

Resiliencia y realidades cotidianas: Experiencias de adultos mayores que viven solos en Arrayanloma Ecuador (2023-2024)

*Resilience and everyday realities: Experiences of
older adults living alone in Arrayanloma, Ecuador
2023-2024)*

Silvana Ximena López Paredes

Licenciada en Ciencias de la Enfermería. Doctora en
Ciencias de la Salud.

Universidad Estatal de Bolívar.

<https://orcid.org/0000-0001-9289-8089>

slopez@ueb.edu.ec

María Fernanda Rojas Valverde

Licenciada en Ciencias de la Enfermería

Universidad Estatal de Bolívar

<https://orcid.org/0009-0009-1130-226X>

mariarojas69696969@gmail.com

Steven Fernando Sánchez Verdezoto

Licenciado en Ciencias de la Enfermería

Universidad Estatal de Bolívar

<https://orcid.org/0009-0001-7999-679X>

tivos131198@gmail.com

Resumen

El envejecimiento representa una fase de la vida llena de transformaciones y desafíos. En la comunidad de Arrayanloma, Ecuador, la realidad de los adultos mayores que viven solos destaca una dimensión particular de esta etapa vital. Este estudio se centra en explorar la complejidad del envejecimiento, prestando especial atención a los desafíos y oportunidades que enfrentan los mayores en este contexto. El objetivo es conocer y comprender las experiencias vividas por los adultos mayores que residen solos en Arrayanloma, Ecuador. Se adoptó enfoque cualitativo fenomenológico, centrado en las vivencias personales de los participantes. La muestra estuvo



Imaginario Social

Entidad editora

REDICME (reg-red-18-0061)

e-ISSN: 2737-6362

julio- diciembre Vol. 7-3-2024

<http://revista->

[imaginariosocial.com/index.php/es/index](http://revista-imaginariosocial.com/index.php/es/index)

x

Recepción: 16 de mayo de 2024

Aceptación: 18 de junio de 2024

348-364

Atribución/Reconocimiento-NoComercial- CompartirIgual 4.0 Licencia
Pública Internacional — CC

BY-NC-SA 4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>

compuesta por ocho adultos mayores seleccionados por conveniencia, lo que permitió profundizar en sus experiencias individuales y colectivas. A través de entrevistas y análisis fenomenológico, se buscó capturar la esencia de su vida diaria y los desafíos enfrentados. A pesar de enfrentarse a desafíos significativos como la soledad y la pérdida de independencia, los adultos mayores muestran una notable resiliencia. Encuentran satisfacción y sentido en sus actividades diarias, lo que sugiere que, incluso en la soledad, es posible mantener una vida plena y significativa. Los adultos mayores que viven solos en Arrayanloma enfrentan retos importantes, pero también demuestran una capacidad significativa para adaptarse y encontrar alegría en la vida cotidiana. Este estudio resalta la necesidad de desarrollar programas que fomenten la participación de los mayores en la comunidad y fortalezcan el apoyo social y de salud.

Palabras clave: Resiliencia, soledad, adultos mayores, interacción social, apoyo comunitario.

Abstract

Aging represents a phase of life filled with transformations and challenges. In the community of Arrayanloma, Ecuador, the reality of elderly individuals living alone highlights a particular dimension of this vital stage. This study focuses on exploring the complexity of aging, paying special attention to the challenges and opportunities faced by the elderly in this context. The objective is to understand and comprehend the experiences of elderly individuals residing alone in Arrayanloma, Ecuador. A qualitative phenomenological approach was adopted, centered on the personal experiences of the participants. The sample consisted of eight elderly individuals selected for convenience, allowing for an in-depth exploration of their individual and collective experiences. Through interviews and phenomenological analysis, the study aimed to capture the essence of their daily lives and the challenges faced. Despite facing significant challenges such as loneliness and loss of independence, the elderly show remarkable resilience. They find satisfaction and meaning in their daily activities, suggesting that even in solitude, it is possible to maintain a full and meaningful life. The elderly living alone in Arrayanloma face significant challenges but also demonstrate a substantial capacity to adapt and find joy in everyday life. This study highlights the need to develop programs that encourage the participation of the elderly in the community and strengthen social and health support.

Keywords: Resilience, loneliness, elderly, social interaction, community support

Introducción

La vejez es una etapa del ciclo vital marcada por cambios y transiciones. En sociedades modernas, es notable el aumento de adultos mayores que viven solos, debido a factores como la pérdida de pareja, independencia económica o decisiones personales por un estilo de vida autónomo. Sin embargo, en algunos casos, esta situación resulta de factores sociales y familiares, como el distanciamiento de seres queridos, configurando la realidad cotidiana de muchos ancianos (Llibre et al., 2021; Palma-Ayllón et al., 2021a). Esta realidad subraya la necesidad de abordar las experiencias de los adultos mayores solos para promover una vejez digna y satisfactoria, enfatizando la importancia de su capacidad de resiliencia y adaptación.

Para la Organización Mundial de la Salud (2023), la soledad es un problema de salud pública, y la sensación de sentirse solo es cada vez más persistente. Además, enfatiza que, la población mundial está envejeciendo rápidamente, con previsiones que indican que para 2030 una de cada seis personas tendrá 60 años o más. Este cambio demográfico destaca la importancia y los desafíos de los adultos mayores, particularmente en el ámbito de la salud mental. Aproximadamente el 14% de las personas mayores de 60 años viven con trastornos mentales, enfrentando riesgos significativos como la soledad, el aislamiento social y el maltrato, factores que contribuyen al aumento de condiciones como la depresión y la ansiedad. Estas cifras resaltan la urgente necesidad de atención adecuada y servicios de apoyo para esta creciente población.

Con respecto a lo que es la soledad, es definida como la percepción subjetiva de aislamiento, se clasifica en emocional, por la falta de relaciones íntimas, y social, por la ausencia de una red social activa (Caviedes, 2017; Chaparro Díaz et al., 2019). Esta distinción ayuda a comprender la soledad como un fenómeno multifacético, influido tanto por la cantidad como por la calidad de las interacciones sociales. La soledad puede ser temporal o crónica, lo que sugiere que las intervenciones deben adaptarse a su naturaleza y duración.

Asimismo, los factores contribuyentes a la soledad son variados, incluyendo cambios sociales, factores de salud, psicológicos, y experiencias de vida como discriminación o

eventos traumáticos. Estos aspectos evidencian la necesidad de un enfoque integral para su mitigación (Angarita-Rodríguez et al., 2023; Santos et al., 2023). Además, la movilidad reducida, barreras de accesibilidad y la brecha tecnológica pueden incrementar el aislamiento, resaltando la importancia de estrategias inclusivas para mejorar la calidad de vida de los ancianos.

Para algunos autores, las consecuencias de la soledad abarcan la salud mental, física, el bienestar cognitivo y social, y los hábitos de vida, sugiriendo que puede contribuir al desarrollo de demencias y llevar a un aislamiento mayor (Martín Roncero & González-Rábago, 2021). Así, las estrategias para combatir la soledad deben ser personalizadas, promoviendo la salud mental, el uso de tecnologías modernas y la implementación de programas intergeneracionales (Veleccla Romero & Verdezoto Verdezoto, 2021; Roncero & González-Rábago, 2021).

Por tanto, es crucial la colaboración entre servicios de salud, organizaciones comunitarias y políticas públicas para crear un entorno de apoyo que fomente la inclusión social de los mayores. Potenciar la autoeficacia y las habilidades de afrontamiento, como la resiliencia y adaptabilidad, empodera a los adultos mayores frente a la soledad (Pérez et al., 2021). Bajo esta perspectiva, este estudio se centra en conocer y comprender las experiencias de los adultos mayores que viven solos, con el objetivo de proponer intervenciones efectivas que aseguren una vejez digna y satisfactoria, teniendo en cuenta las complejas causas y consecuencias de la soledad.

Metodología

En el estudio realizado en Arrayanloma, Cantón San Miguel de Bolívar, Ecuador, se adoptó un enfoque cualitativo y fenomenológico para comprender en profundidad las experiencias de los adultos mayores que viven solos, debido a que el enfoque cualitativo se centra en explorar y comprender las experiencias y percepciones humanas de forma detallada, utilizando datos no numéricos y análisis interpretativo. La fenomenología, como subcampo, profundiza en la experiencia subjetiva, enfatizando en cómo las personas perciben y dan sentido a su mundo, buscando una comprensión profunda de las emociones y percepciones individuales (Sampieri et al., 2014).

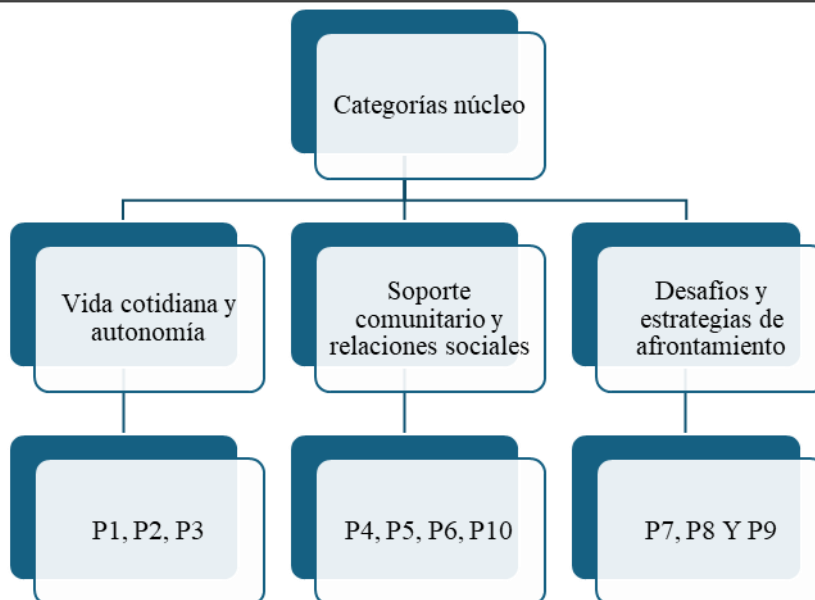
La metodología se centró en la narrativa personal y la percepción subjetiva, utilizando una muestra poblacional seleccionada por conveniencia. Los criterios de inclusión incluyeron ser un adulto mayor de 65 años, vivir solo en la comunidad de Arrayanloma, tener la capacidad de comunicarse efectivamente y aceptar participar voluntariamente. Los criterios de exclusión fueron principalmente no firmar el consentimiento informado.

El estudio contó con la participación de ocho adultos mayores. El instrumento principal de recolección de datos fue un cuestionario abierto, diseñado específicamente para las entrevistas estructuradas. Este cuestionario se dividió en tres secciones: preguntas de apertura, para introducir a los participantes en el tema y crear un ambiente cómodo; preguntas de desarrollo, para profundizar en las experiencias y percepciones de los adultos mayores; y preguntas de cierre, para concluir la entrevista de manera reflexiva.

Para garantizar una recopilación detallada y auténtica de la información, las entrevistas se registraron mediante grabaciones de audio y fotografías. Estas grabaciones permitieron capturar no solo las respuestas verbales, sino también las expresiones y emociones de los participantes. Posteriormente, se transcribieron las grabaciones cuidadosamente, asegurando la mayor fidelidad posible a las formas de expresión originales de los participantes.

Para el análisis de los datos se utilizó el software Atlas Ti versión 9. Este programa permitió organizar y analizar los datos mediante la creación de códigos, categorías, memos y redes de análisis, facilitando la identificación de patrones, temas recurrentes y conexiones entre diferentes aspectos de las experiencias de los adultos mayores como se observa en la figura 1. Igualmente, la profundidad y riqueza de los datos obtenidos proporcionaron una comprensión integral de la complejidad de vivir solo en la vejez en la comunidad de Arrayanloma.

Gráfico 1: Categorías del núcleo



Fuente: Autores, 2023

Resultados

Para la realización de esta investigación se han establecido distintas categorías y subcategorías clave, a partir de las cuales se formulan diversas preguntas. Estas se organizan según las categorías y subcategorías definidas previamente, con el objetivo de estructurar y facilitar la recolección y el análisis de la información como se presenta en la tabla 1.

Tabla 1: Relación entre las categorías y subcategorías

| Categoría | Subcategoría | Pregunta |
|--|--|---|
| 1. Vida cotidiana y autonomía | 1. Experiencia de vivir solo en la comunidad | 1. ¿Cuál ha sido su experiencia personal al vivir solo en la comunidad de Arrayanloma? |
| 1. Vida cotidiana y autonomía | 2. Actividades cotidianas | 2. ¿Cómo describe su día típico y qué actividades encuentra más significativas? |
| 1. Vida cotidiana y autonomía | 3. Manejo de necesidades cotidianas | 3. ¿Cómo maneja las necesidades cotidianas, como las compras y el mantenimiento del hogar? |
| 2. Soporte comunitario y relaciones sociales | 4. Interacción con la comunidad | 4. ¿Cómo interactúa con otros miembros de la comunidad y qué tipo de relaciones ha formado desde que vive solo? |
| 2. Soporte | 5. Apoyos disponibles en | 5. ¿Qué apoyos institucionales o sociales |

| | | |
|--|---|--|
| comunitario y relaciones sociales | la comunidad | están disponibles para usted en la comunidad y cómo los ha utilizado? |
| 2. Soporte comunitario y relaciones sociales | 6. Cambios en la comunidad desde que vive solo | 6. ¿Qué cambios ha observado en la comunidad que hayan afectado su vida desde que vive solo? |
| 2. Soporte comunitario y relaciones sociales | 10. Aspectos a mejorar en la comunidad para mejorar el apoyo | 10. ¿Qué aspectos considera que podrían mejorar en la comunidad para apoyar mejor a los adultos mayores que viven solos? |
| 3. Desafíos y estrategias de afrontamiento | 7. Desafíos enfrentados y superados | 7. ¿Qué desafíos ha enfrentado al vivir solo y cómo los ha superado? |
| 3. Desafíos y estrategias de afrontamiento | 8. Estrategias para mantenerse activo | 8. ¿Cuáles son sus estrategias para mantenerse activo, involucrado y conectado con otros a pesar de la soledad? |
| 3. Desafíos y estrategias de afrontamiento | 9. Impacto de la salud física y emocional en la experiencia de vivir solo | 9. ¿Cómo ha influido su salud física y emocional en su experiencia de vivir solo? |

Fuente: Autores, 2024

Categoría 1: Experiencia de Vivir Solo en la Comunidad

Vida Cotidiana y Autonomía

Con base en las respuestas de las personas entrevistadas, se obtuvo que, los habitantes que son adultos mayores experimentan una realidad distinta al lidiar diariamente con la soledad y el aislamiento, situación que empeora por la falta de presencia familiar y problemas de seguridad, enfrentando estos retos con destacada resiliencia. Encuentran en la agricultura no solo un medio de subsistencia sino también un propósito, adaptándose a su entorno con independencia. A pesar de enfrentar barreras físicas y de salud, conservan una vida social activa a través de la participación en eventos comunitarios y disfrutando de pequeños placeres como la música, lo que les ofrece consuelo frente a la distancia de sus seres queridos y fortalece su apoyo mutuo en momentos difíciles.

Reflexionan sobre la complejidad emocional de vivir solos, donde la constante soledad, marcada por la pérdida de compañeros y el alejamiento familiar, les lleva a sentirse aislados y vulnerables. Sin embargo, en medio de la soledad y los desafíos

emocionales, persiste un esfuerzo por preservar su dignidad e independencia a través del trabajo y la solidaridad. Las actividades diarias demuestran su capacidad de adaptación y su incesante búsqueda de bienestar, utilizando el entretenimiento y el trabajo en el campo como medios para mantenerse activos y conectados socialmente.

Cuidar de animales y atender sus cultivos les proporciona un sentido de autosuficiencia, mientras que la participación en la vida comunitaria refuerza su sentido de pertenencia. Sin embargo, la preocupación por la seguridad y la creciente soledad con el tiempo, especialmente tras la partida de familiares y amigos, subraya las dificultades de perder la convivencia familiar. A pesar del apoyo entre compañeros que quedan solos, prevalece la nostalgia por la ausencia de los hijos y los límites para trabajar debido a la salud.

En este escenario de aislamiento, buscan consuelo en amistades duraderas, comunicaciones esporádicas con familiares y disfrute de actividades simples como escuchar música, aunque problemas como la pérdida de audición pueden agravar su aislamiento. La fe y la esperanza se erigen como soportes emocionales frente a la incertidumbre, evidenciando su admirable resiliencia y su continua búsqueda de felicidad y bienestar en su cotidianidad.

Los adultos mayores de Arrayanloma enfrentan retos significativos marcados por la soledad y el aislamiento, agravados por la distancia de sus familiares y preocupaciones de seguridad. A pesar de ello, muestran una resiliencia notable, encontrando en la agricultura no solo un medio de subsistencia sino también un propósito vital. Mantienen una vida social activa a través de la participación en eventos comunitarios y disfrutan de actividades como la música, que les ofrece consuelo y fortalece su apoyo mutuo. Este contexto de vida refleja una adaptación a su entorno con independencia, a pesar de las barreras físicas y de salud que enfrentan.

a soledad, exacerbada por la pérdida de compañeros y el alejamiento familiar, es una constante en sus vidas, pero buscan mantener su dignidad e independencia a través del trabajo y la solidaridad. La preocupación por la seguridad y el incremento de la soledad con el tiempo subraya la importancia de las relaciones comunitarias y el apoyo mutuo. Sin embargo, la falta de apoyo institucional y el deseo de mayor

solidaridad comunitaria y atención sanitaria compasiva son puntos críticos que, si se abordan, podrían mejorar significativamente su calidad de vida.

Comparando con otros estudios, la experiencia de los adultos mayores en Arrayanloma coincide con hallazgos globales sobre el impacto de la soledad y el aislamiento en la salud mental y física de esta población. Investigaciones como las de Vázquez-Nold et al. (2022) y Palma-Ayllón et al. (2021) resaltan cómo la percepción de la soledad y sus efectos adversos varían en función de factores como el apoyo social, la salud percibida y la autoeficacia, lo que enfatiza la necesidad de intervenciones personalizadas y basadas en la comunidad para abordar estas cuestiones.

Las barreras de movilidad, la brecha tecnológica y factores económicos son desafíos adicionales que limitan las oportunidades para la interacción social y la participación en actividades comunitarias (Santos et al., 2023; Rodríguez-Medina & Landeros-Pérez, 2014). Estos factores, junto con el envejecimiento, contribuyen a un ciclo vicioso de aislamiento y deterioro de la calidad de vida, reforzando la importancia de estrategias multifacéticas que incluyan el mejoramiento del acceso a la salud, la promoción de la actividad física, y el fomento de la inclusión social y el uso de tecnología para reducir la brecha digital (Velecela Romero & Verdezoto Verdezoto, 2021; Roncero & González-Rábago, 2021).

Es así, que la situación de los adultos mayores en Arrayanloma no es única, reflejando desafíos y necesidades similares a los reportados en estudios nacionales e internacionales. La soledad y el aislamiento son problemas críticos que requieren una respuesta colectiva e integrada que aborde tanto las necesidades inmediatas como las causas subyacentes de estas experiencias. La colaboración entre servicios de salud, organizaciones comunitarias y políticas públicas, junto con el empoderamiento individual y el apoyo mutuo, son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, reconociendo su valor y contribuciones dentro de la sociedad.

Categoría 2: Soporte comunitario y relaciones sociales

Con respecto al soporte comunitario y relaciones sociales los entrevistados comentaron que, experimentan dificultades significativas en su interacción cotidiana con la comunidad, especialmente en actividades cruciales como hacer compras,

donde la escasez de apoyo y los problemas de transporte representan barreras constantes. Estos desafíos los obligan a ajustar sus necesidades de compra a sus limitaciones físicas y económicas, especialmente ante el incremento de los precios. No obstante, el apoyo de amigos y vecinos juega un papel vital en aliviar la soledad que experimentan.

Además, enfrentan obstáculos en la comunicación y el fortalecimiento de relaciones debido a problemas como la pérdida de audición, lo que complica aún más su interacción social. Aun así, valoran la cooperación en actividades como la agricultura y se apoyan en lazos comunitarios positivos para mejorar su calidad de vida, encontrando en estas interacciones una fuente importante de compañía y conversación para su bienestar emocional.

Respecto al apoyo comunitario, existe una notable insatisfacción hacia la escasa ayuda institucional, reconociendo visitas esporádicas de entidades como el MIESS pero criticando la ausencia de soporte material continuo. Se sienten olvidados por las autoridades, especialmente fuera de periodos electorales, y subrayan el valor del apoyo familiar como su principal recurso de ayuda.

Para mejorar su situación, sugieren potenciar los servicios de salud disponibles, incluyendo el acceso a medicamentos y atención médica preventiva. La ayuda financiera para adquirir medicamentos es crucial, así como la creación de espacios para la socialización que faciliten el mantenimiento de la vida social. Además, resaltan la importancia de la autogestión en la salud, enfocándose en la nutrición y el ejercicio para preservar su actividad y bienestar.

En el mismo sentido, estudios similares indican que el soporte comunitario robusto y las relaciones sociales saludables juegan un papel fundamental en mitigar los efectos del aislamiento y la soledad, aspectos especialmente relevantes para los mayores que enfrentan limitaciones físicas y barreras de movilidad (Santos et al., 2023; Rodríguez-Medina & Landeros-Pérez, 2014). La inclusión en actividades comunitarias, el acceso a espacios de socialización y el fomento de la participación en eventos locales pueden fortalecer el sentido de pertenencia y mejorar la calidad de vida.

El soporte comunitario efectivo va más allá de la simple interacción social, abarcando el acceso a servicios de salud, programas educativos y de ocio que permitan a los adultos mayores mantenerse activos tanto física como mentalmente. La colaboración entre diferentes actores sociales, incluidas las instituciones de salud, organizaciones no gubernamentales y el sector público, es clave para desarrollar una red de apoyo integral (Marilaf Caro et al., 2017).

Las intervenciones basadas en la comunidad, como clubes para personas mayores, grupos de voluntariado y actividades intergeneracionales, no solo proporcionan oportunidades para la interacción social sino que también promueven el intercambio de experiencias y el aprendizaje mutuo, contribuyendo a un envejecimiento más activo y satisfactorio (Roncero & González-Rábago, 2021). Además, la implementación de programas que enseñen a los mayores a utilizar tecnologías modernas puede ayudar a cerrar la brecha digital, facilitando la comunicación a distancia y el acceso a información y servicios (Velecela Romero & Verdezoto Verdezoto, 2021).

La investigación "Percepción de la soledad subjetiva en adultos mayores que viven solos" (Vázquez-Nold et al., 2022) destaca cómo el apoyo social y las redes de amigos y familiares contribuyen significativamente al bienestar psicológico y la satisfacción con la vida de los adultos mayores. Este hallazgo subraya la necesidad de fortalecer las estructuras de soporte comunitario y fomentar las relaciones sociales como estrategias efectivas para combatir la soledad y mejorar la salud mental en esta población.

Categoría 3: Desafíos y estrategias de afrontamiento

Los adultos mayores, con relación a los desafíos y estrategias de afrontamiento, respondieron que, los desafíos que enfrentan son la soledad y una disminuida independencia, exacerbados por no poder trabajar y el distanciamiento de sus hijos. La pérdida de un cónyuge y el deterioro de la salud son especialmente difíciles, aunque encuentran algo de consuelo en la fe y el apoyo entre parejas. Se mantienen activos con música y tareas domésticas, deseando más apoyo de la comunidad, como talleres y cuidados médicos, para mitigar la soledad y enfrentar problemas de salud.

Se sienten marginados por la sociedad y creen que un mayor apoyo comunitario y atención sanitaria más empática mejorarían su calidad de vida.

La imposibilidad de trabajar impacta su autonomía y nutrición. Vivir solos, especialmente después de enviudar o por la lejanía de los hijos, es duro. Aunque el apoyo de amigos y vecinos es valioso, no sustituye la familia. La soledad es constante, y la fe se convierte en refugio. Las enfermedades, más comunes con la edad, exigen atención personal. Han encontrado maneras de adaptarse y apoyarse en sus parejas. La autogestión de la salud y bienestar emocional son cruciales.

El trabajo, parte integral de su identidad, se ve limitado por la salud, forzándolos a veces a buscar cuidado con sus hijos. La recomendación de cesar el trabajo es un golpe duro, pero la fe y el apoyo conyugal brindan fuerza. El deterioro de la salud, como la pérdida de audición, profundiza el aislamiento, llevándolos a veces a elegir la soledad para enfrentar las dificultades comunicativas y desafíos de la edad.

La necesidad de apoyo emocional y físico es evidente. Las visitas infructuosas a centros de salud remarcan su sensación de abandono, especialmente en enfermedad. Aunque reciben apoyo ocasional de familia y vecinos, anhelan un soporte más constante y actividades que alivien la soledad y enriquezcan su vida. La ausencia de programas de apoyo y la demanda de charlas y asistencia directa son claras. Sienten que son olvidados por la sociedad y sugieren que la solidaridad comunitaria y una atención sanitaria más humana son esenciales para mejorar su situación.

En esta categoría se muestra claramente, la complejidad de la vida de los adultos mayores en la comunidad, destacando la soledad y la reducida independencia como los principales desafíos, exacerbados por la imposibilidad de trabajar y el distanciamiento familiar. Estas dificultades son reflejadas en estudios similares que exploran la situación de los adultos mayores en diferentes contextos, permitiendo una comparativa enriquecedora sobre cómo se vive y se enfrenta la vejez a nivel global.

Por ejemplo, estudios como el de Vázquez-Nold et al. (2022) y Palma-Ayllón et al. (2021) también identifican la soledad como un factor crítico que afecta negativamente la salud mental de los adultos mayores. Sin embargo, en Arrayanloma, a pesar de estos retos, los adultos mayores muestran una notable resiliencia,

apoyándose en la fe y las relaciones de pareja, y manteniendo una vida social activa a través de la música y las labores domésticas. Esta adaptación refleja una estrategia de afrontamiento que va más allá de la mera supervivencia, buscando activamente el bienestar y la satisfacción personal a pesar de las adversidades.

Comparativamente, la investigación de Hernández Gómez et al. (2021) en Ourense, España, destaca la importancia de la actividad física y la participación en la comunidad como factores protectores contra la soledad. En contraste, en Arrayanloma, aunque se valora la participación en actividades comunitarias, se hace evidente la necesidad de un mayor soporte comunitario y atención sanitaria empática para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Este punto de vista se alinea con la sugerencia de Pérez et al. (2021) sobre la importancia de mejorar el conocimiento y la práctica de autocuidado entre los adultos mayores, subrayando la necesidad de estrategias integrales que aborden tanto el bienestar físico como emocional.

También se revela que hay una sensación generalizada de marginación por parte de la sociedad y una crítica a la falta de apoyo institucional, lo cual resuena con los hallazgos de Arboleda y Arguello (2022), quienes enfatizan la importancia de fortalecer la comunicación y la empatía en el cuidado de los adultos mayores. La comparativa sugiere que, independientemente del contexto geográfico, los adultos mayores enfrentan desafíos similares, pero también destacan la importancia de las estrategias de afrontamiento locales y personalizadas que consideren las particularidades culturales y sociales de cada comunidad.

Conclusiones

Este estudio sobre los adultos mayores en Arrayanloma revela su capacidad para enfrentar la soledad y adaptarse a través de actividades como la agricultura y el mantenimiento de relaciones sociales, a pesar de los desafíos físicos y emocionales. Muestran resiliencia, preservando su independencia y dignidad, apoyados en la fe y la esperanza. Las dificultades con la comunidad, como las compras y la movilidad, son significativas, pero las relaciones sociales atenúan la soledad. Existe una necesidad urgente de mayor apoyo comunitario e institucional, incluyendo mejoras en la salud y una mayor solidaridad familiar. Los adultos mayores, enfrentando soledad, pérdida

de independencia y problemas de salud, sugieren la necesidad de un apoyo emocional y físico más robusto.

La fortaleza interna y la capacidad de adaptación de los adultos mayores en Arrayanloma son destacables. Su habilidad para encontrar consuelo y propósito en actividades cotidianas y en lazos comunitarios es ejemplar. La importancia de la fe y la esperanza en sus vidas es crucial, ofreciendo soporte emocional en momentos de soledad. A pesar de los desafíos inherentes al envejecimiento y la falta de apoyo institucional, estos individuos no solo se adaptan, sino que también encuentran maneras creativas para mantener su bienestar y dignidad. Este estudio resalta la urgencia de fortalecer las redes de apoyo y servicios comunitarios para estos valiosos miembros de la sociedad, asegurando que sus necesidades emocionales y físicas sean atendidas de manera adecuada y respetuosa.

Referencias Bibliográficas

- Angarita-Rodríguez, D., Uribe-Ruiz, M. C., Alfonso-Mora, M., Trigos-Carrillo, L., Canchon-Bello, N., Cárdenas, D., & Giné-Garriga, M. (2024). Conocer la condición de salud, saber cómo aprende, trabajar interdisciplinariamente: elementos para hacer educación en salud en adultos mayores. Estudio cualitativo con profesionales en salud. *Educación Médica*, 25(1), 100860. <https://doi.org/10.1016/J.EDUMED.2023.100860>
- Arboleda, Adriana, & Arguello, J. (2022). Nivel De Conocimiento Sobre Autocuidado En Adultos Mayores. Grupo Jubilados. San Miguel De Bolívar. Periodo Noviembre 2022 -Abril 2023.
- Ayala, A., Rodríguez-Blázquez, C., Frades-Payo, B., Forjaz, M. J., Martínez-Martín, P., Fernández-Mayoralas, G., & Rojo-Pérez, F. (2012). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Apoyo Social Funcional y de la Escala de Soledad en adultos mayores no institucionalizados en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(4), 317–324. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2011.08.009>
- Camacho Velásquez, J. L., Rivero Sanz, E., Sanabria Sanchinel, A. A., Santos Lasaosa, S., & Mauri Llerda, J. A. (2018). Sobre la dificultad diagnóstica de las ausencias en el adulto. *Neurología*, 33(6), 403–405. <https://doi.org/10.1016/J.NRL.2016.04.003>

- Caviedes, E. (2017). Relación entre el sentimiento de soledad y el bienestar psicológico en adultos mayores del Hospital Nivel I Carlos Alcántara Butterfield. *Revista Científica Alas Peruanas*, 3(1). <https://doi.org/10.21503/SD.V3I1.1333>
- Chaparro Díaz, L., Carreño Moreno, S., & Arias-Rojas, M. (2019). Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería. *Revista Cuidarte*, 10(2). <https://doi.org/10.15649/CUIDARTE.V10I2.633>
- Hernández Gómez, A. M., Fernández Domínguez, M. J., Sánchez Sánchez, N. J., Ángel Blanco Ramos, M., Perdiz Álvarez, P., & Castro Fernández, M. (2021). El contenido de la Revista Clínica de Medicina de Familia está sujeto a las condiciones de la licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Soledad y envejecimiento (Vol. 14, Issue 3). <http://www.r-project.org>
- Hernández-Ascanio, J., Perula-de Torres, L. Á., Rich-Ruiz, M., Roldán-Villalobos, A. M., Perula-de Torres, C., & Ventura Puertos, P. E. (2022). Condicionantes para el abordaje del aislamiento social y la soledad de adultos mayores no institucionalizados desde atención primaria de salud. *Atención Primaria*, 54(2), 102218. <https://doi.org/10.1016/J.APRIM.2021.102218>
- Llibre, J., Noriega, L., Guerra-Hernández, M., Zayas, T., Llibre Juan C, Alfonso, R., & Gutiérrez, R. (2021). Soledad y su asociación con depresión, ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores cubanas durante la pandemia por COVID-19. *Soledad y Su Asociación Con Depresión, Ansiedad y Trastornos Del Sueño En Personas Mayores Cubanas Durante La Pandemia Por COVID-19*. <https://orcid.org/0000-0003>
- Marilaf Caro, M., San-Martín, M., Delgado-Bolton, R., & Vivanco, L. (2017). Empatía, soledad, desgaste y satisfacción personal en Enfermeras de cuidados paliativos y atención domiciliaria de Chile. *Enfermería Clínica*, 27(6), 379–386. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2017.04.007>
- Martín Roncero, U., & González-Rábago, Y. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 432–437. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2020.07.010>

- Organización Mundial de la Salud: OMS. (2023, 20 octubre). Salud mental de los adultos mayores. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Palma-Ayllón, E., Escarabajal-Arrieta, M. D., Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021a). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22–25. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2021000100006>
- Palma-Ayllón, E., Escarabajal-Arrieta, M. D., Palma-Ayllón, E., & Escarabajal-Arrieta, M. D. (2021b). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1), 22–25. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2021000100006>
- Pérez, J., Rodríguez, E., & López, S. (2021). Historias de vida de los adultos mayores en relación al cuidado amoroso. *Sominio de Las Ciencias*, 7, 396. <https://doi.org/10.23857/dc.v7i6.2339>
- Rodríguez-Medina, R. M., & Landeros-Pérez, M. E. (2014). Sobrecarga del agente de cuidado dependiente y su relación con la dependencia funcional del adulto mayor. *Enfermería Universitaria*, 11(3), 87–93. [https://doi.org/10.1016/S1665-7063\(14\)72671-5](https://doi.org/10.1016/S1665-7063(14)72671-5)
- Roncero, U. M., & González-Rábago, Y. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gac Sanit*, 35(5), 432–437. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014). *Metodología de la investigación* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Santos, C., Fernandes, C. S., Bastos, C., Cruz, M. A., Costa, S., & Lima, L. (2023). Experiencia de adultos mayores «PT4Ageing». Un programa de autogestión de enfermedades crónicas. *Enfermería Clínica*, 33(5), 346–352. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2023.06.007>
- Vázquez-Nold, L. I., Nellys Miranda-Castellanos, K. I., Parra-Vázquez, N. I., Fernández-Boizán, F. I., & Vázquez-Garay, F. I. (2022). Los artículos de *Revista Información Científica* perteneciente a la Editorial Ciencias Médicas se

comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Atribución-NoComercial. Revista Información Científica, 101(4).
<http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3746>

Velecela Romero, D., & Verdezoto Verdezoto, M. (2021). Relatos de adultos mayores sobre el afrontamiento del abandono familiar “fundación desarrollo y amparo social”. San Miguel. Universidad Estatal de Bolívar.