

# **La Experiencia de Soledad en un grupo de Adultos Mayores que realizan Actividades Sociales y de Ocio en la Comuna 8 de la ciudad de Medellín**

Parra Nizo Stefany Tatiana<sup>1</sup>; Ramírez Ávila Natalia Andrea<sup>2</sup> y Kevin Sanchez Ríos<sup>3</sup>

Milton Cesar Cardona Parra (Asesor)<sup>4</sup>

## **Resumen**

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo indagar sobre la manera como experimentan la soledad cuatro adultos mayores con una interacción social normal, residentes de la comuna 8 - Villa Hermosa, de la ciudad de Medellín. Para ello, se evaluó esta vivencia en un grupo de personas que participan habitualmente en actividades sociales y de ocio, por medio de un conjunto de variables psicosociales relacionadas con el desarrollo y mantenimiento de la soledad. Esto, se llevó a cabo mediante la utilización del método cualitativo y el enfoque fenomenológico, además, se empleó la entrevista semiestructurada, como técnica de recolección de información. Se logró determinar que los significados con los cuales los participantes definieron la soledad adquieren una connotación negativa y positiva, a la par que los afectos vinculados a ella fueron de igual índole. Asimismo, se identificó que la atribución causal y el

---

<sup>1</sup> Estudiante 10° semestre de psicología, Tecnológico de Antioquia-Institución Universitaria. Correo electrónico: [stefanytatianaparra@hotmail.com](mailto:stefanytatianaparra@hotmail.com)

<sup>2</sup> Estudiante 10° semestre de psicología. Tecnológico de Antioquia-Institución Universitaria. Correo electrónico: [natal97x@gmail.com](mailto:natal97x@gmail.com)

<sup>3</sup> Estudiante 10° semestre de psicología. Tecnológico de Antioquia-Institución Universitaria. Correo electrónico: [skevin689@gmail.com](mailto:skevin689@gmail.com)

<sup>4</sup> Psicólogo, Universidad Metropolitana. Especialista en Psicología Clínica, Fundación Universidad del Norte. Magíster en Investigación Psicoanalítica, Universidad de Antioquia. Docente - Investigador del Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria. Correo electrónico: [milton.cardona@tdea.edu.co](mailto:milton.cardona@tdea.edu.co), [milton\\_cardona@hotmail.com](mailto:milton_cardona@hotmail.com)

control percibido son variables determinantes en el manejo de dicha experiencia. Finalmente, se concluyó que la actividad social y el ocio se constituyen como espacios de gratificación que le permitieron a los participantes, sustraerse de aquella porción de su realidad concebida como generadora de tristeza.

**Palabras clave:** soledad, adulto mayor, actividad social, ocio, atribución causal, control percibido.

### **Abstract**

The objective of this research work was to investigate the way in which four older adults with normal social interaction experience loneliness, residents of commune 8 - Villa Hermosa, in the city of Medellín. To do this, this experience was evaluated in a group of people who regularly participate in social and leisure activities, by means of a set of psychosocial variables related to the development and maintenance of loneliness. This was carried out through the use of the qualitative method and the phenomenological approach, in addition, the semi-structured interview was used as an information gathering technique. It was possible to determine that the meanings with which the participants defined loneliness acquire a negative and positive connotation, at the same time that the affects linked to it were of the same nature. Likewise, it was identified that causal attribution and perceived control are determining variables in the management of said experience. Finally, it was concluded that social activity and leisure are constituted as gratification spaces that allowed the participants to withdraw from that portion of their reality conceived as a generator of sadness.

**Keywords:** loneliness, elderly, social activity, leisure, causal attribution, perceived control.

## **Introducción**

La investigación de la cual da cuenta el presente informe, se desarrolló en el periodo que va entre febrero del 2020 y mayo del 2021, apuntando a la identificación de percepciones relativas a la soledad en el adulto mayor. En consonancia con lo anterior, el objeto de interés de la presente investigación estuvo orientado a indagar cómo es la experiencia de soledad en un grupo de adultos mayores que realizan actividades sociales y de ocio en la Comuna 8-Villa Hermosa de la ciudad de Medellín, mediante la interpretación de los significados que los participantes ofrecieron en sus relatos, producidos de forma libre y espontánea, vinculados a los sentidos y vivencias particulares de su mundo subjetivo en torno a la soledad.

El interrogante base de esta investigación surgió como un intento de pesquisar y adquirir conocimientos sobre este fenómeno en la senectud, debido a que la experiencia de soledad es un constructo importante para comprender el bienestar en la vejez. Por lo tanto, consideramos que este estudio contribuirá con el enriquecimiento de la literatura científica existente acerca de tal experiencia psicológica y así, puede beneficiar a los profesionales del campo psicológico y, en general, al personal sanitario, en la comprensión de la experiencia de soledad de un grupo de adultos mayores de la Comuna 8-Villa Hermosa.

Del mismo modo, este conocimiento será de interés para los miembros de la Junta de Acción Comunal La Ladera (organización que prestó su apoyo a los propósitos de esta investigación y la cual se encarga de acompañar y de desarrollar actividades sociales y de ocio con diversos grupos de adultos mayores, a los cuales pertenecen los participantes de esta investigación), en tanto podrán disponer de los hallazgos obtenidos en este estudio para que a través de las subcategorías

utilizadas (significado de soledad, sentimientos y emociones, atribuciones causales, control percibido, participación social y ocio) puedan realizar futuras evaluaciones de la experiencia de soledad en los adultos mayores, de una forma detallada.

Existen evidencias de que la población mundial está envejeciendo a un ritmo acelerado, ello constatado en la proyección demográfica mundial para el año 2050. Se espera que, para ese año, la tasa poblacional de personas mayores de 65 años, llegue a ser cinco veces mayor que la que observamos en la actualidad, y la población de 80 años en adelante, tres veces más grande que la de este momento, es decir que, en 29 años, 283 millones de personas más estarán en este rango de edad. Ello, debido a la disminución de los niveles de natalidad y al aumento de la esperanza de vida (Naciones Unidas, 2019).

La situación en el departamento de Antioquia no difiere de la evidenciada a nivel mundial, pues este cuenta con alrededor de 5'970.000 habitantes y el 9,8% de la población (585.060) es mayor de 65 años. En el municipio de Medellín, la población es de aproximadamente 2'370.000 habitantes, de los cuales 251.220 son mayores de 65 años (10,6%) (Mercado, 2019).

Estas cifras llevaron a reconocer que en la ciudad de Medellín es menester ahondar en la realidad que encaran los adultos mayores, sus vivencias o experiencias, en tanto no solamente se da forma con ellas, a una necesidad social, sino a un reto económico y político del mundo contemporáneo. Las circunstancias del aumento poblacional en este grupo etario, también invitan a la reconfiguración de elementos que obstruyen la posibilidad de que el adulto mayor viva en condiciones que favorezcan su bienestar.

Entre aquellos elementos que forman parte del espectro experiencial del adulto mayor, se encuentran algunas situaciones de abandono y desinterés por parte de la familia, puesto que, en

ocasiones, estas personas son relegadas a un rol pasivo dentro de la estructura familiar. Ello, evidenciado en el entorno local, dentro de uno de los últimos reportes emitido por la Personería del municipio de Medellín, el cual dio cuenta de 70 denuncias en 2019, por casos de maltrato o abandono de adultos mayores. En el mismo se consolidaron 41 casos de maltrato y/o abandono de esta población durante el primer semestre del año 2020; lo que resulta ser una cifra alta teniendo en cuenta que, en lo corrido de ese año, esto es, entre los meses de enero y junio, el número de casos denunciados fue más de la mitad del número de casos reportados en todo el año 2019.

Ahora bien, dentro del conjunto de experiencias a las cuales el adulto mayor se ve enfrentado, que incluye el maltrato y el abandono, también se encuentra la soledad, entendiendo esta como aquella que se presenta cuando se obstruye “la tendencia inmanente de todo ser humano a compartir su existencia con otros. Si esto no se logra, surge la vivencia de estar incompleto y la desazón derivada de ello” (Bermejo, 2016, p. 2). Lo que esto nos indica, es que la soledad en el ser humano surge a partir de la carencia de relaciones con otros, misma que obstaculiza el logro de intimidad, al tiempo que emerge la subsecuente vivencia de falta de algo, esto es, el sentimiento de incompletud, puesto que, el hombre es un ser social que tiende a vincularse y a desenvolverse en medio de entornos relacionales.

En el Plan Gerontológico perteneciente a la Política Pública del Envejecimiento y Vejez de la ciudad de Medellín, se refiere que “la actual generación de personas mayores enfrenta la soledad y el aislamiento como asuntos que afectan su salud mental” (Alcaldía de Medellín, 2017, p. 78). En la actualidad, la soledad aparece como una experiencia que enfrenta el adulto mayor, a la vez que la aparición de la misma, según Bermejo (2016), puede tener repercusiones negativas sobre la salud de las personas mayores, tanto a nivel físico como psicológico.

Los efectos de la soledad a nivel físico se relacionan con mayores niveles de cortisol (hormona del estrés) durante las horas de la mañana (Adam et al., 2006, como se citó en Lorente, 2017) y aumento de la probabilidad de desarrollar síndrome metabólico (Whisman, 2010, como se citó en Lorente, 2017). Además, los efectos físicos de la soledad también se extienden al sueño, en donde las personas que refieren sentir soledad durante el día, permanecen por un tiempo más prolongado despiertas durante la noche, teniendo un deficiente funcionamiento diario caracterizado por baja energía, altos niveles de sueño y fatiga (Hawkey, Preacher y Cacioppo, 2010, como se citó en Lorente, 2017).

Por otro lado, algunos de los efectos psicológicos de la soledad en el adulto mayor están asociados con el deterioro cognitivo (Donovan et al., 2016, como se citó en Lorente, 2017), menor inteligencia, aumento del riesgo de sufrir demencia y la enfermedad de Alzheimer (Boss, Kang, y Branson, 2015, como se citó en Lorente, 2017). Asimismo, la presencia del sentimiento de soledad predice sintomatología depresiva y autodevaluación personal (Hawkey, Preacher y Cacioppo, como se citó en Lorente, 2017), promueve la ideación suicida y el deseo de morir (Rurup, Pasman, et al., 2011; Rurup, Deeg, Poppelaars, Kerkhof y Onwuteaka-Philipsen, como se citó en Lorente, 2017) y puede disminuir el nivel de resiliencia (Pinson, 2010, como se citó en Lorente, 2017).

Del mismo modo, la soledad puede aumentar la probabilidad de ser fumador e incrementar el riesgo de padecer cáncer, ataque cardíaco, enfermedad pulmonar, afección en la circulación de la sangre, en el sentido del gusto y el olfato (Palacios, 2016). De esta manera, se evidencia que la soledad amenaza el bienestar psicológico y físico en tanto emergen cogniciones, emociones, motivaciones y comportamientos que posibilitan el deterioro de la relación consigo mismo, con los demás y con el mundo, además de afecciones orgánicas.

Dentro de la literatura, se encuentra una correlación positiva entre la experiencia de soledad y el ciclo vital de la vejez, pues autores como Cacioppo y Col (2002) argumentan que la soledad “sigue siendo definida por muchos, incluidos los adultos mayores, como un problema específico de la vejez” (como se citó en Cardona, et al., 2013). En torno a esto, Lorente (2017) afirma que, aunque la soledad puede ser experimentada por cualquier persona durante su desarrollo vital, “se ha comprobado que ciertos factores asociados al envejecimiento hacen que esta experiencia psicológica pueda amenazar la salud de las personas mayores” (p. 55). Así, la soledad, en su condición de experiencia humana, esto es, común a todos los seres humanos, es vivida con independencia del ciclo vital al cual se esté adscrito. Aun así, existen factores asociados a la vejez que incrementan la aparición de tal experiencia psicológica en este periodo de la vida, aumentando el riesgo de padecimientos de salud.

Esta autora describió un conjunto de factores vinculados a la soledad en la vejez, clasificados en cuatro grupos: Sociodemográficos, salud y autonomía funcional, psicológicos y de personalidad y variables sociales, de interacción y participación social. Se ha constatado en la literatura que variables como el género, edad, estado civil y nivel de escolaridad son factores asociados a la soledad en el adulto mayor (Quintero, Villamil, Henao y Cardona, 2018).

También, se ha encontrado que la realización de actividades sociales o de ocio está correlacionada negativamente con la soledad, esto es, a menor actividad social o de ocio mayor nivel de soledad. Ello, evidenciado en el meta-análisis realizado por Pinquart y Sorensen (2001) y la revisión sistemática elaborada por Cohen-Mansfield, Hazan, Lerman y Shalom (2016). Es por esto que la investigación atendió también la variable de actividades sociales y de ocio, considerando que la población objeto de estudio desarrolla estas actividades gracias a los programas ofrecidos por la Junta de Acción Comunal La Ladera.

Ahora bien, dentro de las actividades sociales y de ocio se circunscriben aquellas reuniones o eventos planificados o no, en los cuales el adulto mayor posee un espacio de interacción con sus pares, familia, pareja o en solitario. Entre aquellas actividades se encuentran la utilización de juegos de mesa, asistir a eventos recreativos, realizar actividades con la pareja o los hijos, recibir visitas en casa, elaborar manualidades, asistir a grupos reflexivos, entre otras.

En consonancia con lo expresado anteriormente, se coincide en indicar que la experiencia de soledad es intrapsíquica y, por tanto, subjetiva, a la par que es un tema que desde la psicología se puede abordar a través de la escucha y la comprensión de la lógica del discurso en el modo como la persona se refiere a lo que percibe y vive en la interrelación consigo mismo, con los otros y el mundo y, de esta manera, describir una parte de las percepciones, impresiones y los afectos particulares del adulto mayor.

### **Método**

El enfoque de la presente investigación se sostiene en el marco de los métodos cualitativos. Ello, con el interés de alcanzar un acercamiento a la subjetividad de los participantes respecto a sus experiencias en relación al constructo psicológico denominado soledad. De esta forma, las percepciones de los participantes fueron el foco de indagación, en tanto allí se sitúa la materia prima de toda investigación cualitativa, esto es; aquel conjunto de vivencias, impresiones, sensaciones, afectos y elaboraciones cognoscitivas suscitadas a partir de la ocurrencia de un acontecimiento que, de manera subsiguiente, da paso a la interpretación de lo acontecido, es decir, a la experiencia misma.

Así mismo, la presente investigación se circunscribió en el diseño fenomenológico, desde el cual se optó por aprehender o al menos lograr un acercamiento fiel al significado particular existente

dentro del amplio mundo experiencial de los participantes en relación a la soledad, procurando sustraer la esencia de aquello vivido, esto es, sus sentires genuinos en torno a dicho fenómeno. Resulta menester indicar que el presente estudio es de corte descriptivo, lo que plantea que su alcance está definido por la puntualización de unas características relativas al objeto de interés, esto en congruencia con la metodología y el diseño que se implementó en esta investigación y, además, teniendo concordancia con el objetivo general del estudio.

Por otro lado, la población objeto de la presente investigación fue un grupo de cuatro adultos mayores, con edades comprendidas entre los 65 y los 75 años, de ambos sexos, residentes de la comuna 8-Villa Hermosa de la ciudad de Medellín. Cabe resaltar que la convocatoria de los participantes se realizó por medio de la Vicepresidenta de la Junta de Acción Comunal, La Ladera, puesto que esta persona tiene contacto directo con los diferentes grupos de adultos mayores de la comuna. Posteriormente, la Vicepresidenta suministró a los investigadores, una lista de números telefónicos de un grupo de adultos mayores, con la consigna de que allí había personas activas socialmente. Con base en aquel listado, se propuso llevar a cabo la selección de los participantes a partir de una muestra no probabilística. Para alcanzar tal fin, se logró un primer acercamiento al grupo de adultos mayores, invitándoles a participar del estudio. Formar parte de la investigación fue una decisión de todos los participantes. Ahora bien, como criterios de selección solamente se tuvieron en consideración, que tuvieran más de 60 años y que participaran de actividades sociales. No se tuvo en cuenta el sexo, el estrato socioeconómico, ni otras condiciones físicas, psicológicas o sociales de los participantes.

Ahora bien, en el proceso de recolección de datos se hizo uso de la técnica de la entrevista semiestructurada, la cual se consideró idónea a la hora de capturar los relatos particulares de los participantes respecto a su mundo experiencial. Dado que dentro del rastreo bibliográfico

realizado no se hallaron instrumentos cualitativos previamente contruidos y validados, se decidió optar por la construcción de un instrumento que se adaptara a las necesidades particulares del presente estudio. Es así como se procedió a la elaboración de una matriz, a través de la herramienta ofimática de Excel, la cual contó con diferentes apartados, entre ellos; título del proyecto, objetivo general, consigna general de apertura de la entrevista y un conjunto de preguntas abiertas aparejadas con su respectiva categoría, subcategoría conceptual y objetivo específico. Dentro del esquema tanto la categoría, como la subcategoría y el objetivo específico, estaban unidos a una cita textual de un autor, lo cual tuvo como intención, contextualizar la pertinencia de las categorías y subcategorías seleccionadas.

Vale la pena aclarar, que esta matriz contó con solo una categoría principal (experiencia de soledad) y seis subcategorías (significado de soledad, sentimientos y emociones, atribuciones causales, control percibido, participación social y ocio). Tanto la categoría central como las subcategorías derivadas de aquella, fueron producto de los hallazgos dentro del rastreo bibliográfico, donde, por ejemplo, la autora Lorente (2017) designa a estos elementos como “variables psicosociales relacionadas con el desarrollo y mantenimiento de la soledad en las personas mayores”. (p. 87). De esta manera, la autora propone la existencia de una serie de variables que dan cuenta no solamente de la aparición de la soledad, sino también, de aquello que la hace perdurar en el tiempo.

Posteriormente, tras finalizar con la construcción de la matriz de recolección de datos, se procedió a la validación de la misma, la cual se llevó a cabo mediante una revisión detallada por tres expertos. A dos de ellos se les envió la matriz categorial a través de correo electrónico, medio por el cual realizaron la devolución de las sugerencias y recomendaciones que consideraron necesarias y suficientes, en búsqueda de que el instrumento estuviera dirigido a

capturar las percepciones objeto de interés de la investigación. En cuanto a la revisión del tercer experto, esta fue lograda por el asesor de trabajo de grado, el cual nos proporcionó la respectiva devolución dentro de una de las asesorías del semestre académico. En tanto las impresiones obtenidas por los tres expertos fueron favorables y las correcciones recomendadas se implementaron, se dio paso a la fase de aplicación de las entrevistas semiestructuradas.

Para la aplicación de las entrevistas individuales se realizaron tres encuentros por cada participante, mismos que tuvieron lugar tanto por medios virtuales (video llamada por Meet) como de forma presencial (Parque Biblioteca León de Greiff, casa del participante) y contaron con una duración aproximada de una hora por entrevista. Se optó por realizar varios encuentros con los participantes mediante plataformas virtuales como dispositivo de protección contra la pandemia del Covid-19, a sabiendas de que el adulto mayor es un grupo etario con alta vulnerabilidad ante aquella contingencia mundial.

Los tres encuentros con cada uno de los participantes se dividieron así: en la primera entrevista se realizó la socialización del consentimiento informado, se suministró información general de la investigación y se dio inicio con la formulación de preguntas generales de datos personales.

Durante el segundo encuentro, se procedió con la realización de preguntas concernientes a cierta porción de su historia de vida y la indagación de bloques temáticos focalizados. En el último encuentro, se dio paso a la formulación de preguntas esclarecedoras sobre determinada información que en entrevistas pasadas resultó ambigua o inconclusa. Posteriormente, tuvo lugar la transcripción de aproximadamente tres horas de grabación por cada participante.

Para lograr un análisis exhaustivo del sentido de las expresiones lingüísticas empleadas por cada participante del estudio, al momento de entregar sus relatos se procedió a copiar estos relatos sin

omitir las palabras repetidas o mal pronunciadas y los gestos del hablante que acompañaron su intervención.

Por último, en lo referido al análisis de los datos se realizaron tres diferentes tipos de exámenes, que se corresponde con igual número de matrices por cada participante. En la primera se seleccionaron aquellos fragmentos de relato más significativos de cada subcategoría temática y se lograron los primeros análisis tanto intratextuales, como integrales (matriz de vaciado). En el caso de la segunda, se procedió con la triangulación de la información (matriz de triangulación) y finalmente se elaboró la matriz inductiva, la cual aglutinó aquel conjunto de categorías emergentes que aparecieron como ejes temáticos no explorados hasta ahora, dentro de la literatura consultada en relación a la experiencia de soledad en el adulto mayor.

La matriz de vaciado fue configurada a través de columnas con diferentes denominaciones, tales como: preguntas, categoría, subcategoría, objetivo específico, resultados, análisis intratextuales y análisis integrales. Ahora bien, la elaboración de los análisis intratextuales se hizo a partir de la interpretación de la lógica del discurso de cada participante, apelando a la exploración detallada de los marcos de referencia de cada participante y teniendo en cuenta las variables psicosociales características de cada uno. Por otro lado, los análisis integrales se realizaron por medio de un proceso de síntesis e integración, el cual consistió en agrupar la información de mayor relevancia para los intereses del estudio, proveniente de distintos análisis intratextuales, teniendo como fin último la construcción de un único análisis que dio cuenta de toda una subcategoría temática. De esta manera, mientras el análisis intratextual se caracterizó por la fragmentación del relato de los participantes, el análisis integral dio cuenta de la integración de aquellos relatos departamentalizados.

Respecto a la matriz de triangulación, se elaboró tomando en consideración los fragmentos analizados en los relatos de los participantes que se relacionaban con subcategorías distintas a la correspondiente del relato. Para ello, se adicionaron varias columnas y filas al costado de la matriz inductiva con todas las subcategorías con el objetivo de añadir el respectivo análisis que vinculaba una narrativa obtenida en una subcategoría con otra u otras narrativas pertenecientes a otras subcategorías de la experiencia de soledad. Es decir, en las respuestas de los participantes frente a una subcategoría específica, se halló que incluían elementos pertenecientes a otras de las subcategorías y se explicó la relación encontrada en ellas al ser comparadas entre sí.

Finalmente, la matriz inductiva se construyó teniendo en cuenta todos aquellos ejes temáticos novedosos que resultaron a partir de los análisis realizados en la matriz de vaciado, y considerados como emergentes, en tanto en el rastreo bibliográfico dichos ejes temáticos no fueron ponderados o vinculados en el estudio de la experiencia de soledad.

### **Discusión**

Los resultados de esta investigación incluyen narrativas del grupo de participantes, en torno a la experiencia de soledad, la cual comprende significados, sentimientos y emociones, atribuciones causales, control percibido, participación social y ocio. Dichos elementos, según los autores consultados, se constituyen en categorías que permiten estudiar la vivencia de soledad, en tanto posibilitaron adentrarse en las condiciones diversas que integran esta experiencia.

La participante N°1 otorga un significado de soledad asociado con abandono, carencia y también como momentos de la vida. En el primero, vinculó el significado de la soledad al abandono que el núcleo familiar le hace a uno de sus miembros. Respecto al segundo, sugirió que la privación de contacto social y precariedad económica, sumado a la falta de compasión por parte de las

personas puede derivar en la aparición de soledad. Por último, definió la soledad como periodos circunstanciales de tristeza, en tanto este sentimiento desaparece con el pasar del tiempo. Esto ocurre, según la entrevistada, cuando las personas tienen alguna obligación o adquieren compromisos, sugiriendo que la soledad puede desaparecer si las personas no dejan de ser funcionales en el mundo.

Asimismo, dicha participante mencionó una serie de sentimientos y emociones asociados a la experiencia de soledad, expresados en el siguiente relato: *“Tristeza, tristeza ah y que te puedo decir yo, no tristeza una tristeza, si yo creo que es el sentimiento que más te puedo decir yo”*. *“Angustia claro, es que la tristeza viene con la angustia viene con con yo no sé si estrés porque en ese entonces no había (risas)”*. Como puede constatarse, la entrevistada relacionó la experiencia de soledad con tristeza, angustia y estrés. La emoción relativa a la tristeza aparece con mayor frecuencia, puesto que es repetida ampliamente por la participante, lo cual sugiere que esta es la emoción que mejor describe la soledad en ella.

Por otra parte, explicó su experiencia de soledad a partir de diferentes atribuciones causales, entre las que destacó el abandono de su esposo, las carencias económicas derivadas de la ausencia de la figura proveedora y el hecho de que ella se nomina como una mujer apegada de la familia, por su condición de pertenecer a la cultura paisa.

Respecto al control que la participante cree tener sobre su situación de soledad, mencionó diversos aspectos que le han permitido manejar dicha vivencia, destacando entre ellos su fe depositada en Dios, la ayuda de familiares, la cooperación brindada por amigos, el amor protector que le evocan sus hijos y la creencia arraigada a su vida espiritual de que no toda la vida va a estar en medio de la precariedad.

Por otro lado, concibió que su participación social en actividades de la comuna la hacen sentir orgullosa y satisfecha consigo misma, a la par que le genera una profunda alegría participar de dichas actividades, en la medida en que le permiten compartir con sus amistades y afianzar aquellos lazos de intimidad. Así mismo, piensa que participar en actividades sociales es bueno y beneficioso para su salud física y mental.

Ahora bien, la entrevistada refirió sentirse complacida, satisfecha y realizada cuando tiene la oportunidad de hacer actividades de ocio, tales como leer o asistir a un concierto. También, argumentó que realizar dichas actividades cuando se está desprovisto de todo compromiso o responsabilidad es satisfactorio, en tanto es un tiempo de descanso en el cual se encuentra consigo misma.

El participante N°2 vinculó la soledad con la realización de un conjunto de actividades en solitario, al tiempo que estar solo le permite desplegar el pensamiento en multiplicidad de cosas, dejando que el tiempo transcurra. De esta manera, el significado que le otorgó a la soledad está asociado con un estado de indefensión caracterizado por la pasividad ante dicha experiencia.

En relación a los sentimientos y emociones que el participante asoció con la soledad, refirió: *“Mm no sé mi niña, a veces mucha tristeza ¿sí? A veces me da como mucha tristeza”*. Lo anterior, da cuenta que la descripción afectiva que mejor califica su experiencia de soledad es la tristeza, puesto que acude a ella de manera reiterativa para dar cuenta de su vivencia.

Dentro de las atribuciones causales que el participante realiza para explicar su soledad, destacó de forma repetida que la causa de que se sienta solo es debido a la separación con su ex pareja, pues le recrimina a ella el hecho de haberlo dejado, así mismo, le atribuye la responsabilidad de estar viviendo solo aun cuando anhelaría tener su compañía, sin embargo, el rencor que le guarda

le impide perdonarla. Además, el entrevistado argumentó que permanece solo porque así lo ha decidido, ello motivado por la desintegración de su familia. Adicionalmente, el participante sugiere que donde él quisiera haría algo por cambiar su situación de soledad, no obstante, es su deseo permanecer solo.

El participante no presentó una expectativa de control sobre su situación de soledad, pues sus relatos se encuadran en la evasión de la misma y, por lo tanto, no busca mejorar o cambiar dicha situación. Por otro lado, manifestó una alternativa que requiere de recursos internos para modificar su vivencia (salir de casa y entablar conversaciones con otras personas), sin embargo, no aplica aquella alternativa de solución, por el contrario, recurre a la desvinculación social y a la realización de labores domésticas como estrategias para eludir tal experiencia.

Por otra parte, al realizar actividades sociales el participante refirió sentirse en un estado total de relajación, a la par que piensa que la participación social en este periodo de la vida puede verse condicionada por el estado de salud que tenga cada adulto mayor, lo que sugiere que el entrevistado cree que la salud es directamente proporcional a la realización de actividades sociales.

Ahora bien, en la realización de actividades de ocio el participante experimenta sentimientos de tranquilidad y distensión en aquellos momentos en los que le es posible pasar tiempo liberado de sus responsabilidades. Por otro lado, aparecen sentimientos de nostalgia y desilusión cuando escucha música en solitario, puesto que, los géneros musicales que escucha le rememoran su situación de soledad al identificar en las letras de las canciones su historia familiar.

El significado que le otorgó la participante N°3 a la soledad se enmarcó en dos dimensiones antagónicas. Por un lado, la concibió como un estado de soledad que se presenta por varias

razones: 1) la no vinculación e interacción con otras personas, 2) no se dispone de la compañía de los que están al alrededor, 3) la atención y la compañía recibida no es suficiente o 4) por la imposibilidad o dificultad para hallar personas con las cuales pasar tiempo constantemente. Por otro lado, consideró la soledad como beneficiosa y favorable, en tanto posibilita la reflexión y evaluación personal de la propia vida, del mismo modo, la percibió como una estrategia para distanciarse de aquellas personas que perturban su bienestar y tranquilidad. Parte de ello, se expone en el siguiente relato: *“La soledad puede convertirse a veces en una experiencia positiva ¿por qué? porque le da tiempo a uno para ir a reflexionar un montón de cosas, para uno mm eh pensar en uno mismo, pensar en los demás”*.

Con respecto a los sentimientos asociados a la soledad, ella expresó: angustia, depresión e impotencia frente al desamparo familiar, así como impotencia frente a la falta de apoyo, compañía o protección por parte de otras personas en situaciones de padecimiento físico.

La participante explicó que su experiencia de soledad negativa es causada por la ausencia física y de cercanía con su hija en el mismo espacio de la casa cuando incurren en discusiones y ella opta por mantenerse distanciada de su hija. En contraparte, manifestó experimentar soledad positiva cuando se queda sola en casa voluntariamente, aprovechando esta circunstancia como una oportunidad para realizar aquellas actividades que no había podido ejecutar en otros momentos, convirtiéndose ese espacio de soledad en un momento íntimo y gratificante para sí misma.

La entrevistada tiene una expectativa de dominio personal sobre la experiencia de soledad y planteó tres estrategias dentro del control que percibe y posee para afrontar la misma; éstas incluyen: 1) tener disposición para estar en compañía de otros, 2) vincularse y mantener contacto

con las personas que se encuentran a su alrededor y 3) interactuar con el grupo de adultos mayores que lidera desde su quehacer profesional como psicóloga.

La participante piensa que las actividades sociales le proveen bienestar psicosocial, debido a que posibilitan conservar el funcionamiento de las capacidades cognitivas y permiten relacionarse y compartir con personas del mismo ciclo vital, lo cual funciona como un factor protector ante el aislamiento social. Por otra parte, refirió que experimenta alegría al realizar actividades sociales, así como sentimientos de felicidad, bienestar personal y de utilidad al ser capaz de ayudar a otras personas, especialmente desde su labor como líder. En los tiempos libres, la entrevistada experimenta sentimientos de tranquilidad, gratificación, placer y bienestar al realizar manualidades, labores domésticas, actividades artísticas y lingüísticas.

Finalmente, la participante N°4, concibió la soledad de forma positiva dado que se siente bien cuando no hay personas a su alrededor y puede ser autónoma en la toma de decisiones, a la par, manifestó que es algo negativo, puesto que desea la compañía de algún familiar en su vivienda algunas veces.

Referente a las emociones y sentimientos, relacionó la soledad con sentimientos de preocupación, agobio, sufrimiento, discriminación, abandono por parte de sus hijos y nostalgia al recordar a su cónyuge. Como atribuciones causales de su soledad, la entrevistada manifestó las siguientes: 1) la viudez, 2) decisión propia de vivir sola y 3) ausencia de apoyo económico y emocional por parte de sus hijos.

Con relación al control percibido, la participante se ocupa en actividades del hogar y de liderazgo, permitiéndole ello tener una expectativa de control sobre su soledad, siendo para ella fundamental su participación como lideresa en el sector donde vive, no obstante, expresó no

tener control sobre su soledad en el siguiente relato: *“yo digo que la soledad no la-no la, como-no la disipo así con nada (...) Porque entre más desprendidos sean mis hijos, más sola me encuentro, pero no los busco, me siento, siento la soledad, siento el agobio, pero no los busco ¿si me entiende? porque estoy sufriendo la viudez, l-la soledad, la-todo y entre más retirados son ellos, no los busco, pero siento “tan ingratos”, pero yo “¿Qué me pasó con ellos que siento esto?” o porque ellos hacen esto conmigo si yo no soy tan ingrata, no fui tan ingrata y pero no los busco”*

Por último, en la categoría de participación social, la entrevistada manifestó experimentar sentimientos de reconocimiento y cariño por parte de las personas que ella auxilia desde su labor como lideresa. Respecto a las actividades de ocio, piensa que realizar actividades en casa como manualidades y la limpieza, contrarrestan la quietud y, por lo tanto, padecer enfermedades a futuro.

A continuación, se darán a conocer aquellas categorías conceptuales que surgieron como producto del análisis y la interpretación de los relatos de los participantes. En tanto categorías emergentes, estas no estaban previstas en el estudio y no pudieron ser identificadas en el rastreo bibliográfico realizado durante la investigación, éstas son:

*Conflicto Interno:* En los relatos de los participantes N°2 y N°4, se encontró una concomitancia, esto es, un conflicto interno en relación a la forma como describen su experiencia de soledad, entendiéndose por éste que la soledad en estos participantes es suscitada por una indecisión entre vivir solo(a) y anhelar convivir en compañía de sus familiares, pues su deseo por vivir con aquellas personas con las cuales guardan un vínculo afectivo, se ve obstaculizado, puesto que los participantes conciben que aquellos no colmarían sus expectativas relacionales.

*Percepción de Injusticia:* Dentro de las narrativas de los participantes N°2 y N°4, se halló una percepción de injusticia al concebir que el trato recibido por sus familiares no es proporcional al trato que consideran merecer, en tanto han hecho méritos para tener una mejor calidad en sus vínculos familiares. De este modo, ellos perciben que su forma de vivir actualmente es injusta y no merecida, puesto que, consideran que han sido personas responsables con los deberes y roles adquiridos dentro del contexto familiar.

*Tipo de soledad/abandono de hijos a progenitor:* Para la participante N°1, el abandono por parte de los hijos hacia sus progenitores es un tipo particular de soledad en el adulto mayor, la cual es muy difícil de sobrellevar, pues sugiere que la soledad ocasionada por el abandono de los hijos tendría un mayor impacto en el adulto que si lo abandonara cualquier otra persona de algún otro parentesco familiar.

*Compromiso/responsabilidad:* La participante N°1 expresó que la tristeza producida por la soledad puede dejar de estar presente en las personas si éstas asumen sus respectivas responsabilidades y adquieren compromisos que les permitan ampliar su sentido de vida, y no dejando que sus vidas se reduzcan a su experiencia de soledad.

*Preceptos familiares:* La participante N°1 posee esquemas mentales que promueven preceptos transgeneracionales transmitidos a través del lenguaje como el de protección y unificación del núcleo familiar, los cuales le permitieron sobreponerse ante su experiencia de soledad. Así pues, tales preceptos hicieron la función de factor protector contra la soledad, mismos que también se circunscriben como una responsabilidad o un deber, esto es, un mandato que no puede ser incumplido, a saber, la nominación de mujer “berraca” con una elevada capacidad de resiliencia, dado que es descendiente de ancestros con igual característica.

## Conclusiones

Abandono familiar y momentos circunstanciales de tristeza fueron los significados con los cuales la participante N°1 etiquetó la concepción particular que le otorga a la soledad. La tristeza se erige como la principal descripción afectiva de la cual se vale la entrevistada para dar cuenta de su experiencia de soledad. Así mismo, la atribución causal sobre la cual explica dicha vivencia es a partir del abandono propiciado por su cónyuge. Si bien la participante mencionó que ha experimentado soledad, también refirió que la ayuda brindada por familiares y amigos, a la par que su fe depositada en Dios, han sido factores importantes a la hora de superar aquella experiencia. Las actividades sociales y de ocio emergen en la subjetividad de la entrevistada como modos de vinculación social que producen en ella alegría, satisfacción y orgullo.

El significado de soledad otorgado por el participante N°2 está asociado con su estrategia de enfrentamiento ante dicha vivencia, el cual es caracterizado por una actitud pasiva. La tristeza se configura como la emoción más fiel a través de la cual el entrevistado se vale para describir su experiencia de soledad. La atribución causal con la cual explica su soledad es debido a la ruptura amorosa con su cónyuge, y el subsecuente reproche de que ella en la actualidad esté con otra pareja. Respecto al control percibido para modificar dicha experiencia, argumenta que a pesar de saber cómo puede cambiar su situación, es su deseo de continuar estando solo. El estado de salud lo concibe como un impedimento para la realización de actividades sociales y de ocio, al tiempo que participar de tales actividades le permite sentirse relajado y tranquilo.

La participante N°3 no sólo concibió la soledad como una experiencia desagradable y displacentera por falta de compañía, interacción y conexión con otros, sino como algo que, en ocasiones, puede convertirse en un período de reflexión para pensar sobre sí misma y los otros.

Además, es un estado que genera depresión y angustia constante e impotencia frente al abandono familiar o por no disponer de ayuda en situaciones de minusvalía. Como atribuciones causales de dicha experiencia, explicó que es debido a la ausencia de cercanía con su hija en el mismo espacio después presentar situaciones de discordia con ella, o bien, por una decisión volitiva de permanecer sola en algunas circunstancias. Asimismo, manifestó que la soledad puede ser controlada por la propia persona que la experimenta, en la medida en que así lo desee y decida ejecutar acciones para modificarla o alivianarla. Finalmente, consideró que las actividades sociales y de ocio le proporcionan bienestar, en tanto puede socializar y compartir un mismo espacio y las mismas actividades con personas de su ciclo vital, sirve para contrarrestar el aislamiento social y le permite estimular y mantener en funcionamiento sus capacidades cognitivas, además de experimentar alegría y sentimientos de felicidad, bienestar personal, utilidad, tranquilidad, gratificación y placer al realizarlas.

Para la participante N°4, la soledad tiene una connotación positiva, puesto que en ese espacio de soledad le es posible llevar a cabo acciones de su agrado libremente, celebrando la adquisición de autonomía en su vejez. Además, la ausencia de sus vínculos familiares provocan sentimientos de nostalgia, agobio, preocupación y discriminación, siendo así, un componente importante en la experiencia y permanencia de su soledad. Por otro lado, el liderazgo que ejerce en las actividades sociales del barrio opera como una estrategia para solventar la soledad causada por la ausencia de apoyo familiar. Por último, expresó que al realizar actividades sociales se siente reconocida y querida por las personas que ayuda con su labor como lideresa, pero con las actividades de ocio refirió que la quietud en la realización de manualidades podría llevarla a padecer enfermedades.

Así pues, se concluye que la aparición de la experiencia de soledad en los participantes del estudio está relacionada con la percepción de carencias en las relaciones sociales, bien sea de

tipo cualitativo o cuantitativo, a la vez que el mantenimiento de aquella experiencia psicológica puede ser producto de configuraciones cognoscitivas de las cuales se sirven para explicarse y perpetuar su situación de soledad, o bien, para modificarla.

### Referencias

- Alcaldía de Medellín. (2017). Política Pública de Envejecimiento y Vejez, Plan Gerontológico 2017-2027. Recuperado de [https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/Inclusion Social/Noticias/Shared%20Content/Documentos/2017/Plan%20Gerontol%C3%B3gico%202017%20-%202027%20%20Medellin.pdf](https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/Inclusion%20Social/Noticias/Shared%20Content/Documentos/2017/Plan%20Gerontol%C3%B3gico%202017%20-%202027%20%20Medellin.pdf)
- Bermejo Higuera, J. C. (2016). La soledad en los mayores. *ARS MEDICA Revista De Ciencias Médicas*, 13(3), 126-144.  
DOI: <https://doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.264>
- Cardona, J., Villamil, M., Henao, E., y Quintero, A. (2013). El sentimiento de soledad en adultos. *Medicina UPB*, 32(1), 9-19. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/medicina/article/view/1584>
- Carmona, S., y Ribeiro, M. (2010). Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de población*, 16(65), 163-185. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-74252010000300006&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000300006&lng=es&tlng=es)
- Cohen-Mansfield, J., Hazan, H., Lerman, Y., y Shalom, V. (2016). Correlates and predictors of loneliness in older-adults: a review of quantitative results informed

by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*, 28(4), 557-576.

DOI: <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*.

México D.F: México: Mc Graw Hill.

Lorente, R. (2017). *La Soledad en la Vejez: Análisis y evaluación de un programa de intervención en personas mayores que viven solas* (Tesis doctoral). Universidad

Miguel Hernández de Elche, Elche, España.

Mercado, D. (2019). *Medellín, la ciudad del país que más está envejeciendo*.

[El Tiempo]. Recuperado de

<https://www.eltiempo.com/colombia/medellin/medellin-es-la-ciudad-del-pais-que-mas-esta-envejeciendo-394022>

Muchnik E., y Seidmann S. (2004). *Aislamiento y Soledad*. Buenos Aires, Argentina,

Eudeba. Recuperado de [https://kupdf.net/download/aislamiento-y-soledad\\_5afb3f82e2b6f5b37e17a7e6\\_pdf](https://kupdf.net/download/aislamiento-y-soledad_5afb3f82e2b6f5b37e17a7e6_pdf)

Naciones Unidas. (2019). *La población mundial sigue en aumento, aunque sea cada vez más vieja*. [Noticias ONU]. Recuperado de

<https://news.un.org/es/story/2019/06/1457891>

Palacios, A. (2016). *La soledad en el adulto mayor*. FIAPAM. Recuperado de

<https://fiapam.org/la-soledad-en-el-adulto-mayor/>

Palma, O., Hueso, C., Ortega, A., Montoya, R., y Cruz, F. (2016). Factores

sociodemográficos y de participación social relacionados con el bienestar

psicológico en adultos mayores en la región de Magallanes, Chile. *Revista médica*

*de Chile*, 144(10), 1287-1296. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016001000008>

Papalia, D., Feldman, R., y Martorell, G. (2012). Adultez tardía. *Desarrollo Humano* (pp. 538-572). México, D.F. Mc Graw Hill Education. Recuperado de [https://www.academia.edu/20423118/Desarrollo\\_humano\\_Papalia\\_12a](https://www.academia.edu/20423118/Desarrollo_humano_Papalia_12a)

Perlman, D., y Peplau, L. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. *Love and attraction*. Recuperado de <https://www.semanticscholar.org/paper/BLUEPRINT-FOR-A-SOCIAL-PSYCHOLOGICAL-THEORY-OF-Peplau-Perlman/1e6806c578a462924b2e7a9e85e771b8a0ee3ba0>

Perlman, D., y Peplau, L. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*. Recuperado de <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-98.pdf>

Personería de Medellín. (2020). Personería de Medellín presenta ante el Honorable Concejo Municipal informe sobre situación de adultos mayores en la ciudad. Recuperado de <http://www.personeriamedellin.gov.co/index.php/historico-de-boletines/284-personeria-de-medellin-presenta-ante-el-honorable-concejo-municipal-informe-sobre-situacion-de-adultos-mayores-en-la-ciudad>

Pinquart, M., y Sorensen, S. (2001). Influences on Loneliness in Older Adults: A Meta-Analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266. DOI: [https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_2](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2)

Quintero, A., Villamil, M., Henao, E., y Cardona, J. (2018). Diferencias en el sentimiento de soledad entre adultos institucionalizados y no institucionalizados. *Revista*

*Facultad Nacional de Salud Pública, 36(2), 49-57. Recuperado de*

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-)

[386X2018000200049&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-386X2018000200049&lng=en&nrm=iso&tlng=es)