

# El afrontamiento de la soledad en la población adulta

## Facing loneliness of adult population

Jairo León Cardona Jiménez<sup>1</sup>, María Mercedes Villamil Gallego<sup>2</sup>, Eucaris Henao Villa<sup>3</sup>, Ángela Quintero Echeverri<sup>4</sup>

### RESUMEN

---

**Objetivo:** explorar cómo el adulto afronta o afrontaría el sentimiento de soledad.

**Metodología:** estudio descriptivo transversal. Se realizó una pregunta abierta a 180 adultos para identificar la posible forma de enfrentar la soledad si ésta se presenta o se presentara en algún momento de la vida.

**Resultados:** se obtuvieron cinco categorías sobre cómo afronta o afrontaría la soledad: buscar compañía (36%), distracción (21.9%), aceptación (14.6%), Dios (10.1 %) y otros (17.4).

**Conclusiones:** el afrontamiento de la soledad asumido por los adultos está enfocado a formas activas, se advierte la necesidad de relacionar recursos externos e internos con la vida diaria para promover potencialidades en el individuo y, por ende, mayores posibilidades para afrontar su sentimiento de soledad.

**Palabras clave:** adaptación psicológica; soledad; adulto.

### ABSTRACT

---

**Objective:** to explore how the adult faces and / or would face the feeling of loneliness.

**Methods:** cross sectional study. An open question was performed to 180 adults to identify possible ways to address loneliness, if it's the occurring or if it occurs at some point in life.

**Results:** five categories were obtained about the way they faced or would face loneliness: search company (36%), distraction (21.9%), acceptance (14.6%), God (10.1%) and other (17.4%).

**Conclusions:** facing loneliness by adults is more focused on active forms, visualizing the need to connect external and internal resources in daily life to promote the individual potential, and therefore they are more likely to face their feelings of loneliness.

**Keywords:** adaptation, psychological; loneliness; adult.

---

<sup>1</sup> Nutricionista dietista, epidemiólogo, especialista en Educación para la salud, profesor. Corporación Universitaria Remington. Medellín, Colombia

<sup>2</sup> Trabajadora social, investigadora. Corporación Universitaria Remington. Medellín, Colombia

<sup>3</sup> Psicóloga, profesora. Corporación Universitaria Remington. Medellín, Colombia

<sup>4</sup> Psicóloga, profesora. Corporación Universitaria Remington. Medellín, Colombia

Dirección de correspondencia: Jairo León Cardona Jiménez. Correo electrónico: jairo.cardona@remington.edu.co

Fecha de recibido: 27 de julio de 2011

Fecha de aprobación: 29 de agosto de 2011

## INTRODUCCIÓN

Desde el punto de vista demográfico, la vejez ya no es lo mismo que era antes, pues una característica del siglo XXI es que, por primera vez en la historia, la proporción de la población joven y de la población vieja serán equivalentes, gracias a que la esperanza de vida aumentó y la tasa de nacimiento se redujo, es decir, las familias y comunidades estarán constituidas cada vez más por adultos mayores<sup>1</sup>.

Urquijo y cols<sup>2</sup> mencionan en su estudio que entre las situaciones críticas de los adultos mayores, la soledad o desamparo se sitúa en el tercer lugar, precedido por el padecimiento de una enfermedad física y la viudez, le siguen la muerte de sus seres queridos y la preocupación por el bienestar familiar.

En una encuesta sobre la soledad llevada a cabo por la Unión Europea, se confirmó ésta como otro estereotipo asociado con el envejecimiento. La soledad fue mencionada por políticos como el problema fundamental que genera estrés en la vejez<sup>3</sup>.

En los adultos la soledad no se percibe como una condición gratificante y necesaria que hace parte del individuo, sino que se visualiza como un sentimiento doloroso y temido que causa problemas como la depresión, el suicidio o, incluso, la muerte. Este sentimiento depende de las circunstancias por las que atraviesa el individuo ligado, igualmente, a su personalidad e historia<sup>4</sup>. La soledad se ha vinculado con enfermedades como la depresión, el suicidio, la hostilidad, el alcoholismo, baja autoestima, y enfermedades psicosomáticas<sup>5</sup>.

Para Rubio y cols.<sup>6</sup> la soledad que padecen los individuos puede ser objetiva, si se refiere a la vivencia real de estar solo, o subjetiva, si se orienta al sentirse solo. Para estos autores el último concepto es la verdadera soledad. Por tanto, se percibe que el sentimiento de soledad es un estado que comúnmente aflige al ser humano, se agudiza en la vejez por las pérdidas que experimenta el adulto y afecta su calidad de vida.

Si se asume que la soledad es un problema significativo en la vida del adulto, se hace necesario revisar la manera de afrontarla y, como lo afirma Omish<sup>7</sup>: “tal vez nuestra supervivencia como individuos, como comunidades, e incluso como una especie depende de nuestra capacidad de hacer frente a situaciones estresantes como la soledad”.

Lazarus *et al.*<sup>8</sup> refieren el afrontamiento como el ahínco cognitivo y conductual que cambia y se acrecienta para manejar demandas internas y externas. El afrontamiento se puede centrar en el problema y en la emoción. Cuando se centra en el primero, se tiende a buscar mecanismos de solución y cuando se dirige a la emoción, el objetivo es regular el dolor emocional y, en este sentido, la persona puede optar por la aceptación, resignación o distracción. En el afrontamiento existen recursos internos y externos; internos como los conocimientos, valores, creencias y externos como el apoyo social. Autores como Mulsow<sup>9</sup> piensan que en el afrontamiento se dan estrategias de reestructuración que buscan afirmar la autoconfianza o, por el contrario, estrategias de evitación consideradas como desadaptativas.

Clemente y cols refieren que para los adultos institucionalizados el afrontamiento es más complejo debido a que se reduce el control y la autonomía, lo que conduce a mayor pasividad a la hora de enfrentar situaciones difíciles<sup>10</sup>.

El afrontamiento permite al adulto mantener un balance emocional, preservar una imagen de sí satisfactoria y el sentido de competencia personal, sostener relaciones sociales y prepararse para futuras situaciones difíciles<sup>11</sup>.

Para enfrentar la soledad, la enfermedad, la viudez, la muerte y la preocupación, las adultas mayores utilizaron como estrategias predominantes: la autodistracción, la aceptación, la reinterpretación positiva, la religión y el afrontamiento activo<sup>2</sup>. Estos tipos de elecciones pertenecen a tres dominios generales, de acuerdo con el lugar al que estén dirigidas: a la valoración (afrontamiento cognitivo) es un intento de encontrar significado al suceso

y valorarlo de tal forma que resulte menos desagradable; al problema (*afrentamiento conductual*) conducta dirigida a confrontar la realidad, con el manejo de sus consecuencias y de la emoción (*afrentamiento emocional*) es la regulación de los aspectos emocionales y el intento de mantener el equilibrio afectivo. Además, hay acuerdo en que las formas activas de afrontamiento se refieren a esfuerzos para sobrellevar el suceso conflictivo y se consideran como exitosas porque tienen efectos positivos en la adaptación. Las formas pasivas o evitativas corresponden a conductas de evasión y negación, consideradas menos exitosas<sup>11</sup>.

Perry<sup>12</sup> estudió la soledad y el afrontamiento y encontró que los individuos con menor grado de soledad utilizaron más el afrontamiento enfocado en el problema, mientras que los otros lo usaron más enfocado en la evitación. Mulsow<sup>9</sup> expresa que el enfoque que se adopte depende, en muchas ocasiones, de las influencias familiares.

En Sevilla, Gago Herrera y cols<sup>13</sup> realizaron un estudio que permitió mirar el afrontamiento relacionado con la vejez en un centro geriátrico y encontraron la religión como una forma de afrontamiento frecuente, y destacaron que las personas con formación educativa escasa o limitada emplearon estrategias evitadoras. En el mismo sentido la supresión de la distracción se eligió por las personas con un menor nivel educativo.

Para Álvarez Turienzo<sup>14</sup> la religión es un recurso que emplean casi todos los ancianos y está asociado con una alta autoestima, deseo de vivir y disminución de la ansiedad, del estrés y de la depresión ante un duelo.

Rivera Ledesma y Cols<sup>15</sup> mencionan tres tipos de afrontamiento religioso: 1) El afrontamiento positivo contiene la evaluación, que es benévola y colaborativa para la exploración de un sostén anímico, la unión mística, la purificación religiosa y, con ello, el perdón. 2) El afrontamiento negativo circunscribe técnicas como la valoración fiel penitenciaría, la calificación religiosa diabólica, la reapreciación del poder de Dios y el descontento

espiritual. 3) El afrontamiento religioso auto-dirigido y la insatisfacción religiosa interpersonal.

En Toronto se hizo un estudio en el que se comparaban dos culturas diferentes y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Se tomaron como referencia 86 ítems con preguntas cerradas. Se encontró que en la cultura canadiense el porcentaje alto se centró en la aceptación, la negación y la religión. Al parecer, por ser influenciados por el individualismo, las personas reflexionan sobre la situación actual y aceptan más fácil su condición, contrario a los portugueses, quienes, por estar más rodeados de personas no privilegian dicha elección<sup>16</sup>.

Bermejo Higuera<sup>17</sup> afirma que un recurso para enfrentar la soledad es el mundo de las amistades, en ocasiones por temor a que las cuestiones íntimas trasciendan públicamente, muchos ancianos viven su sufrimiento sin comunicarse con nadie. Es preciso destacar que el encuentro con personas amigas o voluntarias puede ser una compañía apreciable y valiosa.

Para Pérez Marín<sup>18</sup> las estrategias para afrontar la soledad son diferentes en función de los recursos, sensibilidad e intereses de las personas. Se hace uso de la televisión, la radio, el teléfono, los centros día, la participación en actividades culturales, turísticas o de ocio y en menor proporción, las segundas parejas, como una forma de búsqueda de relaciones estimulantes y de cariño dentro y fuera de la familia. Otras opciones de afrontamiento son las actividades de voluntariado donde la solidaridad y el deseo de ayudar a otros satisface la necesidad de sentirse útil, así como el rol de abuelo, para quienes pueden asumirlo.

Por otra parte, Tuesta Molina *et al.*<sup>19</sup>, Bermejo Higuera<sup>17</sup> y Álvarez Turienzo<sup>14</sup>, muestran que aquellos ancianos que mantienen un contacto cercano con su familia presentan menor número de síntomas depresivos.

Tournier<sup>20</sup>, recomienda que para tener una buena vejez hay que empezarla lo más temprano posible; afirma que en esta etapa las situaciones

inevitables se pueden erradicar con acciones educativas que preparen al ser humano para recorrer las distintas etapas de su existencia en las mejores condiciones físicas, psicológicas y espirituales.

En este mismo sentido, la Organización Mundial de la Salud<sup>21</sup> emplea el término “envejecimiento activo” como el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social, y mental durante toda la vida con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida. Este término también es usado por otras organizaciones como el G8 (Grupo de los ocho), la OIT (Organización Internacional del Trabajo) y la CCE (Comisión de Comunidades Europeas), entre otras. Esto lleva a pensar en la implicación sobre actividades sociales productivas y trabajo gratificante en la edad adulta<sup>17</sup>. En esta misma perspectiva, Laforest<sup>22</sup> afirma que lo importante es que el adulto se interese por algo, ya que éste es el paso interior que le acerca a los demás, a sí mismo, y, a su vez, escapa del tedio y de la soledad.

En Colombia, para medir el afrontamiento de diferentes tipos de dolencias, se han aplicado diversos instrumentos, varios basados en los conceptos de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1984), como la validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) para la población colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre-Acevedo (2006), quienes definen la existencia de 12 estrategias de afrontamiento<sup>23</sup>. Trabajos como el afrontamiento ante situaciones de desplazamiento<sup>24</sup> en el que se utiliza el inventario de estilos y estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1980-1988), escala de tipo Likert denominada Woc-Ways of coping Scale con un listado de 72 ítems y cuatro alternativas de respuestas. En 2009 se valora la confiabilidad del instrumento Brief COPE Inventory de Carver basado en el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1982) para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno<sup>25</sup>.

Tuesta Molina *et al.*<sup>19</sup> en un estudio realizado en Barranquilla con el fin de determinar factores de riesgo para la depresión, encuentra entre otros a la soledad. En el estudio de Cardona Arango y cols<sup>26</sup> la soledad fue la primera razón para la institucionalización de los adultos, aunque ésta permanece en ellos aun después de institucionalizados; además, Cardona Jiménez y cols<sup>27</sup>, abordan el concepto de soledad y la relación con la percepción del momento que vive el adulto mayor y en el año 2010 se valida la escala española ESTE par medir la soledad en población adulta mayor<sup>28</sup>. En la bibliografía revisada no se encontraron estudios referentes al afrontamiento de la soledad en adultos de Colombia.

Por tanto, se hace necesario explorar cómo en nuestra cotidianidad el adulto afronta el sentimiento de soledad para acercarnos más a su realidad y reconocer los recursos internos y externos que le posibiliten sentirse mejor.

## METODOLOGÍA

Estudio descriptivo, con una muestra a conveniencia de 180 adultos, que forma parte de un trabajo más amplio de medición del sentimiento de soledad, donde se empleó la pregunta “¿Cómo afronta o afrontaría la soledad?”.

La muestra se obtuvo de 16 grupos de bienestar del adulto mayor del municipio de Bello, que cuenta con 100 grupos conformados que recogen unas 4500 personas aproximadamente. Como los representantes del sexo masculino que asisten a estos centros son escasos, se optó por tomar esta información con adultos varones en los parques y sitios públicos de la localidad. La información fue tomada por los investigadores y una tecnóloga en Gerontología.

Como criterios de inclusión se tomó una edad de 55 o más años, la no institucionalización, la capacidad mental para responder la pregunta y su aceptación para participar en el estudio. Aquellas

personas con dificultades visuales o para escribir fueron asistidas por los encuestadores. Se decidió tomar adultos desde los 55 años por la alta proporción de éstos en los grupos de la tercera edad donde se tomó la información.

Para la ejecución del trabajo se contó con la previa autorización de los coordinadores de los grupos de atención a la tercera edad de dos instituciones encargadas de la organización de los grupos: "Cerro del Ángel" y la casa sede de la tercera edad. Se solicitó, además, el consentimiento informado<sup>29</sup>.

Se analizaron cada una de las respuestas y se clasificaron, se formaron categorías y se recogieron aquellas de mayor frecuencia y las que podrían abarcar los conceptos nombrados, que permitieran el análisis con las variables demográficas: sexo, edad, estado civil, escolaridad, estrato socio-económico, si percibe algún ingreso y el número de personas con las que convive. Para ello se empleó el programa estadístico EPI-INFO 2000.

Cuando se codificaron las respuestas de la pregunta sobre cómo afronta o afrontaría la soledad, se obtuvieron 5 categorías: buscar compañía, distracción, aceptación, Dios y otros. Éstas mostraron afinidad con la literatura encontrada, así: compañía, distracción, aceptación y Dios fueron tomadas como referente; respuestas que no cobijaban lo anterior se ubicaron en la categoría otros. En cuanto a la compañía los adultos referían, además de la palabra textual: "compartir", "buscando gente", "siendo sociable", "suponiendo que alguien está con uno", "buscar a un amigo de confianza", "buscando familia y grupos" "Estar con la gente en grupos de adulto mayor compartiendo". Al referirse a la distracción mencionaban además de la palabra textual: "viendo televisión", "escuchando música", "buscando ocupación", "divirtiéndome", "paseando", "realizando trabajos manuales", "saliendo a caminar", "Leyendo", "bailando", "con lecturas, cines, salidas, etc.". En relación con la categoría aceptación, además de incluir dicha palabra, se tomó en cuenta:

"Ya estoy acostumbrado", "a veces conforme", "con serenidad", "muy realista", acomodarme a ella" "resignado", "con paciencia", "con ánimo y fortaleza", "con calma", "con positivismo", con tranquilidad", "reflexionando", "con alegría". Para la categoría Dios, se tomó en cuenta todo lo que tuviera relación con el aspecto religioso como la palabra textual, oración y fe.

## RESULTADOS

### Características de la muestra:

El promedio de edad del grupo fue de 64.1 años, con una desviación típica de 7.8. El 60.6% perteneciente al sexo femenino, con un promedio de 65.4 años (desviación estándar 7.9 años). El sexo masculino tuvo un promedio de 61.9 años de edad (desviación estándar de 7.1 años).

En el estado civil predominan los adultos casados (54.5%), seguidos de los viudos (21.9%), solteros (12.4%), separados (6.7%) y en unión libre (4.3%). En el nivel de escolaridad predominan los adultos que cursaron algún grado o toda la primaria (56.1%), el 31.1% de los encuestados hizo algún grado o todo el bachillerato, y el 8.6% tenían estudios técnicos, tecnólogos o profesionales (nivel superior).

El estrato socio-económico tres fue el más frecuente (56.8%), seguido del dos (31.6%) y al estrato uno pertenece el 8.2%; el resto pertenece al estrato cuatro y cinco. El 33.9% convive con una o dos personas, el 7% vive solo y el resto pertenece a grupos familiares más amplios. (Tabla 1).

Cuando se codificaron las respuestas de la pregunta sobre cómo afronta o afrontaría la soledad, se obtuvieron 5 categorías: buscar compañía, distracción, aceptación, Dios y otros. El buscar compañía fue expresado por el 36% de los encuestados. La distracción fue elegida por el 21.9%. La aceptación por el 14.6% y la religión por el 10.1%. Otros conceptos se

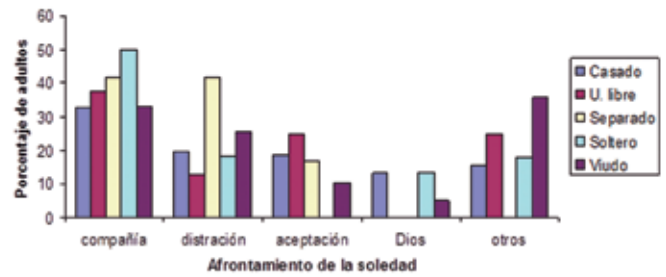
**Tabla 1.** Variables socio-demográficas adultos municipio de Bello 2007.

Variable		N	%
Sexo	Femenino	109	60.6
	Masculino	71	39.4
Edad en años	Menos de 65	103	57,2
	65-75	52	31.1
	75 o más	21	11.7
Estrato socioeconómico	Uno	14	8.2
	Dos	54	31.6
	Tres	92	56.8
Nivel educativo	Cuatro y cinco	9	5.3
	Primaria	101	58.7
	Secundaria	56	32.6
	Superior	15	8.7
Estado civil	Casado	97	54.5
	Soltero	22	12.4
	Viudo	39	21.9
	Separado	12	6.7
	Unión libre	8	4.5
Número de personas con las que convive	Sola	12	7.0
	1 ó 2	58	33.9
	3 o más	101	59.1

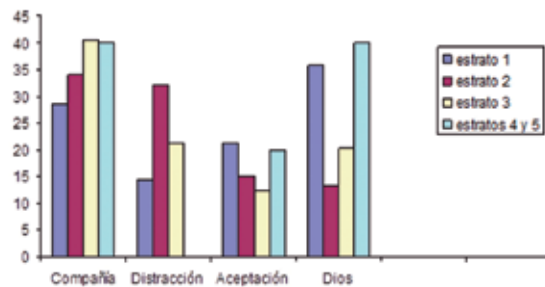
refieren a: “aburrimiento”, “el asilo”, “llorando”, “con tristeza”, opciones que no lograban formar un campo específico.

De esta comparación se destaca que los hombres buscarían más compañía y aceptarían más esta condición que las mujeres, las cuales se acercarían más a la religión. La elección de la distracción es equiparable entre los dos sexos.

En la Figura 1 se muestran las respuestas con el estado civil. Todos mencionaron la compañía como la primera opción, excepto los separados, quienes equiparan la compañía con la distracción. En los solteros no hay la opción



**Figura 1.** Distribución porcentual del afrontamiento de la soledad en adultos del municipio de Bello 2007, según estado civil.



**Figura 2.** Distribución porcentual del afrontamiento de la soledad en adultos del municipio de Bello 2007, según estrato socioeconómico.

de aceptación. Tanto los separados como las personas en unión libre no eligieron la opción religiosa. Se destaca que los solteros son quienes más buscarían compañía, los separados optarían más por la distracción y las personas en unión libre por la aceptación.

En la Figura 2 se ilustran las respuestas según el estrato socioeconómico. A medida que aumenta éste, aumenta la búsqueda de compañía como opción. Todos los estratos privilegian la compañía. La distracción no es considerada como una opción por los estratos más altos y sólo por el 14.3% del estrato más bajo. La aceptación es considerada como opción en mayor medida por el estrato más bajo y más alto, respectivamente (21.4% y 20%); de la misma manera ambos estratos consideran a Dios como opción; aunque es mayor la proporción en los estratos altos; del estrato dos sólo el 1.9% consideraría esta opción.

**Tabla 2.** Distribución porcentual del afrontamiento de la soledad según la edad de los adultos del municipio Bello 2007.

Grupo de edad	Con compañía	Distracción	Aceptación	Dios	Otros	Frecuencia	% total
<65 años	36.9	20.4	17.5	12.6	12.6	103	57.2
Entre 65 y 75 años	35.7	25.0	12.5	7.1	19.6	56	31.1
≥75 años	33.3	19.0	4.8	4.8	38.1	21	11.7
Total	36.1	21.7	14.4	10.0	17.8	180	100

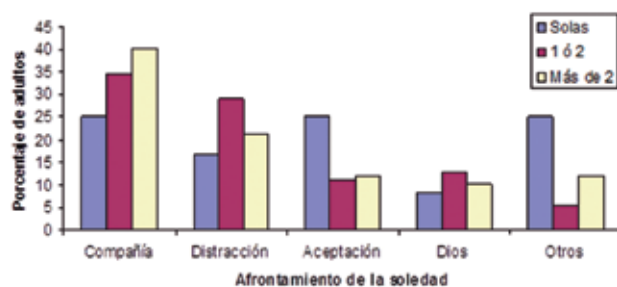
Al comparar las respuestas con rangos de edad, se encontró que después de la compañía, elegida como primera opción por todos, buscarían distraerse con mayor frecuencia las personas entre 65 y 75 años, la aceptarían y buscarían más a Dios las personas entre 55 y 65 años. Quienes menos eligieron la aceptación y a Dios fueron las personas mayores de 75 años. La aceptación y el refugio en Dios disminuyen con la edad; el grupo de mayor edad presenta con mayor frecuencia otras opciones, usualmente más negativas.

Respecto a la escolaridad, se encontró que quienes más buscarían compañía y aceptarían dicho estado son las personas que han estudiado secundaria; quienes más recurrirían a la distracción y a Dios serían las personas que han estudiado nivel superior. Los que en menor proporción buscarían la compañía como opción son los que cursaron primaria o algún grado de ésta y eligen otras alternativas con mayor frecuencia. Es de anotar que las diferencias no son amplias entre los niveles de educación.

En la Figura 3 se comparan las respuestas según el número de personas con las que convive. Las personas que viven solas son las que menos consideran la compañía, la distracción y a Dios como opciones. Igualmente, este grupo seleccionó con mayor frecuencia la aceptación y otros. Los adultos que viven con más de dos personas, son quienes más privilegian la compañía como opción. La distracción es considerada en mayor proporción por quienes viven con una o dos personas.

Retomando los resultados anteriores, por categorías, se tiene: la alternativa de compañía fue más buscada por los hombres, las personas solteras, quienes viven en estrato 3 y 4, que han estudiado secundaria, los que reciben ingresos y aquellos que viven con más de dos personas.

La elección de distracción fue equiparable en los dos sexos, más elegida por separados, pertenecientes a estrato dos, aquellos que se encuentran en un rango de edad entre 65 y 75 años, quienes tienen estudios superiores y aquellos que viven con una o dos personas.

**Figura 3.** Distribución porcentual del afrontamiento de la soledad según número de personas con las que conviven los adultos del municipio de Bello 2007.

La categoría de aceptación estaría vinculada más con los hombres, con las personas que viven en unión libre, los pertenecientes al estrato uno, quienes se encuentran en un rango de edad menor a 65 años, que han cursado secundaria y reciben ingresos.

La opción religiosa fue más representativa en las mujeres, los solteros, personas de estrato alto, quienes se encuentran entre 55 y 65 años, con un nivel de estudios superior y que viven con una o dos personas.

## DISCUSIÓN

Las respuestas a la pregunta sobre el afrontamiento de la soledad permitieron identificar una faceta del adulto en la que aspectos externos se conjugan con los internos.

La compañía, elegida por el 36.1% de los encuestados, muestra la tendencia a la sociabilidad, la necesidad de apoyo, de sentirse reconocido y con un lugar. Rescatar el ser social implica posibilitar el cambio, el compartir, la identidad. Pérez Marín<sup>18</sup>, Bermejo Higuera<sup>17</sup> e Iglesias de Ussel<sup>30</sup> también resaltan que el apoyo social está ligado con el bienestar del adulto. En el contacto con el otro, la persona puede sentirse querida, aceptada y, en esa medida, fortalecer sus potencialidades. Esta estrategia de afrontamiento es valorada como activa de tipo conductual<sup>11</sup>.

Por otra parte, en una sociedad que tiende al individualismo, la necesidad del vínculo se convierte en una posibilidad para enfrentar situaciones y encontrar sentidos. No es gratuito que dicha categoría sea la más elegida.

Los hombres seleccionaron dicha opción y ello puede estar ligado con la mayor asistencia a espacios públicos. Quizá los solteros tengan mayor prelación de la compañía desde dos sentidos, el primero, por la libertad que poseen y se les facilita construir relaciones o desde cierta carencia de familia que impulsa buscar contactos por fuera. Respecto a los estratos tres y cuatro, se piensa que la condición económica facilita la construcción de relaciones sociales. Así mismo, las personas con un nivel académico de secundaria pudieran tener mayores vínculos por su condición laboral y social. Por último, se percibe que existe una tendencia en las personas que viven acompañadas para continuar con ese estado, elección que se relaciona con la costumbre, dependencia o lo gratificante del contacto social. Es necesario resaltar que las personas que viven solas son las que menos eligen dicha opción, asunto que se vincula con la costumbre, la aceptación o cierto temor al cambio.

En el estudio de Urquijo *et al.*<sup>2</sup>, el afrontamiento activo está asociado con la personalidad flexible, extrovertida, intuitiva, reflexiva, comunicativa, firme y controlada. Negativamente con la acomodación, la introversión, la sensación, el retraimiento, vacilación, sometimiento y concordancia.

La distracción fue elegida por el 21.9% de la población encuestada. Esta opción se relaciona con el uso del tiempo libre, la recreación y el contacto con el otro. La distracción permite la creatividad, contribuye a la salud mental y al empoderamiento. Además, se vincula directamente con el ocio. Así, desde esta perspectiva, se visualiza un elemento fundamental dentro de la calidad de vida del adulto<sup>31</sup>.

Este tipo de afrontamiento, inicialmente clasificado como una estrategia de tipo evitativo que impediría el afrontamiento adaptativo, fue revaluado por los mismos autores que afirman que la autodistracción parece cumplir un papel diferente: “ya que se orienta al desarrollo de actividades que le permiten a la persona anciana mejorar su calidad de vida, cumplir con actividades sistemáticamente relegadas por las ocupaciones cotidianas, mantenerse activa, apegada a tareas y a relaciones sociales significativas”<sup>11</sup>. Por tanto, esto implica un estilo de afrontamiento adaptativo y no evitativo donde predominaría la negación.

El ocio como experiencia personal se convierte en un recurso que puede prevenir enfermedades, permitir la creatividad, el descanso, la diversión, reparar tensiones, posibilitar la apertura, la comunicación y la entrega al otro<sup>32</sup>. Además favorece la motivación, la libertad y la autonomía, características que permiten darle significado a las vivencias<sup>33</sup>. Cuenca Cabeza<sup>34</sup> menciona tres beneficios del ocio: mejorar la condición personal, prevenir una vivencia no deseada y vivir una experiencia satisfactoria. En el estudio de Urquijo *et al.*<sup>2</sup>, la autodistracción estuvo asociada con la firmeza.

Partiendo de lo anterior, para los adultos la distracción no sólo es significativa, sino que se convierte en una experiencia necesaria que



favorece la motivación y que propicia la relación consigo mismo y el encuentro con el otro.

Por ser equiparable dicha elección entre los sexos, sugiere la necesidad en ambos por espacios distintos a las responsabilidades. El estrato dos muestra que dicha alternativa es importante y no se requiere para ello unos ingresos económicos altos. Respecto a la edad entre 65 y 75 años, se ilustra que existe apertura e interés en este grupo. Quienes cursaron estudios superiores quizá la eligieron por el conocimiento que tienen de diferentes opciones que ofrece el medio y, finalmente, la distracción sigue siendo una opción preferente para aquellos que viven con pocas personas. La atención social de las administraciones del Estado debe tener en cuenta esta forma de afrontamiento para hacer intervenciones apropiadas.

Las personas de estrato alto, quienes tendrían más recursos para distraerse, no lo proyectan como opción, asunto que puede ligarse con cierto cansancio a dichas actividades, con la pérdida de interés debido al nuevo ciclo que atraviesan o con la incorporación de nuevas expectativas.

La aceptación fue elegida por el 14.6% de los encuestados. Opción que refleja un recurso interno significativo y necesario porque podría ser el punto de partida para la transformación de una realidad. Además, involucra compromiso y responsabilidad. El individuo tiene la opción de una aceptación negativa en el sentido de que se cierre a posibilidades y se aísle pero, en general, las respuestas de la población en mención tienden a mirarla desde una perspectiva de cambio.

La aceptación como recurso interno hace parte de la personalidad y se enlaza con el vínculo social en la medida en que, como lo enuncia Howe<sup>35</sup>, el hombre que comprende al otro ser social, de algún modo, se comprende a sí mismo.

La aceptación como estrategia de afrontamiento está relacionada positivamente con tipos de personalidad abierta, comunicativa y firme y de forma negativa con la personalidad

conservadora, acomodada, introvertida, retraída, vacilante y conformista<sup>2</sup>.

Por otra parte, la aceptación no es una forma pasiva de afrontamiento sino que exige muchos procesos cognoscitivos, aspectos que ayudan a que las personas viejas se ajusten a situaciones irreversibles debido a sus restricciones físicas o sociales<sup>3,11</sup>.

Para Rokach<sup>16</sup> las culturas que tienden al individualismo pueden adoptar dicha postura debido a que el contexto induce al otro a pensarse y, de esta forma, aceptar su condición. Los portugueses que tienen vínculos sociales más fuertes eligieron en menor medida dicha opción, mientras los canadienses obtuvieron puntajes más altos.

Por ser la aceptación más vinculada con los hombres, refleja cierta tendencia a una actitud práctica y segura. El hecho de que el estrato uno la elija con mayor frecuencia, indica una tendencia a consentir algunas circunstancias de su realidad y, por ende, inclinarse más hacia la costumbre; además, quienes más la eligen son las personas entre 55 y 65 años, asunto que se relaciona con una postura más optimista, de fortaleza y por un deterioro menor en su estado de salud.

Al no ser elegida dicha opción por los solteros y personas mayores de 75 años, sugiere, en los primeros, cierta resistencia a aceptar la condición y, en los segundos, temor a que ese estado se postergue.

Dios fue elegido por el 10.1% de los adultos. Se observa aquí que la religión se convierte en una opción que facilita afrontar un momento difícil. Reyes Ortiz (36) expresa que la religión, con sus efectos protectores, genera conductas positivas que relajan y motivan al individuo. De igual forma, dicha categoría es nombrada por autores como Gago Herrera<sup>13</sup>, Álvarez Turienzo<sup>14</sup>, Rivera Ledesma<sup>15</sup>.

La religión dentro del transcurso del envejecimiento aparece como una evitación conductual y cognitiva, pero otros autores

sostienen que debiera valorarse como una estrategia activa y adaptativa; en numerosas ocasiones las estrategias de aceptación y resignación resultan las más exitosas y adecuadas porque permiten la adaptación a la realidad y al mejoramiento de la calidad de vida. Incontables crisis no pueden dominarse y en estas condiciones el afrontamiento debería incluir estrategias que permitan tolerar y aceptar aquello que el adulto no logre manejar<sup>11</sup>.

La religión como forma de afrontamiento esta relacionada positivamente con estilos de personalidad firme y de forma negativa con el retraimiento, vacilación y sometimiento<sup>2</sup>. Además, la vida espiritual parece jugar un papel considerable en el afrontamiento y ayuda a la conservación de la salud mental. Permite el acercamiento a los otros y mejora la salud emocional; por lo tanto, hay un confort, un control personal y es más fácil la intimidad con otros; la salud espiritual lo puede fortalecer por la capacidad de perdonar y sentir el apoyo de Dios independiente de la religión. Las personas, desde su propia individualidad, recurren a Dios. Si en el momento que tuvo problemas buscó a Dios, en la vejez también lo va a hacer<sup>15</sup>.

Para Rokach y Orzeck<sup>16</sup> dicha categoría arrojó un puntaje mayor en las personas que tienen menos prácticas religiosas (los canadienses), mientras que los portugueses no lo vieron como una estrategia de afrontamiento sino como un aspecto tradicional dentro de su cultura.

Dicha opción, más elegida por las mujeres, ejemplifica cierta actitud cultural, quizá de dependencia y de recato hacia el ser superior. Por su parte, los solteros son quienes más lo nombran, y ello pudiera ligarse con la carencia de familia y, en cierto sentido, con la necesidad de apoyo. Los estratos altos, por tomar esta opción, sugiere la necesidad de acceder a creencias religiosas. La selección de esta alternativa por las personas entre 55 y 65 años quizá esté ligada con mayor capacidad para desplazarse hacia lugares religiosos o la tendencia a buscar esos referentes impulsados por el nuevo ciclo evolutivo que comienzan.

Quienes no eligen a Dios como opción son las personas separadas o en unión libre, lo cual tal vez se vincule con la creencia de que, por no cumplir con los mandatos que la religión impone, no es factible pensarla como recurso interno.

Clemente *et al.*<sup>10</sup> refiere que las personas no institucionalizadas tienden a elegir un afrontamiento activo en la medida en que sus actitudes buscan adaptarse a las condiciones existentes, similar a lo encontrado en este estudio, en el que las opciones más elegidas se enfocan a la búsqueda eficaz de soluciones.

Estos autores resaltan que los porcentajes más altos en una cultura más individualista se centraron en la aceptación, la negación y la religión. ¿Será que la compañía puede inducir al otro a no pensarse? Porque en este estudio, si bien se resalta la trascendencia de la compañía, la aceptación es un porcentaje muy inferior al igual que la negación. Por tanto, conviene revisar dichos conceptos y de qué manera se relacionan o se excluyen.

Las respuestas de los adultos son congruentes con lo enunciado en la literatura referente a las formas de afrontamiento propuestas, pues se resalta que una postura negativa de afrontamiento se encontró en menor grado.

Se observaron elementos que son también necesidades propias del ser humano, donde la búsqueda de compañía sigue teniendo en nuestra cultura un gran significado, seguido del esparcimiento y el contacto con Dios. Dichas categorías se relacionan entre sí en lo que se refiere al vínculo con el otro.

En resumen, la elección de compañía como primera opción refleja una forma de afrontamiento de soledad centrada en el problema donde se buscan mecanismos de solución. Es una forma activa que reafirma el pensar en el ser social. Las personas que viven con otros son las que más privilegian la compañía.

La distracción elegida como segunda opción evidencia la necesidad de este grupo poblacional

de una actividad que motive la creatividad, el esparcimiento y contribuya a la salud mental. Se destaca que esta forma de afrontamiento es preferente por las personas separadas y no es nombrada por los adultos de estrato alto.

La aceptación se concibe como un recurso interno significativo que puede ser el punto de partida para la transformación de una realidad en esta etapa de la vida. Poco utilizado en nuestra cultura, lo que se corrobora por ser elegido por un 14.6% de la muestra.

En este estudio se observó que los solteros no perciben la aceptación como opción y, por otro lado, al ser elegida por una cuarta parte de las personas que viven solas, no debe entenderse como una necesidad de encerrarse o aislarse, sino como parte de una personalidad firme. Es conveniente conocer si vivir solo ha sido una elección libre o si es condicionada por las circunstancias.

Respecto a la religión, ésta continúa en nuestro contexto aunque con menor frecuencia, diferente a lo reportado en otros estudios. Dicho aspecto llevaría a preguntarnos si las creencias religiosas han disminuido o si, por el contrario, las personas adultas en la actualidad están privilegiando otras opciones. Sin embargo, es claro que la religión sigue siendo un recurso interno que propicia seguridad y motivación. Se destaca que quienes no consideran dicha opción son las personas separadas y en unión libre.

En conclusión, se percibe que el afrontamiento de la soledad asumido por los adultos pertenecientes a este estudio va enfocado a formas activas, reflejando la necesidad de vincular recursos externos e internos en la vida diaria para facilitar potencialidades en el individuo y, por ende, mayores posibilidades de afrontar su sentimiento de soledad.

En próximos estudios se deben aplicar escalas validadas en nuestro medio para analizar el afrontamiento de la soledad en los adultos del país. Se debe tener en cuenta que éste es un estudio exploratorio y los hallazgos y

conclusiones corresponden a un acercamiento inicial a esta situación y deben ser confirmadas con estudios más precisos.

Por último, se resalta que los cambios psicológicos y sociales que se presentan en esta etapa, deben conllevar que los adultos afronten la soledad de forma positiva, reforzando acciones educativas para que asuman esta etapa de la vida en mejores condiciones.

### **DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

### **FINANCIACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo fue ejecutado con recursos de la Corporación Universitaria Remington.

### **AGRADECIMIENTOS**

El Grupo de Investigación en Salud del Adulto Mayor (Gisam) agradece la colaboración de las directivas de la Corporación Universitaria Remington, a la dirección de investigaciones, a los directores y coordinadores de los centros de bienestar del adulto del municipio de Bello y a los adultos que colaboraron en la recolección de la información. Sin ellos no hubiese sido factible este trabajo.

## REFERENCIAS

1. Parales CJ, Dulcey Ruiz E. La construcción social del envejecimiento y de la vejez: un análisis discursivo en la prensa escrita. *Rev Latinoam Psicol.* 2002; 34(1-2):108.
2. Urquijo S, Monchietti A, Krzemien D. Adaptación a la crisis vital del envejecimiento: rol de los estilos de personalidad y de la apreciación cognitiva en adultas mayores. *Anales de Psicología [revista en Internet]*. 2008 Dic [fecha de consulta 16 de septiembre de 2011]; 24(2): 299-311. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=16711589013>.
3. Thomae H. Haciéndole frente al estrés en la vejez. *Rev Latinoam Psicol.* 2002; 34(1-2):45.
4. Cardona Jiménez JL, Villamil Gallego MM. El sentimiento de soledad en el adulto mayor. *Rev Asoc Colomb Gerontol Geriatr.* 2006; 20(2):930-938.
5. MacNeil G, Stewart JC, Kaufinan AV. Social support as a potential moderator of adolescent delinquent behavior. *Child Adolesc Social Work J.* 2000;17(5):361-379.
6. Rubio Herrera R, Alexandre Rico M. Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. *Rev Mult Gerontol.* 2001; 11(1):23-28.
7. Omish D. *Love & survival: the scientific basis for the healing power of intimacy.* New York: HarperCollins; 1998.
8. Lazarus RS, Folkman S. *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca; 1984.
9. Mulsow G. *Formas de afrontar: ¿legado intergeneracional?* Estudios Pedagógicos. 1996; 22:83-89.
10. Clemente A, Tartaglino MF, Stefani D. Estrés psicosocial y estilos de afrontamiento del adulto mayor en distintos contextos habitacionales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica.* 2009; 18(1): 69-75.
11. Krzemien D, Monchietti A, Urquijo S. Afrontamiento activo y adaptación al envejecimiento en mujeres de la ciudad de Mar del plata: una revisión de la estrategia de autodistracción. *Interdisciplinaria.* 2005; 22(2):183-210.
12. Perry GR. Loneliness and coping among tertiary level adult cancer patients in the home. *Cancer Nurs.* 1990; 13(5):293-302.
13. Gago Herrera C, Rodríguez Testal JF. Afrontamiento del estrés institucional en la vejez. *Geriatrka.* 2002; 18(6):17-34.
14. Álvarez Turienzo S. *El hombre y su soledad: una introducción a la ética.* Salamanca, España: Sígueme; 1983.
15. Rivera Ledesma A, Montero M, López L. Medidas de afrontamiento religioso y espiritual en adulto mayores mexicanos. *Salud Ment [revista en Internet]*. 2007 [fecha de consulta 22 de octubre de 2009]; 30(1):39-47. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2288540>.
16. Rokach A, Orzeck T. Coping with loneliness in old age: a cross-cultural comparison. *Curr Psychol.* 2004; 23(2):124-137.
17. Bermejo Higuera J. La soledad en los mayores. *ARS MEDICA [revista en Internet]*. 2003 [fecha de consulta 9 de octubre de 2009];8(8):139-158. Disponible en: <http://escuela.med.puc.cl/publ/arsmedica/ArsMedica8/IndiceArsMedica8.html>.
18. Pérez Marín C. La soledad. *Geriatrka.* 1997; 13(5):233-236.
19. Tuesta Molina R, Fierro Herrera N, Molineros Sosa A, Oviedo Martínez F, Polo Y, Polo Cueto J, *et al.* Los grupos de socialización como factor protector contra la depresión en personas ancianas. *Rev Esp Salud Pública.* 2003; 77(5):595-604.
20. Tournier P. *Aprendiendo a envejecer.* España: La Aurora; 1996.
21. Organización Mundial de la Salud. *Promoción de un envejecimiento activo y saludable [Internet]*. Geneva: OMS; 2005 [fecha de consulta 12 de junio de 2007]. Disponible en: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA58/WHA58\\_16-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA58/WHA58_16-sp.pdf).
22. Laforest J. *Introducción a la gerontología: el arte de envejecer.* Barcelona: Herder; 1991.
23. Londoño NH, Henao López GC, Puerta IC, Posada S, Arango D, Aguirre Acevedo DC. Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Univ Psychol.* 2006; 5(2): 327-349.
24. Di Colloredo Gómez CA, Aparicio Cruz DP, Moreno J. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia: Avances en la Disciplina [revista en Internet]*. 2007 [fecha de acceso 21 de septiembre de 2011]; 1(2):125-156. Disponible en: [http://www.usbbog.edu.co/Nuestra\\_Universidad/Publicaciones/Psychologia/revista2.pdf#page=125](http://www.usbbog.edu.co/Nuestra_Universidad/Publicaciones/Psychologia/revista2.pdf#page=125).
25. Vargas Manzanares SP. *Confiabilidad del instrumento Brief COPE Inventory en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno [tesis].* Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2009.
26. Cardona Arango D, Estrada Restrepo A, Chavarriaga Maya ML, Segura Cardona MA, Ordóñez Molina J, Osorio Gómez JJ. Apoyo social, dignificante del adulto mayor institucionalizado. *Rev Salud Pública [revista en Internet]*. 2008 [fecha de consulta 21 de septiembre de 2011]; 12(3):414-424. Disponible en: [http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642010000300007&lng=en](http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000300007&lng=en).
27. Cardona Jiménez JL, Villamil Gallego MM, Henao Villa E, Quintero Echeverri A. Concepto de soledad y

- percepción que de su momento actual tiene el adulto mayor en el municipio de Bello, Colombia, 2007. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2009; 27(2):153-163.
28. Cardona Jiménez JL, Villamil Gallego MM, Henao Villa E, Quintero Echeverri A. Validación de la escala "ESTE" de soledad en la población adulta. *Invest Educ Enferm* [revista en Internet]. 2010 [fecha de consulta 19 de septiembre de 2011]; 28(3):416-27. Disponible en: <http://revinut.udea.edu.co/index.php/iee/article/view/7609/7152>.
29. Resolución Número 8430 de octubre 4 de 1993, por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Bogotá: Ministerio de la Protección Social; 1993.
30. Iglesias de Ussel J. La soledad como consecuencia de la jubilación y la viudez. Granada, España: Universidad de Granada Facultad de Sociología; 2003.
31. Osorio Correa E. La recreación y el ocio como construcción colectiva propia: el ocio, el tiempo libre y la recreación en América Latina, Problematicaciones y desafíos. Colombia: Civitas; 2005.
32. Garma Sordo AM. Ocio y desarrollo personal. *Revista de Ciencias de la Educación*. 1996; 165:35-42.
33. Cuenca Cabeza M. Ocio autotético y educación. *Revista de Ciencias de la Educación*. 1996; 165:13-33.
34. Cuenca Cabeza M. El ocio de los mayores, un tema importante en el siglo XXI. *Letras de Deusto*. 2008; 119(38):93-113.
35. Howe D. La teoría del vínculo afectivo para la práctica del trabajo social. Barcelona: Paidós Ibérica; 1997.
36. Reyes Ortiz CA. La importancia de la religión en los ancianos. *Colombia Med*. 1998; 29:155-157.