber cómo manejarlo puede hacer que el adulto mayor se aísle por completo de todo su entorno social y empiece a sentirse más solo de lo normal. (FIAPAM , 2016)

6 Diseño Metodológico

6.1 Revisión documental

La investigación documental es una técnica de investigación cualitativa que se encarga de investigar, recopilar y seleccionar información a través de la lectura de los diferentes medios de información como libros, revistas, periódicos, videos, bibliografías, entre otros.

Unas de las características de la investigación documental son

- Recolección de información de documentos ya existentes, confiables y aprobados, para analizar datos y ofrecer resultados claros.
- Recolección de datos con un orden determinado, lo que permite encontrar hechos que ocurrieron tiempo atrás, encontrar fuentes de investigación y elaborar investigaciones con estos hallazgos.
- Se puede utilizar múltiples procesos de información como análisis, síntesis, comparaciones, deducción de documentos entre otros
- Permite organizar ideas

- Se puede realizar bases de datos de donde se han recolectado las fuentes de información.

(QuestionPro , 2020)

6.2 Tipos de investigación documental

- Exploratoria
- Informativa

6.3 Fuentes de información para realizar una revisión documental

Se revisaron bases de datos de documentos o artículos de revistas indexadas, y que puedan recuperarse en los diferentes motores de búsqueda: Dialnet, Google Scholar, Scielo, Proquest, ScienceDirect, así mismo, se hará búsquedas en repositorios documentales de bibliotecas y centros de investigación.

Para la selección de las fuentes documentales, se tendrá como referencia las siguientes categorías: Concepto de soledad, factores funcionales y ambientales, psicológicos, socio familiares y culturales asociados a la soledad de las personas mayores. Dentro de los criterios de inclusión las referencias serán tomados tanto en idioma español como en inglés, además los artículos serán de los últimos 10 años, y la información sea adquirida de estudios cuyo objeto sean personas mayores de 60 años.

Documentación impresa

- Documentación electrónica
- Documentación gráfica
- Documentación audiovisual

6.4 Investigación Documental

Para la realización de la presente propuesta se tendrá como metodología la investigación documental, por medio de la cual se realiza el análisis y estudio de la documentación necesaria y que haga referencia a la temática en mención, es así como menciona (Rus Arias , 2020) la

investigación documental recopila datos desde diferentes fuentes tales como: Artículos, documentos, diarios, videos entre otros, analizando para así, poder aportar nuevo conocimiento sobre el tema que se quiere investigar.

De la misma manera y para complementar la idea anterior, la investigación documental es una técnica que consiste en la selección y recopilación de información por medio de la lectura y crítica de documentos y materiales bibliográficos, tal como lo expresa (Tena Suck & Rivas Torres , 1995)

7 MATRIZ REFERENCIAL

La construcción de una revisión documental consta de buscar y describir componentes de los que se pretende tener conocimiento, a través de diferentes artículos que incluyen datos verídicos y estudiados de determinado tema por autores con conocimiento del mismo, para esta búsqueda se obtuvo información de la soledad en los adultos mayores, asociados a los factores biopsicosociales que se puedan presentar, teniendo en cuenta los componentes psico-sociales, familiares, culturales, biológicos y funcionales, para dar cumplimiento a esto se obtiene información de diferentes ases de datos como Scielo, Proquest, Dialnet, Google Académico, Bibliotecas digitales avaladas por diferentes entes universitarios. Para ellos se utiliza la siguiente tabla mostrando un resumen de las diferentes bases de datos que se utilizaron y la cantidad de artículos vistos en ellas.

7.1 Matriz de Referencia 1

Tabla 1

BASE DE DATOS	NÚMERO DE ARTÍCULOS
Scielo	9
Biblioteca Digital UDEA	1
Biblioteca Universidad Cooperativa de Colombia	2
QuestionPro	1
Revista Facultad Nacional de Salud Pública UDEA	1

Página web CANITAS	1
Clínica Universidad de Navarra	1
Centros para el Control y Prevención de Enfermedades	1
Página web Gobierno de México	1
Economipedia	1
Ibero Ciudad de México	1
Revistas Científicas Universidad de Santander UDES	1
UNAM	3
FIAPAM (Federación Iberoamericana de Personas Adultas Mayores)	2
ScienceDirect	1
Google Académico	4
Mayo Clinic	1
Revista de Salud y Bienestar	1
Revista Española de Geriátría y Gerontología	2
Revista de Psicología y Ciencias afines (Colombia)	1
Sitio Web	3
Revista Psicológica de la facultad de psicología (Argentina)	2
Revista Internacional de Sociología (España)	1
Colibri, Conocimiento libre, Repositorios Institucionales (Uruguay)	1
Portal Universidad Oberta de Cataluña (España)	1
Cigna	1
ProQuest	2
El País	1
The New York Times	1
CDC, Centros para el control y prevención de enfermedades	1
Dialnet	3
Total	53

Nota: En la tabla 1, se describe que compone la tabla. Fuente de Elaboración: Propia

7.2. Matriz de Referencia 2

La segunda tabla da a conocer el nombre de los artículos que se encontraron en cada base de datos y su respectiva fuente de información, como PDF, Revistas, Artículos investigativos de revisión, Libros, trabajos de grado, boletines informativos, entre otros. Para dar cuenta al requerimiento de lo que se pretende alcanzar según los objetivos.

Tabla 2

TÍTULO DE ARTÍCULO	TÍTULO DE PUBLICACIÓN
La soledad en el anciano	PDF, Revista
Análisis del concepto de Envejecimiento	Artículo de Revista
La Soledad en el Adulto Mayor	Artículo Investigativo
¿Qué es la investigación Documental?	Sitio Web
Concepto de soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, Colombia, 2007	PDF, Revista
Abandono en el Adulto Mayor	Sitio Web
Abandono (Definición del Síndrome del Abandono)	Sitio Web
Soledad y Aislamiento Social Vinculados a afecciones Graves	Sitio Web
Importancia en las redes de apoyo social para las personas Mayores	Blog
Investigación documental	Sitio Web
Manual de Investigación documental	Libro
Soledad en el adulto mayor: Implicaciones para el personal de enfermería	Artículo de Revisión
La crisis de identidad crea un sinsentido en la vida del Adulto Mayor	Boletín Informativo
La soledad en el Adulto Mayor	Sitio Web
Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer como equipos de Atención Primaria?	Artículo en PDF
¿Cuáles son las causas de la soledad en los mayores?	Sitio Web
Síndrome del nido vacío	Sitio Web
Síndrome del nido vacío Revista de Salud y Bienestar	Artículo de Revista

Viudedad, soledad y salud en la vejez	Artículo en PDF
Afrontamiento y viudez en la vejez: Estudio Mixto en la Población Colombiana	Artículo de investigación
Definición de Soledad	Sitio Web
Los grandes olvidados: Las Personas Mayores en el Entorno Rural	Artículo en PDF
Factores que inciden en la soledad residencial de las Personas Mayores que viven solas	Artículo en PDF
La soledad de los Adultos Mayores ¿Un problema mayor?	Sitio Web
El sentimiento de la Soledad en la Vejez	PDF, Revista
La soledad en la vejez, el adulto mayor y su entorno social como agentes de cambio	Trabajo de Grado
La jubilación y la soledad aumentan el riesgo de depresión en gente mayor	Portal web
Signos y Síntomas de la soledad crónica	Artículo
El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna	Artículo en PDF
La soledad en las personas mayores, influencias personales, familiares y sociales. Análisis cualitativo	Artículo en PDF
De la soledad a la soledad	Sitio Web
Notas para una filosofía de la Soledad	Artículo en PDF
Solitud, sin soledad	Boletín informativo
Los beneficios de pasar tiempo a solas	Sitio Web
Soledad y Aislamiento Social vinculados a afecciones graves	Sitio Web
Maltrato al adulto mayor un problema silencioso	Artículo en PDF
Soledad y maltrato patente en los adultos mayores	Sitio Web
Ambiente físico social y envejecimiento de la población desde la gerontología ambiental y geografía. Implicaciones socioespaciales en América Latina	Artículo en PDF

7.3. Matriz de Referencia 3

La tercera tabla da a conocer el título de publicación de los artículos (artículo de reflexión, artículo científico, informe de investigación, libro, capítulo de libro o revista, trabajo de grado, memoria de congreso, periódico), respectivamente su número de publicaciones encontradas en cada sitio.

Tabla 3

Título publicación: artículo de reflexión, artículo científico, informe de investigación, libro, capítulo de libro o revista, trabajo de grado, memoria de congreso, periódico	Número De artículos encontrados:
Sitio web	15
Artículo en PDF	21
PDF, Revista	3
Artículo de Revista	2
Artículo Investigativo	2
Blog	1
Libro	1
Artículo de Revisión	2
Boletín Informativo	2
Trabajo de Grado	2
Portal web	1
Artículo	1
TOTAL	53

7.4. Matriz de Referencia 4

En la cuarta tabla se muestra los diferentes países donde se han llevado a cabo investigaciones verídicas y su año de publicación respectivamente.

Tabla 4

PAIS DE PUBLICACION DEL ARTICULO	AÑO EN EL QUE SE PUBLICO EL ARTICULO
----------------------------------	--------------------------------------

Barcelona, España	2009
España	2020
Barcelona, España	2016
España	2015
España	2019
Granada, España	2018
Gerona España	2009
Barcelona España	2016
Barcelona España	2016
Madrid, España	2011
Medellín, Colombia	2014
Bucaramanga Colombia	2019
Medellín, Colombia	2009
Medellín Colombia	2020
Santander Colombia	2019
Bogotá, Colombia	2020
Bogotá, Colombia	2019
México	2021
México	2020
México	1995
México	2016
Estados Unidos	2019
Estados Unidos	2020
Estados Unidos	2021
Costa Rica	2016
Argentina	2011
Uruguay	2015
Internacional	2020
Internacional	2020
Internacional	2019

Internacional	2021
Internacional	2020
Internacional	2010
Internacional	2019
Internacional	2020

Conclusiones

- ✓ La recolección de datos de investigaciones realizadas por los diferentes autores, da a conocer las perspectivas para tener en cuenta en el tema tratado, donde se evidencia variados puntos de vista acerca de cómo se percibe la soledad en los adultos mayores, permitiendo conocer entonces que este fenómeno se da de acuerdo a muchos aspectos ya mencionados, y esto a su vez, trae consigo sus efectos, ya sean negativos y positivos, pues esto también depende de cómo la persona quiera llevar a cabo su soledad o como se perciba en ella.
- ✓ La soledad es un fenómeno que se da en todas las poblaciones, en todas las edades sin embargo la que más afectada resulta con este tema, es la población adulta mayor, pues ante su estado de vulnerabilidad se ve expuesta a todos los cambios que trae consigo la soledad, como a se vio en el tema tratado, la soledad no solo trae efectos psicológicos sino también y aún más graves funcionales y ambientales, reconocer estos fenómenos a tiempo se podría evitar un deterioro físico del adulto, incluirlo dentro de la sociedad, hace que el adulto se sienta importante y por ende mejorará en todos sus aspecto, incluso en el sentimiento de soledad.
- ✓ El fortalecimiento de las redes de apoyo es un tema que debe de importar e impactar a la sociedad, para que estén conscientes de brindar un acompañamiento más ameno a nuestros adultos y de esta manera poder evitar factores de riesgo que ponen en peligro la vida y el bienestar de la población adulta mayor, no necesitamos en nuestra sociedad más adultos en situación de abandono, descuido, maltrato, de soledad, por el contrario, necesitamos de adultos con un mejor bienestar para contribuir a un envejecimiento activo y su buena calidad de vida, libre de soledad.

Bibliografía

- Mayo Clinic . (29 de Julio de 2021). *Mayo Clinic* . Obtenido de Estilo de vida saludable, Salud del Adulto : <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/empty-nest-syndrome/art-20047165#:~:text=En%20cambio%2C%20el%20s%C3%ADndrome%20del,dejarlos%20ir%20puede%20ser%20dolorosa.>
- Agudelo, M., Cardona, D., Segura, A., & Restrepo, D. (2020). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2020000200002
- Alvarado García , A. M., & Salazar Maya , A. M. (2014). *Analisis del concepto de envejecimiento*. Obtenido de Universidad de Antioquia : <http://repositorio.udea.edu.co/handle/10495/20419>
- Alzheimer's Disease and Healthy Aging. (2021). Obtenido de <https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older-adults.html#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20est%C3%A1n%20en,la%20cantidad%20de%20contactos%20sociales>
- Angelica Lopez, L. L. (2019). *La soledad en el Adulto Mayor*. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14666/1/2019_La_soledad_en_el_adulto_mayor..pdf
- Camargo Rojas , C. M., & Chavarro Carvajal , D. A. (02 de Agosto de 2019). *Scielo* . Obtenido de El sentimiento de soledad en personas mayores: Conocimiento y tamización oportuna : <http://www.scielo.org.co/pdf/unmed/v61n2/0041-9095-unmed-61-02-00064.pdf>
- CANITAS . (2021). *Cuidado al adulto mayor*. Obtenido de <https://canitas.mx/guias/abandono-en-el-adulto-mayor-2/>
- Cardona J, J. L., Villamil G , M. M., Henao V , E., & Quintero E, A. (Agosto de 2009). *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, Universidad de Antioquia*. Obtenido de Concepto de Soledad y percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el Municipio de Bello Antioquia: <https://www.redalyc.org/pdf/120/12011791006.pdf>
- Centros para el control y la Prevención de Enfermedades. (7 de Mayo de 2021). *Alzheimer's disease and Healthy Aging*. Obtenido de Soledad y Aislamiento Social vinculados a afecciones graves : <https://www.cdc.gov/aging/spanish/features/lonely-older->

adults.html#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20est%C3%A1n%20en,la%20cantida
d%20de%20contactos%20sociales.

Chaparro, L., Carreño, S., & Arias, M. (2020). Obtenido de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732019000200300

Chaparro Díaz , L., Carreño Moreno , S., & Arias Rojas , M. (22 de Marzo de 2019). *Revistas Científicas Universidad de Santander UDES* . Obtenido de Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería:

<https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/633/1103#:~:text=La%20muerte%20de%20la%20pareja,a%20causa%20de%20esta%20situaci%C3%b3n>

Cigna . (Marzo de 2019). *Cigna* . Obtenido de Signos y síntomas de la soledad crónica :

<https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/chronic-loneliness>

Clínica Universidad de Navarra. (2020). *Clínica Universidad de Navarra* . Obtenido de

Abandono: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/abandono>

Dirección General de Comunicación Social. (2017). Obtenido de

https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2017_446.html

ELSEVIER. (2010). Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-la-soledad-las-personas-mayores-S0211139X10000430>

Fernández López , V. (2 de Diciembre de 2020). *Webconsultas Revista de Salud y Bienestar* .

Obtenido de Síntomas y diagnóstico del síndrome del nido vacío :

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/sintomas-y-diagnostico-del-sindrome-del-nido-vacio-11457>

Ferrari, V. (Febrero de 2015). *Universidad de la República Uruguay* . Obtenido de Soledad en la Vejez, el adulto mayor y su entorno social como agentes de cambio :

<https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/6332/1/Ferrari%2c%20Valentina.pdf>

FIAPAM . (31 de Marzo de 2016). *Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores* . Obtenido de La soledad en el adulto mayor : <https://fiapam.org/la-soledad-en-el-adulto-mayor/>

Fonseca, I. (2019). Obtenido de [file:///C:/Users/FAMILIA/Dropbox/Mi%20PC%20\(LENOVO-PC\)/Downloads/Dialnet-FactoresRelacionadosAlSentimientoDeSoledadDuranteL-7312955.pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Dropbox/Mi%20PC%20(LENOVO-PC)/Downloads/Dialnet-FactoresRelacionadosAlSentimientoDeSoledadDuranteL-7312955.pdf)

- Gajardo, J. (2015). Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/abioeth/v21n2/art06.pdf>
- Gallo Estrada , J., & Molina Mula , J. (Marzo de 2015). *Scielo* . Obtenido de Factores que insiden en la soledad residencial de las personas mayores que viven solas :
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2015000100002
- Gené Badia , J., Ruiz Sánchez , M., Obiols Masó, N., Oliveras Puig , L., & Legarda Jiménez , E. (de Noviembre de 2016). *ScienceDirect* . Obtenido de
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301809>
- Gerokomos. (2009). Obtenido de
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003
- Golant, S. (2011). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34022015000100006#n5
- Guerrero , A. (20 de Marzo de 2016). *DGCS*. Obtenido de Dirección General de Comunicación Social : https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_182.html
- Iglesias de Ussel , J. (2011). *FIAPAM* . Obtenido de La soledad en las personas mayores: influencias presonales, familiares y sociales. Análisis cualitativo : <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/11/La-soledad-en-las-personas-mayores.pdf>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (13 de febrero de 2020). *Blog, Gobierno de México*. Obtenido de Importancia de las redes de apoyo social para las personas mayores : <https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores?idiom=es#:~:text=paso%20del%20tiempo.-,Las%20redes%20de%20apoyo%20social%20son%3A%20E2%80%9C%20conjunto%20de%20relaciones,comunicaci%C3%B3n%20para>
- Intersecciones PSI. (2022). Obtenido de
http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=530:la-soledad-de-los-adultos-mayores-iun-problema-mayor&catid=9:perspectivas&Itemid=1
- León, N. (2000). Obtenido de
<https://www.proquest.com/docview/200236327/A5075718AD3B44E6PQ/19?accountid=43551>
- López Doblas , J., & Díaz conde , M. P. (Junio de 2018). *Revista Española de Geriatria y Gerontología* . Obtenido de Viudedad, soledad y salud en la vejez :

- <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-vida-soledad-salud-vejez-S0211139X1730183X>
- López Doblas , J., & Díaz Conde , M. P. (22 de Marzo de 2018). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista Internacional de Sociología*, 13. Obtenido de https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/52105/Metodolog%c3%ada%20cualitativa_Doblas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marmolejo, I. (2009). Obtenido de <https://www.bbk.eus/wp-content/uploads/2019/09/MALTRATO-HACIA-LAS-PERSONAS-MAYORES-EN-EL-SENO-FAMILIAR-Y-SOLEIDAD-Ashlee-Alanna-Arrieta-Lavado.pdf>
- Martín, M. R. (2009). *Scielo* . Obtenido de La soledad en el anciano: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003
- Monreal Bosch , P., De Valle Gomez , A., & Serda Ferrer , B. (Diciembre de 2009). *Scielo*. Obtenido de Los grandes olvidados: Las Personas Mayores en el Entorno Rural: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592009000300007
- Montaigne, M. (2007). Obtenido de <https://www.proquest.com/docview/2190144805/B73A1EEBB00A4942PQ/2?accountid=43551>
- Neuropsicología . (2019). *Cuidado Mayor*. Obtenido de ¿Cuales son las causas de la soledad en los mayores?: <https://www.cuidadomayor.com/blog/causas-de-soledad-en-personas-mayores/>
- Nguyen, T. (2019). Obtenido de <https://www.nytimes.com/es/2019/10/31/espanol/estilos-de-vida/soledad-solitud.html>
- Ortega, A. (2019). Obtenido de https://elpais.com/elpais/2019/05/09/ideas/1557412376_925123.html
- Palma Ayllón , E., & Escarabajal Arrieta , M. D. (30 de Julio de 2019). *Scielo* . Obtenido de Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores : <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v32n1/1134-928X-geroko-32-01-22.pdf>
- Pinazo, S., & Bellegarde, M. (2018). Obtenido de https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/doc_sosa_soledad_mayores/eu_def/pilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf

- QuestionPro . (2020). *QuestionPro*. Obtenido de Características de la Investigación Documental : questionpro.com/blog/es/caracteristicas-de-la-investigacion-documental/
- Reyes Rodríguez , M. F., Cujíño Medrano , M. A., Cano Santana , D., Orozco Barragán , S., Pereira Morales , Á., & Díaz Trujillo , M. C. (15 de Enero de 2020). *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*. Obtenido de Afrontamiento y viudez en la vejez: <https://www.redalyc.org/journal/180/18062047007/html/>
- Rodríguez Martín , M. (Diciembre de 2009). *SciELO*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1134-928x2009000400003
- Roncero Unai , M., & Gonzáles Rábago , Y. (15 de Septiembre de 2020). *Scielo* . Obtenido de Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital : <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv35n5/0213-9111-gs-35-05-432.pdf>
- Rus Arias , E. (09 de Diciembre de 2020). *Economipedia* . Obtenido de Investigación Documental: <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-documental.html>
- Sánchez, D. (2015). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34022015000100006#n5
- Scarimbo , G. (2011). La soledad de los adultos mayores ¿Un problema mayor? *Revista electrónica de la facultad de psicología*. Obtenido de http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=530:la-soledad-de-los-adultos-mayores-iun-problema-mayor&catid=9:perspectivas&Itemid=1
- Tena Suck , A., & Rivas Torres , R. (1995). *Manual de Investigación Documental*. Costa Rica: Plaza y Valdez. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=j18UIVp1xJIC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Terrazas, B., & Rojas, D. (2020). Obtenido de <https://unamglobal.unam.mx/de-la-soledad-a-la-solitud/#:~:text=El%20lado%20menos%20conocido%2C%20pero,a%20gusto%20con%20uno%20mismo.>
- Ucha , F. (Enero de 2010). *Definición ABC* . Obtenido de Definición de soledad : <https://www.definicionabc.com/general/soledad.php>

Uhdén-Layron, E. (2014). Obtenido de <https://www.bbk.eus/wp-content/uploads/2019/09/MALTRATO-HACIA-LAS-PERSONAS-MAYORES-EN-EL-SENO-FAMILIAR-Y-SOLEIDAD-Ashlee-Alanna-Arrieta-Lavado.pdf>

Universidad Oberta de Cataluña . (28 de Octubre de 2016). *UOC*. Obtenido de La jubilación y la soledad aumentan el riesgo de depresión en gente mayor : <https://www.uoc.edu/portal/es/news/actualitat/2016/191-depresion-vejez.html>