

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL-CHOTA



**VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR. CENTRO
POBLADO DE CHETILLA. CONCHÁN, 2019**

TESIS

PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

Bach. Enf. Wilder Gavidia Herrera

ASESORA:

Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

CHOTA – PERÚ

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL-CHOTA



**VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR. CENTRO POBLADO DE
CHETILLA. CONCHÁN, 2019**

TESIS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

Bach. Enf. Wilder Gavidia Herrera

ASESORA:

Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

CHOTA – PERÚ

2022

**COPYRIGHT© 2022 by
GAVIDIA HERRERA WILDER.
Todos los derechos reservados**

FICHA CATALOGRÁFICA

Gavidia, W. 2019. ***VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR. CENTRO POBLADO DE CHETILLA. CONCHÁN, 2019*** /Wilder Gavidia Herrera/ 79 Páginas.

Escuela Académico Profesional de Enfermería.

Asesora:

Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería-
UNC 2022.

HOJA DE JURADO EVALUADOR

TÍTULO DE LA TESIS:

**VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR. CENTRO POBLADO DE
CHETILLA. CONCHÁN, 2019**

AUTOR: WILDER GAVIDIA HERRERA.

ASESORA: Dra. CARMEN YRENE YUPANQUI VÁSQUEZ.

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del título de Licenciado en Enfermería en la
Universidad Nacional de Cajamarca; por los siguientes miembros:

JURADO EVALUADOR



.....
M.Cs. Delia Mercedes Salcedo Vásquez

Presidente



.....
M.Cs. Rosa Ricardina Chávez Farro

Secretaria



.....
Lic. Oscar Fernando Campos Salazar

Vocal

Chota 2022, Perú



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUAL, BASADO EN EL REGLAMENTO DE
SUSTENTACIÓN DE TESIS VIRTUALES RESOLUCIÓN 944-2020 ARTICULO 8**

Siendo las 9:00 horas del día 17 de febrero del año 2022 se procedió a iniciar la sustentación virtual de la tesis titulada: “Vivencias de soledad del adulto mayor. Centro Poblado de Chetilla. Conchán, 2019”, presentada por el Bachiller en Enfermería: Wilder Gavidia Herrera.

El Jurado Evaluador está integrado por:

Presidente: M.Cs. Delia Mercedes Salcedo Vásquez

Secretario: M.Cs. Rosa Ricardina Chávez Farro

Vocal: Lic. Enf. Oscar Fernando Campos Salazar

Asesor: Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez.

Terminado el tiempo de sustentación estipulado en el Reglamento.

El (la) tesista ha obtenido el siguiente calificativo: **Dieciocho** números **(18)**.

Siendo las 12:24 horas del día 17 mes de febrero del año 2022 se dio por concluido el proceso de Sustentación Virtual de Tesis.

.....
Presidente

M.Cs. Salcedo Vásquez Delia Mercedes

.....
Secretario

M.Cs. Chávez Farro Rosa Ricardina

.....
Vocal

Lic. Enf. Campos Salazar Oscar Fernando

.....
Asesora

Dra. Yupanqui Vásquez Carmen Yrene

.....
Tesista

Gavidia Herrera, Wilder

DEDICATORIA

A Dios, Todopoderoso que con su infinita bondad y misericordia, me ha dado sabiduría, y por ser el camino que me guía para poder lograr mis metas y objetivos.

A mis padres por su apoyo incondicional económica y emocionalmente, quienes me enseñaron el honor, responsabilidad, servicio, amor al prójimo y la disciplina de la lucha constante para mejorar cada día y con su ejemplo y sacrificio han construido en mí una persona con calidad humana en la práctica de buenos valores.

A mis docentes y compañeros: quienes con su apoyo han aportado a mi formación como profesional y como persona, por lo que vivirán en mi mente y en mi corazón por siempre.

WILDER

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento infinito:

A mis padres y hermanos, por el amor que me dan día a día, la confianza que depositaron en mí, el apoyo incondicional en cada decisión que he tomado, por ser mi sustento y fuerza para seguir adelante.

A mi asesora Dra. Yrene Yupanqui Vásquez, quien con responsabilidad y mucho esmero dedico su valioso tiempo para ser realidad esta tesis.

A mi Casa Superior de Estudios, Universidad Nacional de Cajamarca, Alma Máter, de mi formación y a cada uno de los docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial-Chota por su excelente enseñanza, orientación, amistad y apoyo incondicional en todo momento de mi formación y desarrollo profesional.

A toda la comunidad del Centro Poblado de Chetilla, principalmente a los adultos mayores que se encuentran solos por muchas circunstancias, por su apoyo y colaboración brindada desinteresadamente para la recolección de mi información.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	viii
AGRADECIMIENTO.....	ix
LISTA DE ANEXOS.....	xii
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN.....	15
1.1. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	15
1.2. PREGUNTA ORIENTADORA.....	17
1.3. OBJETO DE ESTUDIO.....	17
1.4. OBJETIVO.....	18
1.5. JUSTIFICACIÓN.....	18

CAPÍTULO II

II. CONTEXTO DEMOGRÁFICO SOCIAL Y CULTURAL DEL CENTRO POBLADO DE CHETILLA.....	19
---	----

CAPÍTULO III

III. REFERENCIAL TEÓRICO EMPÍRICO.....	21
3.1. Referentes Teóricos.....	21
3.1.1. Vivencias.....	21
3.1.2. Adulto Mayor.....	21
3.1.3. Soledad.....	23
3.1.4. Soledad en el adulto mayor.....	24
3.1.5. Vejez.....	24
3.1.6. Envejecimiento.....	25
3.1.8. Familia.....	28
3.2. Referencial empírico.....	31

CAPÍTULO IV

IV. TRAYECTORIA METODOLÓGICA	34
4.1. Tipo de estudio	34
4.2. Área de estudio.....	35
4.3. Sujetos de investigación	35
4.4. Escenario de estudio	36
4.5. Técnica e instrumentos de recolección de la información	36
4.6. Procedimiento del recojo de información	38
4.7. Prueba piloto.....	38
4.8. Interpretación y análisis de la información	39
4.9. Consideraciones éticas y de rigor científico.....	39

CAPÍTULO V

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
CATEGORÍA 01: LA SOLEDAD ES ESTAR SOLO... NO HAY COMPAÑÍA	44
Subcategoría 01: Vivir en soledad es tristeza infinita.....	46
Subcategoría 02: Motivos de vivir en soledad... muerte o distancia.....	49
Subcategoría 03: Cuando los hijos se van... la vida es soledad.....	52
CATEGORÍA 02: VIVIR SOLO EN LA VEJEZ	55
Subcategoría 01: Viviendo el día a día solo/a.....	55
Subcategoría 02: Es difícil acostumbrarse a vivir en soledad.....	59
Subcategoría 03: Para afrontar la soledad salgo.....	61
CONSIDERACIONES FINALES	64
RECOMENDACIONES	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
ANEXOS	74

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Consentimiento informado.....	74
ANEXO 2: Estructura de la entrevista.....	75
ANEXO 3: Cuadro de participantes.....	76
ANEXO 4: Reporte de Urkund.....	77
ANEXO 5: Constancia de originalidad de tesis.....	79

RESUMEN

El estudio: Vivencias de soledad del adulto mayor Centro Poblado de Chetilla. Conchán, 2019, el objetivo fue describir y analizar las vivencias de soledad de los adultos mayores. Tuvo abordaje cualitativo y método descriptivo, la muestra estuvo conformada por nueve participantes que cumplieron con los criterios de inclusión. La información fue recolectada con la técnica entrevista a profundidad. Luego del análisis han emergido las siguientes categorías: La soledad es estar solo... no hay compañía, que se ha desglosado en las siguientes subcategorías: vivir en soledad es tristeza infinita; motivos de vivir en soledad...muerte o distancia; cuando los hijos se van...la vida es soledad. De la segunda Categoría: Vivir solo en la vejez, que se ha extraído las siguientes subcategorías: Viviendo el día a día solo/a; es difícil acostumbrarse a vivir en soledad; para afrontar la soledad salgo...

Palabras Clave: Vivencias, soledad, adulto mayor.

ABSTRACT

The study: Loneliness experiences of older adults of the populated center of Chetilla Conchán, 2019, the objective was to describe and analyze the lonely experiences of older adults. It had a qualitative approach and a descriptive method, the sample consisted of nine participants who met the inclusion criteria. The information was collected with the in depth interview technique. After the analysis, the following categories have emerged: Loneliness is being alone... there is no company, which has been broken down into the following subcategories: living alone is infinite sadness; reasons for living alone ... death or distance; when the children leave ... life is loneliness. From the second Category: Living alone in old age, the following subcategories have been extracted: Living day to day alone; it is difficult to get used to living alone; to face loneliness I go out...

Key Words: Experiences, loneliness, older adult.

CAPÍTULO I

I. INTRODUCCIÓN

1.1. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

La soledad es un sentimiento de certeza de estar aislado, con dificultades para el acercamiento e interacción; generándole incertidumbre, angustia e inquietud a las personas mayores debido a la ausencia de compañía para el desarrollo de diversas actividades, así como la percepción de constituir un sector marginado de la sociedad (1).

El Ministerio de Salud (MINSA), considera adulto mayor a la población comprendida entre los 60 años de edad a más (2). Este término tiene un uso relativamente reciente y hace referencia a aquella persona que se encuentra en la etapa posterior a la adultez. En ese sentido, se toma como referencia un valor numérico específico para determinar el momento en que una persona llega a dicha etapa, dicho valor generalmente se establece alrededor de los 60 años. No obstante, “la determinación de la vejez por el recurso cronológico (la edad) produce un grupo muy heterogéneo de personas, donde cada una reúne distintas experiencias según clase social, sexo, raza y área de residencia.”(3).

Los adultos mayores que viven solos en el Centro Poblado de Chetilla, enfrentan en ocasiones una terrible realidad difícil de sobrellevar, entre las causas pueden ser el desplazamiento o el destierro del núcleo familiar, o tal vez cuando los hijos abandonan el hogar por diversas circunstancias como migrar lejos del hogar en busca de un mejor porvenir, para formar una nueva familia, o para realizar estudios superiores. Estas personas le asignan un especial significado al trabajo agrícola al desarrollar como la siembra y cosecha de maíz, frejol, arveja, papa, hortalizas, y otros cultivos, para su alimentación, como la crianza de animales (cuyes, gallinas, ovejas, cerdos, vacas), y en algunas ocasiones para la venta de sus productos en el mercado de la ciudad de Chota, también se dedican a la artesanía a la fabricación de alforjas,

frazadas, entre otros. Ellos dedican su tiempo realizando estas actividades y generar ingreso económico y mantenerse ocupados.

La soledad en el adulto mayor sigue siendo cada vez más alarmante en una sociedad inmersa en una creciente competitividad y deshumanización. Se ha constatado que la población adulta mayor experimenta la soledad, en un entorno de estrés y violencia, lo que ha ocasionado importantes cambios sociales y culturales que han venido a neutralizar los valores tradicionales que protegían a la familia y en especial a los adultos mayores (4).

Las vivencias son entendidas como un entramado complejo de conexiones entre el yo y el mundo y definen espacio de sentido para el darse efectivo de las cosas. El yo es una sucesión interminable de vivencias dispuestas en un incesante fluir de formas de conciencia, que se conectan y se superponen entre sí. El mundo y el yo van constituyéndose y definiéndose recíprocamente en un eterno ir y venir de sentidos relativamente trascendentes respecto de su origen en la conciencia. En los hechos Toda vivencia lleva en si la posibilidad de principio de su existencia (5).

Así como también este grupo de personas envejecen en condiciones poco favorables para gozar de una vejez digna, al contrario, existe mayor índice de adultos mayores solos por abandono de sus familiares, que como consecuencia genera aislamiento, discriminación, depresión y baja autoestima y así como mayores probabilidades de sufrir muchas enfermedades crónicas degenerativas propias de este grupo etario.

La población adulta mayor, es un grupo etario en franco y rápido crecimiento, es así que en Cajamarca, este grupo en total son 126,681 el cual representa 8.3% de la población total, de las cuales 58,091 son varones (46%), 68,590 son mujeres (54%), siendo mayormente femenina, analfabeta (44%) y con dedicación casi exclusiva a labores de la casa, así lo refiere el INEI, en el informe de julio a setiembre (6).

En el Centro Poblado de Chetilla, existen aproximadamente 121 adultos mayores entre varones y mujeres, de los cuales aproximadamente un 10% viven absolutamente solos en su domicilio, se desconoce cómo vivencian la soledad, física o emocional, y esta como afecta su cotidianidad, su salud y sus relaciones con su

familia y amigos. Los ancianos viven en medio de la soledad, ya sea por falta de apoyo familiar y de acompañamiento que hace de ellos personas desamparadas, sin posibilidad de ejercer, o reclamar los derechos que les corresponden.

Los adultos mayores son una población en crecimiento constante, más aun el grupo femenino, que en situaciones diversas pueden sobrepasar la capacidad de la familia para brindarles cuidado; en Chetilla la soledad en estas personas es evidente, aunque reciben ayuda esporádica de vecinos y familiares lejanos es común encontrar ancianos ya sea en los caminos rurales o los días de mercado caminar solos, pidiendo ayuda para levantar una carga pesada o para verificar la autenticidad de una moneda o billete al momento de comprar, la soledad puede convertirse para los ancianos en una pesada carga difícil de llevar mientras avanza la edad.

Es común encontrar en el Centro Poblado de Chetilla a hijos que se alejan de la casa paterna por trabajo, estudios o para formar su propia familia, los padres quedan solos esperando las visitas que no llegan y buscando apoyo de un vecino que vive cerca cuando está enfermo o necesita ayuda para alguna tarea; la familia suele desatenderse de los padres dejándolos solos y en la mayor tristeza; esta situación afecta el estado emocional de los ancianos provocando una profunda depresión y desesperación, lo que afecta a corto o largo plazo su salud física, el abandono en algunos casos es notorio es en estas circunstancias cuando vecinos y autoridades los auxilian o buscan a los hijos para informarles sobre la situación de sus padres ancianos desamparados. La población adulta mayor aumenta paulatinamente, así como el abandono y soledad, por tal motivo el tema es interesante e importante de estudiar.

1.2. PREGUNTA ORIENTADORA

¿Cómo son las vivencias de soledad de los adultos mayores del Centro Poblado de Chetilla. Conchán, 2019?

1.3. OBJETO DE ESTUDIO

Vivencias de soledad de los adultos mayores

1.4. OBJETIVO

Describir y analizar las vivencias de soledad de los adultos mayores del Centro Poblado de Chetilla. Conchán, 2019

1.5. JUSTIFICACIÓN

La investigación se plantea en razón al escaso número de estudios cualitativos sobre el tema desarrollado en Chota y específicamente en el Centro Poblado de Chetilla, por este motivo, se torna interesante e importante al existir un vacío en el conocimiento sobre el estudio de este fenómeno social. Pueden encontrarse datos estadísticos sobre abandono y cuantos adultos mayores viven solos en este Distrito, sin embargo, se desconoce cuáles son sus vivencias frente a la soledad cuando el motivo es el alejamiento de los hijos o los familiares más cercanos, los hallazgos, aunque no pueden generalizarse pueden complementar los datos poblacionales del lugar.

Los resultados del estudio contribuyen con la carrera de Enfermería al abrir el debate sobre el papel del profesional de Enfermería en el primer nivel de atención de salud, al brindar cuidado a personas vulnerables como los adultos mayores que viven solos y que durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19 quedaron desamparados sin apoyo de ningún tipo.

Los hallazgos benefician a los adultos mayores participantes del estudio; ya que el personal del establecimiento de salud al conocer las vivencias de soledad de este grupo etario, puede promover un mayor acercamiento y brindar una atención con calidad y calidez dejando de lado los estereotipos negativos sobre la vejez y el envejecimiento.

La relevancia del estudio radica en que el envejecimiento de la población es un fenómeno demográfico real que sobrepasa las iniciativas del estado para proteger a este grupo, al igual que la familia no puede brindar el cuidado adecuado a sus padres dejándolos solos provocando el incremento de los problemas de salud y dependencia.

CAPÍTULO II

II. CONTEXTO DEMOGRÁFICO SOCIAL Y CULTURAL DEL CENTRO POBLADO DE CHETILLA

El Centro Poblado de Chetilla fue creado en 1942 con RM N° 2738, está ubicado al este de la Provincia de Chota a 2100 msnm a 18 Km de nuestra ciudad, limita por el este con el Centro Poblado San Francisco, por el oeste con el Centro Poblado de Chames, por el norte con el Centro Poblado de Lascan y por el sur con el Centro Poblado de Cutáxi. Está dividido en cinco comunidades, Membrillo, Caruharundo, Cuchulit, el Granero y Santa Elena.

Las vías de comunicación al Centro Poblado tiene un acceso a una carretera afirmada la cual favorece a la población para que se transporte hacia diferentes lugares, el medio de transporte más utilizado son las combis, además cuenta con caminos de herradura haciendo mayor uso al medio de transporte las acémilas.

El Centro Poblado de Chetilla de acuerdo INEI 2019, presenta una población aproximada de 1109 personas entre hombres y mujeres, distribuido en grupos etarios; menores de 5 años existen 103 niños, menores de 12 años existen 163 niños, menores de 18 años existen 125 adolescentes, menores de 35 años existen 304 personas, menores de 60 años existen 293 personas y mayores de 60 años existen 121 personas (7).

En relación a la educación el Centro Poblado cuenta tres niveles de educación, inicial, primaria y secundaria, que permite a la población tener mayor acceso a la educación. En referencia a los servicios básicos la población casi en su totalidad tiene alumbrado eléctrico, no posee agua potable solo accede a agua entubada, situación de riesgo para las personas que hacen uso de este líquido elemento debido a que atenta contra su salud y predispone a contraer muchas enfermedades.

Acerca de las actividades económicas y productivas, la población se dedica a la ganadería, a la crianza de animales menores (cuyes, gallinas, patos, pavos), a la agricultura al sembrío de papa, maíz, arveja, frejol, trigo, olluco, ocas. Y a la artesanía fabricando frazadas, alforjas, chales, chalonas, entre otros.

La participación en la vida económica permite que las personas se realicen poniendo lo mejor de sí mismas, sus capacidades, habilidades, destrezas y espíritu creativo en la producción. Esto genera a la vez el reconocimiento de los demás, lo que eleva la autoestima y hace que las personas se sientan bien aportando al bienestar general, potenciando también su participación social y política.

En el Centro Poblado su fiesta patronal se realiza el mes de agosto en honor a la Virgen de la Medalla Milagrosa los días 20, 21, 22 y 23 desarrollando actividades sociales, culturales, y deportivas con la participación de muchos ciudadanos de otros lugares aledaños así como también del distrito de Conchán, Tacabamba y de la provincia de Chota quienes dan mayor realce a las actividades que se llevan a cabo. Donde los visitantes disfrutan de las diferentes comidas el cuy con papa, chicharon con mote, caldo verde, chochoca, tamales, caldo de gallina entre otros.

Panorama del Centro Poblado Chetilla- Conchán- Chota-Cajamarca



CAPÍTULO III

III. REFERENCIAL TEÓRICO EMPÍRICO

3.1. Referentes Teóricos

3.1.1. Vivencias

Echavarría, A. Cita a Längle. Donde refiere que la vivencia tendría que ver con aquello psíquico que se experimenta incluido el mundo emocional, en definitiva con lo que se valora y con lo que da sentido a la experiencia. Asimismo, para Dilthey, la vivencia es inmediata y no es algo dado, “es algo revelado en el complejo anímico dado en la experiencia interna, es un modo de existir la realidad para un cierto sujeto”(8).

Según Minayo, M. Destaca el término vivencia para hablar de aquello que es aprendido y vivido por el individuo y por el grupo y se expresa en el sentido común. Para este autor la vivencia constituye una objetivación de la experiencia en forma de la realidad pensada. O sea, la vivencia se diferencia de la experiencia porque constituye la elaboración del individuo sobre todo lo que experimenta (9).

Según Minayo, M. Vivencia es la experiencia viva y humana cuyo contenido está formado por la actuación de la totalidad de las fuerzas psíquicas. La vivencia se distingue de la experiencia, pues constituye el criterio individual responsable de la caracterización de lo real (9).

3.1.2. Adulto Mayor

La Organización Mundial de la Salud – OMS, al igual que la Organización Panamericana de la Salud-OPS, considera como personas adultas mayores a los varones y mujeres que tienen 60 años o más de edad (5).

Las cuatro categorías de clasificación de las personas adultas mayores:

- a. **Persona adulta mayor activa saludable:** es aquella sin antecedentes de riesgo, sin signos ni síntomas atribuibles a patologías agudas, subagudas o crónicas y con examen físico normal (10).

- b. **Persona adulta mayor enferma:** es aquella que presenta alguna afección aguda o crónica, en diferente grado de gravedad, habitualmente no invalidable y que no cumple los criterios de persona adulta mayor frágil o paciente geriátrico complejo (10).

- c. **Persona adulta mayor frágil:** es aquella que cumple dos o más de las siguientes condiciones:
 - ✓ Edad de 80 años a más
 - ✓ Dependencia parcial
 - ✓ Deterioro cognitivo leve o moderado
 - ✓ Manifestación depresiva
 - ✓ Riesgo social
 - ✓ Caídas: una caída en el último mes o más de dos caídas en el último año
 - ✓ Tres o más patologías crónicas
 - ✓ Polifarmacia: toma más de tres fármacos por patología crónica y por más de 6 meses
 - ✓ Hospitalización en los últimos 12 meses
 - ✓ Índice de masa corporal menor de 23 o mayor de 28 (10).

- d. **Paciente geriátrico complejo:** es aquel que cumple con tres o más de las siguientes condiciones:
 - ✓ Edad de 80 años a mas
 - ✓ Tres o más enfermedades crónicas
 - ✓ El proceso o enfermedad principal tiene carácter incapacitante
 - ✓ Deterioro cognitivo severo

- ✓ Existe problema social en relación con su estado de salud
- ✓ Paciente terminal por ejemplo neoplasia avanzada, insuficiencia cardiaca terminal, otra de pronóstico vital menor de 6 meses (10).

3.1.3. Soledad

La soledad es un fenómeno natural, un sentimiento que puede surgir en ciertos momentos de la vida y que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su género, edad u otra característica sociodemográfica. Las personas de diferentes edades pueden experimentar la soledad de distintas maneras, y los factores que se asocian a este sentimiento pueden cambiar de acuerdo con el grupo de edad al que uno pertenece (11).

La soledad es la parte subjetiva de la medida objetiva del aislamiento social, o como también podemos decir, lo inverso de una situación de apoyo social. Autores como Young (1982) han hablado de distintos tipos de soledad en función de su duración, diferenciando entre tres tipos de soledad (11).

- a. **La soledad crónica** dura dos o más años y es el sentimiento de insatisfacción con las relaciones sociales y la incapacidad de desarrollar relaciones sociales satisfactorias (11).
- b. **La soledad situacional** surge después de un evento vital estresante, como la muerte del cónyuge o la ruptura de un matrimonio. En estos casos, el sentimiento de soledad es temporal y el individuo lo supera en el momento en que acepta su pérdida (11).
- c. **La soledad pasajera** es la forma más habitual y se caracteriza por episodios cortos de sentimientos de soledad (11).

De un modo similar, Hawkley y Cacioppo (2009) diferencian la soledad experimentada de forma aguda y crónica. La soledad aguda es un estado temporal que se extingue cuando se reparan las circunstancias que la causaron. Y la soledad crónica es un rasgo del individuo que resulta de la interacción de sus circunstancias vitales y de una tendencia genética a experimentar sentimientos de aislamiento (11).

3.1.4. Soledad en el adulto mayor

La soledad en la vejez se asociado con impactos individuales, como depresión y aislamiento social, y la información sobre sus causas es controversial (12).

Al analizar la soledad en la etapa más tardía de la vida, Víctor, Scambler, Bowling y Bondt proponen tres tipos de soledad:

- a. **La soledad asentada** está influido por factores de personalidad, por patrones de conducta y relaciones interpersonales que se repiten a lo largo de la vida (11).
- b. **La soledad de inicio tardío** podría ser una respuesta a las pérdidas normativas que se producen en la vejez (viudedad, pérdida funcional en uno mismo o en la pareja) (11).
- c. **La soledad en descenso**, serían los casos en que el nivel de soledad disminuyó en la vejez comparado con los años previos (11).

3.1.5. Vejez

La senectud es un proceso o etapa en donde el individuo experimenta deterioro de las células de los órganos y sistemas del cuerpo humano, produciéndose cambios estructurales profundos, predisposición del organismo a enfermedades crónicas y degenerativas, sumando las características genética, formas de vida inapropiados, entornos

socioeconómicos precarios y ambientales dañinos, esto hace que en la salud funcional de los adultos mayores crezca el riesgo de dependencia y pasen a convertirse en discapacitados (13).

3.1.6. Envejecimiento

Es un proceso continuo, universal, irreversible, heterogéneo e individual del ser humano durante todo su ciclo de vida que determina pérdida progresiva de la capacidad de adaptación. En las personas adultas mayores sanas muchas funciones fisiológicas se mantienen estables, pero al ser sometidos a estrés se manifiesta la disminución de la capacidad funcional (2).

Según OMS desde el punto de vista biológico el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte (14).

Proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales de tal manera que no es claro precisar el estadio de la vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la concepción de esta está más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social. En ese sentido, el envejecimiento es una construcción social (15).

3.1.7. Dimensiones del envejecimiento

El envejecimiento es un fenómeno multidimensional, es decir, la diversidad con la que se envejece depende de innumerables factores fisiológicos y bioquímicos; entre ellos se encuentra el capital genético heredado, los cambios biológicos asociados con la edad, la oportunidad de expresión de las enfermedades y los periodos de latencia (16).

a. Dimensión biológica

El envejecimiento, desde un punto de vista biológico, es un proceso propio de todo ser vivo, inevitable e irreversible. Está relacionado con los procesos de maduración del organismo y de las actividades que éste establece con el ambiente externo que le rodea. Es la fase final del desarrollo. Por lo tanto, el envejecimiento no se reduce simplemente al paso del tiempo sobre el organismo, sino que constituye la manifestación, la naturaleza y la amplitud de los cambios biológicos asociados con el deterioro corporal, que ocurren durante un lapso de tiempo en un contexto específico (16).

Los cambios en el envejecimiento están relacionados con factores ambientales y del medio social. Esto permite concebir al envejecimiento como un proceso gradual, heterogéneo, variable e interindividual; proceso que inicia con cambios en ciertas partes del cuerpo y en diferentes tiempos. Los ritmos del cambio varían según las distintas células, tejidos y órganos, e inclusive varía según las personas. En ocasiones, estas diferencias no tienen relación con la edad, es decir, cada individuo envejece a su propio ritmo y de diferente manera (16).

b. Dimensión psicológica

El desarrollo psicológico del ser humano es un proceso dinámico, que ocurre a lo largo de la vida del individuo, este proceso no se detiene sino que continúa aun en los adultos mayores; es el resultado de la actividad entre el individuo, los otros y la sociedad. Es decir, el desarrollo psicológico del individuo a través de las diferentes etapas de la vida se encuentra interrelacionado con factores internos propios del sujeto (maduración corporal, circunstancias bio-fisiológicas) y por la relación que existe entre él y el medio social que lo rodea (las formas culturales, las expectativas y los juicios de valor individuales) (16).

En el envejecimiento, al igual que en las otras etapas del desarrollo, el individuo se enfrenta a una serie de transformaciones de diversa índole al ocurrir la transición de la edad adulta a la edad adulta mayor que le demandan diferentes formas de interactuar en la sociedad. Para ello, el individuo necesita integrar dichas transformaciones a su estructura psíquica interna para reconfigurar, así, su mundo y la percepción del mismo, y reorientar su comportamiento ante las nuevas situaciones que se le presentan para lograr la adaptación (16).

Las transformaciones antes mencionadas son las siguientes:

- ✓ El sentimiento físico del cuerpo, que descansa sobre un conjunto de sensaciones que nos son propias; el adulto mayor se transforma por los cambios corporales que va experimentando (16).

- ✓ El sentimiento de continuidad temporal, que hace que el individuo se sienta el mismo o no durante los cambios que afectan su vida, a través de las situaciones como la jubilación, el matrimonio de los hijos, el nacimiento de los nietos, entre otras (16).

- ✓ El sentimiento de valor y de estima de sí que resulta de la evaluación que los otros hacen que somos, principalmente sentirse apreciado y útil hacia los demás (16).

3.1.8. Familia

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), podemos definir la familia como “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan” (17).

3.1.9. Referente a la familia

Bustamante, S. Señala que los conceptos: hogar y familia, han sido usados indistintamente en unos casos y como sinónimos en otros, pero es necesario establecer una diferencia en ambos términos. Hogar: es comunidad de vivienda y a veces suministros económicos. Familia: además de lazos de parentesco y consanguinidad incluye otros vínculos de tipo afectivo, ecológico, económico y/o organizacional (18).

Afirma que la familia es considerada como una unidad única, total y básica. Es una institución social que aparece en todas las sociedades conocidas, constituyendo una comunidad unitaria total para los individuos que la integran. Refiere que diferentes estudiosos sobre la familia han señalado funciones y/o tareas que socialmente deben realizar como: 1) La manutención de cierto clima y vínculo emocional que agrupa a sus miembros. 2) La preparación para la participación del individuo en la sociedad, transmitiendo sistemas de normas, conductas y valores. Además, indica que la familia constituye un sistema porque es un grupo de personas con un conjunto especial de relaciones entre ellas (18).

El autor al referirse a la estructura y dinámica familiar, señala que la intensidad de la interrelación y la cercanía social, es tan igual como en los otros grupos primarios; pero que la familia posee características propias: es un grupo heterogéneo por definición, las relaciones intrafamiliares son más intensas que en cualquier otro grupo. Del mismo modo las obligaciones y responsabilidades del individuo hacia la familia, son de una estabilidad y permanencia únicas y se fundamentan en una larga historia colectiva y común (18).

Así mismo, el autor define a la familia como: “ Un organismo vivo, complejo, cuya trayectoria de vida es un transcurrir de diversidades, adversidades, semejanzas, diferencias, individualidades, singularidades y complementariedades, que lucha por su preservación y desarrollo en un tiempo-espacio y territorio dado, y al cual se siente perteneciente, interconectada y enraizada biológica, solidaria, amorosa, cultural, política y socialmente”. Esta definición da una visión integral y compleja de la familia, tal como la encontramos en nuestra realidad; y con la que como profesionales de la salud tenemos que interactuar para promover la salud y prevenir o controlar la enfermedad en familias en general y con adultos mayores en particular (18).

3.1.10. Contexto sociodemográfico del adulto mayor

En Perú según INEI (2019) considera como personas adultas mayores a la población de 60 y más años de edad. En este proceso de envejecimiento de la población peruana, aumenta la proporción de la población adulta mayor de 5,7% en el año 1950 a 10,4% en el año 2018. Al primer trimestre del año 2018, el 42,2% de los hogares del país tenía entre sus miembros al menos una persona de 60 y más años de edad (19).

Del total de hogares del país, el 26,3% tiene como jefe/a de hogar a un/a adulto/a mayor. Según sexo, existen más mujeres que hombres adultos/as mayores como cabeza de hogar. Así, del total de hogares que son conducidas por mujeres el 31,6% son adultas mayores, en el caso de los hogares con jefe hombre el 24,4% son adultos mayores (19).

El 14,8% de la población adulta mayor no cuenta con un nivel educativo o solo tiene nivel inicial, el 40,7% alcanzó estudiar primaria; el 25,7% secundaria y el 18,8%, nivel superior (11,4% superior universitaria y 7,4% superior no universitaria). Existe una gran brecha entre hombres y mujeres adultos/as mayores en el nivel educativo sin nivel/ inicial, donde el 23,5% de las mujeres no tienen nivel alguno de educación, los hombres en la misma situación representan el 5,3%, siendo la brecha 18,2 puntos porcentuales (19).

El 17,4% de la población de 60 y más años de edad no sabe leer ni escribir. Esta situación es más elevada en las mujeres, el 26,3% de adultas mayores son analfabetas. Esta situación es más notoria en el área rural, donde el 41,5% de la población adulta mayor es analfabeta, siendo la incidencia del analfabetismo de 60,8% en las adultas mayores (19).

En el primer trimestre de 2018, el 18,2% de los jefes/as de hogar de la población adulta mayor se beneficiaron del programa social Pensión 65. Comparado con similar trimestre del 2017, la proporción de jefes beneficiarios se incrementó en 3,4 puntos porcentuales. Según área de residencia, los jefes de hogar del área rural se beneficiaron en mayor proporción (45,6%) que los jefes de hogares del resto urbano (11,9%) (19).

Así mismo del total de la población adulta mayor de 60 y más años de edad, el 81,2% tiene algún seguro de salud, sea público o privado. Destaca la cobertura de afiliación a algún seguro de salud de los residentes en el área rural con el 85,3%, ubicándose luego Lima Metropolitana y el resto urbano con el 80,2% y 79,9%, respectivamente (19).

En Cajamarca la población adulta mayor, es un grupo etario en franco y rápido crecimiento, este grupo en total son 126681 el cual representa 8.3% de la población total, de las cuales 58091 son varones (46%), 68590 son mujeres (54%), siendo mayormente femenina, analfabeta (44%) y con dedicación casi exclusiva a labores de la casa, así lo refiere el INEI, en el informe de julio a setiembre (6).

En Chota según INEI refiere que existe una gran cantidad de personas adultas mayores haciendo un total de 30529 de las cuales 14959 son varones y 15570 son mujeres, la cual se aprecia que el grupo femenino existe en mayor número, siendo en su gran mayoría sin grado de instrucción tanto hombres como mujeres, en gran porcentaje dedicándose a la agricultura y ganadería como se parecía en nuestras campañas de nuestra provincia (20).

3.2. Referencial empírico

Entre los estudios relacionados con el tema se ha encontrado un trabajo sobre la soledad en el adulto mayor, Bucaramanga- Colombia 2019. Tuvo como objetivo: Determinar cómo percibe la soledad los adultos mayores de 60 años acorde a la revisión de literatura. Se llegó a la siguiente conclusión: Abordamos este fenómeno entendiéndolo como una emoción compleja, multidimensional donde su significado es particular en cada individuo lográndose evidenciar por métodos de valoración que en tanto la soledad no sea deseada por el sujeto, significará una experiencia subjetiva desagradable y angustiosa. Así mismo la consecuencia de padecer este fenómeno se evidencia que se afectan principalmente la dimensión emocional y psicológica manifestándose con sentimientos de tristeza, dolor, temor, aislamiento (21).

Otro estudio titulado: La Soledad en los Internos Adultos Mayores del Establecimiento Penitenciario San Judas Tadeo, Carquín -2019. Tuvo como Objetivo: Determinar la soledad en los internos adultos mayores del Establecimiento Penitenciario San Judas Tadeo, Carquín- 2019. Resultados: Los resultados muestran que el 64,3% (45) de los internos adultos mayores presentan un nivel medio de soledad, un 2,7% (18) de internos adultos mayores un nivel alto de soledad y solo un 10% (7) un nivel bajo. Conclusión: Los resultados muestran que existe un nivel medio de soledad en los internos adultos mayores del Establecimiento Penitenciario San Judas Tadeo, Carquín (22).

A si como, en la investigación: Nivel de Soledad en el Anciano que asiste a un taller de Adulto Mayor de una entidad privada en el Distrito del Rímac 2019, tuvo como Objetivo: Determinar los niveles de soledad en el anciano que asiste a un taller de adulto mayor de una entidad privada del distrito del Rímac, Lima – 2019. Resultados: Con respecto a los niveles de soledad en el anciano, el 6% contestó nunca; rara vez 25%; alguna vez 31%; a menudo 34%; y siempre 4%. Con respecto a la dimensión sentimiento de soledad, el 9% contestó nunca; rara vez 29%; alguna vez 29%; a menudo 27%; y siempre 6%. Conclusiones: Los ancianos que asisten a un taller de adulto mayor de una entidad privada del distrito del Rímac presentan, a menudo, un nivel de soledad alta; y, alguna vez y rara vez, un nivel de soledad media (23).

En la pesquisa: Sentimientos del adulto mayor ante la soledad y no poder realizar sus actividades cotidianas CEDIF - Tumbes 2017. Tuvo como objetivo: Comprender los sentimientos del adulto mayor ante la soledad y no poder realizar sus actividades cotidianas. Los resultados comprenden que entre los sentimientos encontrados, la soledad influye mucho en los adultos mayores ya que al sentirse solos suelen afectarse por la falta de compañía, por la pérdida de seres queridos o por no tener a nadie a quien acudir. Es así como llegamos a la conclusión la soledad como un sentimiento que vivido durante su vejez, esto representa un serio problema en los adultos mayores de este estudio por lo que se percibe que más de la mitad de este centro de apoyo viven en total abandono por parte de sus familiares (24).

En un trabajo denominado: La soledad social en adultos mayores de la Región Ica en el 2017. Tuvo como objetivo: Determinar el nivel de soledad social en adultos mayores de la región Ica. Se llegó a las siguientes conclusiones: en la región Ica el 34% de los participantes en general, tienen un nivel de soledad bajo, asimismo, el 32% de los participantes, tienen un nivel de soledad media, por otro lado, el 34% de participantes, tienen un nivel de soledad alto. Se recomienda que la familia deba ser el grupo primario de apoyo afectivo para la reducción del índice de soledad social en la región Ica (25).

Finalmente en el estudio cualitativo: Vivencias del Adulto Mayor frente al abandono de sus familiares, Cajamarca-2015, tuvo el objetivo de develar y comprender las vivencias del adulto mayor sobre el abandono que sufren por parte de sus familiares. En conclusión los adultos mayores en situación de abandono expresan sus vivencias con mucha nostalgia y pena, con recuerdos del pasado, con los momentos del presente que día a día viven y el futuro que les tocará vivir en medio del olvido de sus seres queridos, que hace de ellos tener una vida insatisfactoria y nada saludable; por el contrario, no encuentran tranquilidad en su vida cotidiana (5).

CAPÍTULO IV

IV. TRAYECTORIA METODOLÓGICA

4.1. Tipo de estudio

La presente investigación tiene un abordaje cualitativo, la cual es importante para tratar de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones y estructura dinámica de la experiencia cotidiana, poniendo énfasis en la subjetividad. Es decir, se interesa por cómo las vivencias son interpretadas por quienes las viven directamente (26).

A través de este abordaje las experiencias de vida del ser humano son estudiadas, se enfocan en la descripción como su resultado primario y expreso inequívocamente un valor para las opiniones, percepciones y sentimientos acerca de las experiencias de vida de los sujetos (27).

En este caso, el investigador buscó conocer cuáles son las vivencias de soledad que tienen los adultos mayores en el Centro Poblado de Chetilla, debemos tener claro que las vivencias puede variar de un individuo a otro y está fuertemente relacionada con su mundo interior y sus experiencias y vivencias previas.

En esta investigación se hizo uso del método descriptivo que buscó producir resultados basados en entrevistas y observaciones para develar el significado de un evento en el tiempo y en un contexto determinado. A través de este método el investigador recolectó datos sobre las historias, eventos de vida y permitió al investigador estudiar un fenómeno como está siendo vivida y cómo cambia en el tiempo (27).

Como investigador se buscó únicamente describir, las vivencias de soledad del adulto mayor, en este Centro Poblado, totalmente rural y con características sociales, económicas y principalmente culturales diferentes a otras zonas geográficas.

4.2. Área de estudio

El estudio se realizó en el Centro Poblado de Chetilla, distrito de Conchán, provincia de Chota, departamento de Cajamarca, este Centro Poblado fue creada con RM N° 2738 en 1942 y está conformado por cuatro comunidades, se encuentra ubicado a 2100 msnm y esta al este del Distrito de Conchán y Provincia de Chota, tiene una superficie de 494,94 Km², su densidad poblacional es de 15,36 hab./km², la población es de 1109 habitantes como centro poblado, de los cuales se encuentran distribuidas en 236 familias y que estas son nucleares, extensas, abandonadas, mononucleares, etc.(7).

4.3. Sujetos de investigación

Los sujetos de investigación fueron adultos mayores que vivían en el Centro Poblado de Chetilla que cumplieron con lo siguiente:

✓ Criterios de inclusión:

- Adultos mayores, hombres o mujeres mayores de 60 años.
- Adultos mayores que vivieron solos al menos 01 año
- Que aceptaron voluntariamente participar en el trabajo de investigación.
- Participantes sin alteraciones mentales, orientadas en tiempo, espacio y persona.
- Fueron residentes en la zona de estudio.
- Adultos mayores con estado civil casado o conviviente.
- Adultos mayores que hayan enviudado en los últimos dos años.

✓ Muestra del estudio

La muestra se alcanzó por saturación de información, los informantes se seleccionaron por conveniencia lo que permitió seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador (28).

Este tipo de muestreo tiene como características: establecer diferentes etapas de selección de muestra e identificar sujetos que cuenten con el fenómeno en general (29). En este caso el investigador entrevistó a 9 adultos mayores que vivían en el área de estudio elegido y que cumplían con los criterios de inclusión, la información fue recopilada entre abril y mayo del 2020.

4.4. Escenario de estudio

Se realizó en sus domicilios de los participantes en el Centro Poblado de Chetilla, las viviendas están dispersas, no tienen servicios básicos en su gran mayoría están construidas casi en su totalidad por material rustico (tierra) algunas se encuentran un tanto deterioradas debido a la antigüedad lo cual representa un gran riesgo para algunas familias en especial para los adultos mayores que viven solos en esta localidad, algunos se encuentran en extrema pobreza, pero la gran mayoría de ellos cuentan con recursos económicos suficientes, así mismo se ha percibido que existen adultos mayores que se encuentran en total abandono por sus familiares y que en la actualidad viven en soledad.

4.5. Técnica e instrumentos de recolección de la información

La recolección de información se realizó a través de la entrevista a profundidad. Según Minayo, M. Es el procedimiento de trabajo de campo más común o más utilizado. A través de ella el investigador busca obtener información contenida en el discurso de los actores sociales (adultos mayores). No significa un conversación sin pretensiones y neutral, ya que es parte de la recopilación de hechos reportados por los actores, como sujetos-objeto de la investigación que experimentan una cierta realidad que se está enfocando. Sus formas de recolección pueden ser de naturaleza individual y / o colectivo. En este caso se realizó una entrevista individual (30).

Mediante este procedimiento podemos obtener datos objetivos y subjetivos. Los primeros también se pueden obtener de fuentes secundarias como censos, estadísticas y otras formas de registros en contraste. Sin embargo, el segundo tipo de datos se relaciona con los valores, actitudes y opiniones de los sujetos entrevistados (30).

En el estudio se entrevistó a los adultos mayores en su hogar se usó la entrevista en profundidad con los adultos mayores participantes para identificar y describir sus vivencias sobre la soledad en la que viven; se buscó conversar de una manera directa con los participantes teniendo en cuenta el objetivo de la investigación.

Durante la entrevista se plantearon preguntas previamente diseñadas y validadas:

- ¿Cómo describe la soledad?
- ¿Cuáles son sus sentimientos al vivir en soledad?
- ¿Cómo son sus días ahora que vive solo?
- ¿Por qué cree usted que está solo?

De acuerdo a la coyuntura actual de covid-19, para el desarrollo de la entrevista se tuvo en cuenta todas las medidas de bioseguridad para prevenir la propagación de la enfermedad, proteger a los participantes y al investigador.

- ✓ Se descartó la enfermedad de covid-19 a través de una prueba rápida.
- ✓ Se utilizó en todo momento doble mascarilla y protector facial.
- ✓ Se guardó estrictamente el distanciamiento social a metro y medio con el adulto mayor considerando que son personas vulnerables.
- ✓ Se desinfectó las manos con alcohol gel a cada uno de las participantes y todo el material de escritorio que fue utilizado.

4.6. Procedimiento del recojo de información

Para la ejecución del presente estudio se tuvo en cuenta lo siguiente:

- a. Se seleccionó a los participantes de la investigación teniendo en cuenta los criterios de inclusión y los adultos mayores que aceptaron participar firmaron la hoja de consentimiento informado (Anexo 1).
- b. Se realizó la visita a los adultos mayores para solicitar su participación en la investigación y acordar una visita posterior.
- c. Se realizó la entrevista a los participantes. Donde se recolectaron los datos mediante grabación usando grabadora portátil, para lo cual se informó y solicitó autorización para su uso.
- d. La entrevista a profundidad tuvo una duración entre 25 a 30 minutos, previamente al planteamiento de las preguntas se buscó entablar una interacción amical y respetuosa con el participante.
- e. En algunos casos el investigador debió regresar al hogar del participante para completar información poco clara e inconsistente.

4.7. Prueba piloto

Esta prueba se realizó en un grupo de cuatro adultos mayores que formaron parte de la muestra final, se cuidó que cumplieran estrictamente los criterios de inclusión; en este caso que vivieran en el Centro Poblado de Chetilla, ya que es necesario que los participantes se encuentren inmersos en el mismo contexto para conocer la validez de los cuestionamientos, luego se hicieron los cambios respectivos de tal manera que los participantes entendieran las preguntas y respondan con sus propias palabras.

4.8. Interpretación y análisis de la información

Se hizo uso del análisis de contenido que es un proceso donde se organiza y manipula la información recogida por los investigadores para establecer relaciones, interpretar, extraer significados y conclusiones. El análisis de datos cualitativos se caracteriza, pues, por su forma cíclica y circular, frente a la posición lineal que adopta el análisis de datos cuantitativos. Gracias a este proceso circular, el investigador, casi sin darse cuenta, comienza a descubrir que las categorías se solapan o bien no contemplan aspectos relevantes; estas pequeñas crisis obligan al investigador a empezar nuevos ciclos de revisión, hasta conseguir un marco de categorización potente que resista y contemple la variedad incluida en los múltiples textos. Esto evidentemente no sería viable bajo modelos de trabajo lineal en los que no fuese posible acceder nuevamente al campo a recoger más datos, o bien, volver a revisar los textos bajo nuevos criterios de codificación (31).

En el estudio se pretende plantear categorías empíricas que son construidas a posteriori a partir de la comprensión del punto de vista de los actores sociales, posibilitando desvendar relaciones específicas del grupo en cuestión. Las categorías empíricas son clasificaciones que contienen una doble elaboración. Son ante todo, expresiones clasificatorias que los actores sociales de determinada realidad construyen y les permiten dar sentido a sus vidas, sus relaciones y aspiraciones, por lo tanto emana de la realidad, por otro lado son elaboraciones del investigador, en su sensibilidad y agudeza lo que les permite comprenderlas y valorizarlas, en la medida en que va develando la lógica interna del grupo investigado y descubre esas expresiones, las explora y sobre ellas crea construcciones de segundo orden (32).

4.9. Consideraciones éticas y de rigor científico

La investigación cualitativa, se asienta en criterios que tienen como finalidad asegurar la calidad y la objetividad de la investigación, donde se consideraron los siguientes criterios:

a. Criterios éticos

✓ Confidencialidad

La confidencialidad hace referencia al uso limitado de la información clínica y social que tiene el personal sanitario del paciente (33). En este caso se dio a conocer a los adultos mayores que viven en soledad que se guardará la privacidad y anonimato, es decir, su nombre no será revelado. De igual forma, la información no se compartirá con personas ajenas al equipo de investigación. Para ello, se consideró el seudónimo elegido por los participantes y de esta manera no revelar sus nombres.

✓ No maleficencia

El concepto de no maleficencia significa no hacer daño (34). En la presente investigación no se hizo ningún daño a los participantes debido a que toda la información recopilada fue confidencial y no estuvo en riesgo la salud del adulto mayor durante la entrevista.

✓ Consentimiento informado

El consentimiento informado es un proceso mediante el cual un sujeto confirma voluntariamente su deseo de participar en un estudio de investigación, en particular, después de haber sido informado sobre todos los aspectos relevantes del estudio (35).

En el presente estudio se solicitó la autorización de los adultos mayores través del documento del consentimiento informado (ANEXO 1) que se entregó a cada participante, para registrar su participación voluntaria luego de ser informados en forma clara y concisa del propósito y la modalidad de investigación, se hizo hincapié en que el participante puede retirarse de la investigación cuando lo estime conveniente.

b. Rigor científico

✓ Transferibilidad

La transferibilidad o aplicabilidad, da cuenta de la posibilidad de ampliar los resultados del estudio a otras poblaciones. Guba y Lincoln (1981) indican que se trata de examinar qué tanto se ajustan los resultados a otro contexto. Es de recordar que en la investigación cualitativa los lectores del informe son quienes determinan si se pueden transferir los hallazgos a un contexto diferente. Para ello se necesita hacer una descripción densa del lugar y las características de las personas donde el fenómeno fue estudiado. Así el grado de transferibilidad es función directa de la similitud entre los contextos donde se realiza un estudio (36).

El investigador buscó que los resultados del estudio aunque no puedan generalizarse puedan ser aplicados en otros contextos donde se encuentren adultos mayores pasando por experiencias semejantes, ampliándose el estudio cuando el lector u otros investigadores emplean la posibilidad de trasladar los resultados a otros contextos similares.

✓ Credibilidad

La credibilidad se logra cuando el investigador, a través de observaciones y conversaciones prolongadas con los participantes del estudio, recolecta información que produce hallazgos y luego éstos son reconocidos por los informantes como una verdadera aproximación sobre lo que ellos piensan y sienten. Es el grado o nivel en el cual los resultados de la investigación reflejen una imagen clara y representativa de una realidad o situación dada (36).

Para alcanzar este criterio luego de finalizada la entrevista a los adultos mayores se compartió con ellos las ideas generales de sus discursos y cuando éstos aceptaron sus versiones como verdaderas se concluía que existía credibilidad.

✓ **Confirmabilidad o Auditabilidad**

La confirmabilidad o auditabilidad, se refiere a la forma en la cual un investigador puede seguir la pista, o ruta, de lo que hizo otro. Para ello es necesario un registro y documentación completa de las decisiones e ideas que ese investigador tuvo en relación con el estudio. Esta estrategia permite examinar los datos y llegar a conclusiones iguales o similares, siempre y cuando se tengan perspectivas análogas (36).

En este caso está referida al entendimiento de los diferentes investigadores, este criterio se consiguió en la presente investigación mediante la comprensión tanto en su estructura y metodología por investigadores de pre y post grado que tienen perspectivas similares y que deseen usar abordaje cualitativo.

CAPÍTULO V

V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Pinazo, S. Cita a Robert Weiss (1983), quien afirma que la soledad es un fenómeno natural, un sentimiento que puede surgir en ciertos momentos de la vida y que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su género, edad u otra característica sociodemográfica (11).

Según el MINSA el envejecimiento es un proceso continuo, universal, irreversible, heterogéneo e individual del ser humano durante todo su ciclo de vida que determina pérdida progresiva de la capacidad de adaptación. En las personas adultas mayores sanas muchas funciones fisiológicas se mantienen estables, pero al ser sometidos a estrés se manifiesta la disminución de la capacidad funcional (2).

Luego del análisis de los discursos se ha construido las siguientes categorías y subcategorías:

CATEGORÍA 01: LA SOLEDAD ES ESTAR SOLO... NO HAY COMPAÑÍA

Subcategoría 01: Vivir en soledad es tristeza infinita

Subcategoría 02: Motivos de vivir en soledad...muerte o distancia

Subcategoría 03: Cuando los hijos se van... la vida es soledad

CATEGORÍA 02: VIVIR SOLO EN LA VEJEZ

Subcategoría 01: Viviendo el día a día solo/a

Subcategoría 02: Es difícil acostumbrarse a vivir en soledad

Subcategoría 03: Para afrontar la soledad salgo...

CATEGORÍA 01: LA SOLEDAD ES ESTAR SOLO... NO HAY COMPAÑÍA

Durante el envejecimiento es frecuente experimentar una serie de vivencias y cambios que pueden ayudar a la aparición del sentimiento de soledad. La vejez es una etapa de la vida en la que suceden una serie de pérdidas que facilitan la aparición del sentimiento de soledad, así mismo se describe la soledad como el "convencimiento acongojado de estar excluido, de no tener acceso a ese mundo de interacciones, siendo una condición de malestar emocional que surge cuando una persona se siente incomprendida o rechazada por otros o carece de compañía para las actividades deseadas, tanto físicas como intelectuales o para lograr intimidad emocional"(37).

La soledad puede ocurrir en cualquier edad y si bien la vejez no es la responsable directa o única en la generación de situaciones de soledad en personas mayores, se ha descrito una relación según eventos frecuentes en esta edad, tales como el fallecimiento del cónyuge y de otros componentes de la red social. La soledad en la vejez se ha asociado con impactos individuales, como depresión y aislamiento social, y la información sobre sus causas es controversial (12).

Al respecto se presentan los siguientes discursos:

***El solitario:** _ Bueno la soledad es preocupación, vivo triste y nada más... así lo pasó mi vida. Es dañina porque no hay con quien contar, con tu pareja haces lo que más puedas sea bueno sea malo ya con los hijos no se puede.*

***El triunfador:** _ La soledad es un poco triste para mí, y me preocupa, no puedo comer, vivo enfermo, no hay quien me vea, mi familia se alejó hace mucho tiempo, y con la edad avanzada la soledad es dañina para mí, me siento triste no es igual a estar con una familia, con mi esposa, no hay con quien conversar y eso es triste a mi edad.*

***La luchadora:** _ La soledad es estar solo...no hay compañía y estar alejado de la sociedad...cuando te sientes mal y no hay quien apoye, y necesitas que compren un medicamento y no hay nadie a tu lado que te ayude, pero tienes que darte fuerza y levantarte para comprarlo o ir al médico o llamar a tus familiares a que te apoyen.*

El ganadero: _ *Completamente triste la soledad, voy a trabajar, a ver mí ganado todo es triste. La soledad es muy dañina para el cuerpo, porque no hay quien me vea, me apoye, me lave me dé de comer no hay nadie, es sufrimiento, tristeza.*

El abandonado: _ *Muy triste...muy triste la soledad muy triste. La soledad es muy perdida. Porque ya no hay con quien conversar no hay con quien comer eso es lo más triste ni para comer.*

La hermana del nazareno: _ *La soledad es estar sola...a mis 60 años, nos encuentra preocupada, triste por los hijos, por la vida también que Dios nos presta todavía y pienso como será conforme pase los años... como dicen algunos estar solos es alegría para mí no...solo queda poner la esperanza en Dios misericordioso, no hay con quien contar y conversar.*

La hermana realista: _ *La soledad es un decaimiento con momentos muy difíciles, tristes al no tener familia a nuestro lado, es un sacrificio a la cuenta que uno estuviera acabando su vida a pocos eso es la soledad...*

La huérfana: _ *Para mí es tristeza, ahorita me encuentro muy sola adolorida mi corazón que lo perdí a mis padres, no tengo con quien contar, vivo enferma, más me confundo mi vida, me duele mucho mi cabeza de preocupación y eso me llena más de tristeza, mis hijos, mis hermanos viven lejos no hay con quien cuente, ... muy triste.*

Los adultos mayores viven en soledad por diversos motivos como la muerte del o la cónyuge, de los padres, el alejamiento de los hijos por estudios o trabajo; sus discursos nos hablan de dolor emocional profundo, tristeza, desesperación, impotencia y temor al reconocer que necesitan ayuda y compañía; el estado emocional se convierte en dolor físico que acentúa aún más la sensación de indefensión y abatimiento. Todos los participantes coinciden en asegurar que la soledad es dañina, añoran las épocas cuando los hijos pequeños vivían con ellos, este recuerdo les llena de alegría y a la vez de profunda melancolía.

Los adultos mayores participantes comparten las mismas vivencias, por su puesto comparten el escenario de estudio, es decir, el Centro Poblado de Chetilla, al ser una zona rural donde las familias suelen estar unidas por fuertes lazos de apego y respeto, los padres sienten la lejanía como una situación triste que pueden causar una enfermedad física y hacer más difícil su vida, al respecto Quintero, Á. Refiere que la vejez es una etapa que está enmarcada por una serie de fenómenos que inciden de forma negativa en la vida de las personas, como el sentimiento de soledad y la depresión, lo que genera vulnerabilidad frente a las enfermedades psicosomáticas, e incluso la muerte (38).

Aunque los adultos mayores cuentan con leyes que los protege del abandono familiar es común encontrar ancianos que viven en la total soledad aun teniendo hijos y nietos, esta situación trae como consecuencia el aumento de la morbimortalidad en este grupo por caídas, accidentes en labor agrícola, intoxicaciones, el agravamiento de las enfermedades crónicas, casos severos de depresión, indigencia y en casos extremos intentos de suicidio; Gajardo, J. Señala que el envejecimiento de la población supone desafíos particulares en la búsqueda de bienestar de las personas mayores. La soledad es un fenómeno de creciente relevancia en la investigación y las políticas públicas relacionadas con vejez y envejecimiento, debido a su relación con una etapa de la vida asociable a pérdidas sociales y a su influencia en la salud mental de la persona mayor (12).

A través de la entrevista, se ha conocido el significado de la soledad para los adultos mayores que sobrepasa el hecho de vivir solos si no que implica la ausencia de un ser querido con quien ya no se puede conversar, compartir la mesa y las preocupaciones, no contar con un hombro para llorar o reír; el anciano se siente solo no solo físicamente, sino socialmente y espiritualmente.

La categoría, se ha desdoblado en tres subcategorías:

Subcategoría 01: Vivir en soledad es tristeza infinita

Jiménez, J. Gallego, M. Villa E. Aseguran que hay mucha soledad en nuestros mayores porque existen en ellos paredes muy fuertes que impiden abrir una ventana a la luz de la esperanza, paredes de soledad familiar, conyugal, social, existencial. Sentir la soledad es una sensación que la relacionan con la tristeza y la describen como un sentimiento interno

y doloroso. La soledad produce disminución en la calidad de vida y aumento en los problemas de salud, tales como enfermedades crónicas, cardíacas y una relación significativa con la depresión (39).

Para Minayo, M. La vivencia se diferencia de la experiencia porque constituye la elaboración del individuo sobre todo lo que experimenta (9). En el estudio los adultos mayores vivencian la soledad de acuerdo a sus experiencias en su juventud y adultez, y al contacto e interrelaciones con los padres y abuelos.

Al respecto se presentan los siguientes discursos:

La luchadora: _ *Lo triste cuando tengo enfermedad después todo tranquilo. Cuando me siento triste me pongo a llamar por teléfono a mis amistades o a mi familia para conversar y se me va la tristeza...poco a poco me acostumbraré seguro...*

El trabajador: _ *Solo queda saber vivir y acostumbrarse a esta vida, acostumbrarse a sufrir porque ya no más que hacer...de todo vivimos: de alegría, sufrimiento y de tristeza. Mas en primer lugar es la tristeza por el estar solo, alegres no podemos vivir solos no se puede...*

El solitario: _ *Lo encuentro triste por estar solo sin pareja, hay ratos estoy tranquilo, la pena tengo que evitarlo y sobrellevarlo porque si voy estar con los pensamientos me puede pasar cualquier cosa, pero ya llegan los muchachos el sentimiento se va, uno se distrae y el cuerpo se pone tranquilo.*

El triunfador: _ *La soledad es triste porque no hay con quien contar. La tristeza para mí digo así a veces me encuentro con un amigo por allí me siento a conversar un momento ya me distraigo, es un rato después llego a mi casa.*

El abandonado: _ *Es lo más triste...porque no hay con quien conversar no hay con quien distraer siquiera un momento. Desde hace dos años que me siento muy triste desde que perdí a mi esposa. No mucho sentí la tristeza porque había quien me distraiga estaba viva mi esposa con ella me distraía.*

La hermana realista: _ Preocupada, adolorida, triste, porque no hay quien nos consuele, muy triste débil porque no hay lamentablemente una persona con quien estar juntos. Si, de dolor, de tristeza de soledad. Así lo paso teniendo fuerza ante Dios, resistiendo en nuestra casa.

El ganadero: _ Son muy tristes mis sentimientos, tristes fatal tristes, porque yo estado bien con mi mujer ya me entable ya estaba trabajando, compre mi terreno en Lima y ese terreno sirvió para el sepelio de mi mujer. Me agarra el sueño o el hambre, no hay quien me apoye ni me vea, ni siquiera que me dé un jarro de agua.

El sentimiento de soledad marca las vivencias de los adultos mayores participantes, manifiestan sentir mucha tristeza algunos lloran añorando la compañía de sus hijos y cónyuge, pueden encontrar algún tipo de consuelo en familiares y amigos aunque sea momentáneamente, podemos notar temor a enfermar y no contar con alguien que cuide de ellos mientras avanza su edad. Para ellos la soledad es un acontecimiento amargo al verse desprotegidos y abandonados, esta situación los obliga a vivir una realidad desastrosa, cuando deberían vivir en tranquilidad y paz sus últimos años.

Chaparro, L. Señala que la vejez es un ciclo de la vida que se caracteriza por el aumento de la probabilidad de sufrir limitaciones por deterioro del estado de salud, disminución de las redes sociales, rechazo social y muerte de familiares y amigos contemporáneos. Como vivencia desfavorable, la soledad se relaciona con la sensación de tristeza, afección de la socialización y cotidianidad (40). Los adultos mayores en estudio viven la soledad rodeados de tristeza, pero se debe hacer hincapié que este sentimiento se presenta con más intensidad en las mujeres, posiblemente por su papel como esposa y madre que provoca que sientan el alejamiento de sus hijos como un hecho de mayor impacto que los varones.

El sentimiento de soledad en la población adulta mayor, una situación desfavorable que puede traerle repercusiones negativas. Algunos autores lo describen como falta de intercambio con el otro, a partir de lo cual se generan sentimientos de tristeza, miedo, ansiedad, que en las personas mayores puede considerarse una imposición difícil de abordar (41). Se puede notar que el sentimiento de tristeza está acompañado de una sensación de indefensión y abandono además está presente el temor a enfermar y no

contar con ningún apoyo cerca en caso necesitar algo. Del mismo modo Gajardo, J. Asegura que la soledad en la vejez se ha asociado con impactos individuales, como depresión y aislamiento social, y la información sobre sus causas es controversial (12).

Para los adultos mayores la tristeza va más allá de las lágrimas y la angustia, al parecer la soledad se acompaña de un profundo sentimiento de abandono e ingratitud, así como decepción, las vivencias de los participantes muestran el dolor emocional del padre o la madre que sufren en silencio.

Subcategoría 02: Motivos de vivir en soledad...muerte o distancia

En la vejez aumenta el riesgo de las limitaciones impuestas por la pérdida de la salud y la disminución de contactos sociales debida a la viudez y la muerte de los amigos; los más viejos tienen una relativa desventaja con respecto a los más jóvenes, ya que tienen menos educación, bajos ingresos y, por ende, niveles más bajos de bienestar subjetivo (38).

La soledad es una vivencia desfavorable, relacionada con la sensación de tristeza, que afecta la cotidianidad de la persona, el adulto mayor es más propenso a tener sentimientos de soledad debido a la falta de interacción con amigos, la enfermedad, la viudez o el deterioro cognitivo (40).

A continuación se muestran los discursos relacionados:

***La luchadora:** _ Estoy sola por no acostumbrarme en los lugares donde están mis hijos, ellos han salido de mi casa por trabajo y estudio, porque el dinero no era suficiente para mantenerlos y las universidades, entonces ellos desean surgir se han ido lejos a trabajar y estudiar.*

***El trabajador:** _ Porque que Dios me ha quitado mi esposa, no hay ningún hijo junto. Han salido mis hijos no hay una persona que nos apoye en la casa, ya cuando tenemos un hijo de toda manera nos apoyamos ya vivemos normal, mis hijos han salido algunos por estudio y algunos por sus familiares ya viven lejitos.*

El solitario: _ *Estoy solo porque ya no hay la compañera de la casa. Mis hijos están aparte pero ellos no me dejan, ellos tienen que trabajar para que se mantengan con su familia y no pueden estar días enteros en mi casa pero si están preguntando por mí, ellos están allí.*

El triunfador: _ *Porque ya me votó la familia...yo no puedo vivir con mis hijos, me fui con mi esposa pero yo no me acostumbro en la ciudad. Yo caí enfermo de pena de mi tierra... yo estoy solo porque mis hijos me abandonaron se hicieron grandes salieron a buscar trabajo y su familia.*

El ganadero: _ *Creo porque Dios me quito mi esposa y allí quedó, hace 8 a 9 años ya. Mis hijos salieron a Lima hace 10 años...por estudio y por trabajo, por vivir un poco más tranquilo, todos ya son casados y tienen su trabajo ya tienen sus casas.*

El abandonado: _ *Porque ya no hay quien me acompañe hubiera una persona firme en la casa fuera otra cosa. Porque nos da de comer a la hora. Cuando pido apoyo a mis hijos si se reúnen pero jamás va ser igual.*

La hermana del nazareno: _ *Creo que estoy sola porque ya mis hijos salieron por motivos de trabajo ellos necesitan y lo que hay aquí no es suficiente, mi esposo murió ya para 20 años... Dios determinó con su vida, mis hijos se fueron haciéndome llorar (llora).*

La hermana realista: _ *Dios lo determinó así, mis hijos han salido, mi esposo falleció, también he perdido mi madre y otros familiares, tengo mis hermanos que están muy lejos, tenía una hermana que mucho contaba con ella pero ella se fue y eso también me ha matado el sentimiento.*

La huérfana: _ *Estoy sola en mi casa porque no me acostumbro viviendo con mis hijos, sus esposas se aburren y se enojan mejor me salí de su casa para vivir tranquila...*

Para los participantes del estudio la presencia de la familia en su vida es esencial, la ausencia de él o la cónyuge, o los hijos son motivo de profunda tristeza y melancolía según sus discursos; es notable que para las mujeres el distanciamiento de los hijos es el principal motivo de tristeza y para los hombres el fallecimiento de la esposa. Al parecer se ha suscitado un cambio drástico desde el alejamiento de los hijos de la casa paterna ya sea para formar su propia familia, por trabajo, o estudios y aunque vivan en la misma comunidad la situación es diferente, de otro lado las nuevas costumbres o no encontrar acogida en la casa de los hijos obliga a los ancianos a regresar a su hogar y vivir en soledad.

La familia juega un papel fundamental en los mayores, la pareja, los hijos, los nietos y parientes en general son destacados siempre como un pilar central en el que apoyarse en momentos del ciclo vital. La muerte del cónyuge el suceso más decisivo en la presencia de la soledad. La viudez suele erigirse, en efecto, como el principal hecho desencadenante de la soledad en las edades avanzadas. Y ello porque tras por lo general varias décadas de vida matrimonial, desaparece de pronto la compañía y la afectividad que hasta entonces venía proporcionando la figura conyugal, dando pie a problemas personales de adaptación a la viudez de tipo no únicamente emocional sino también material. En el peor de los casos, la resultante puede llegar a ser una acusada desilusión por la existencia propia (42).

Si bien es cierto, el envejecimiento es un proceso universal e ineludible, suele depender del contexto en la cual una persona envejece, los valores familiares y de apego a los ancianos, los estereotipos de la sociedad, la propia percepción del individuo sobre esta etapa; los cambios en el papel y rol en la familia y sociedad del adulto cuando se convierte en adulto mayor pueden ser radicales y a veces de difícil de adaptación, Carmona, S. Al respecto refiere que en el envejecimiento, al igual que en las otras etapas del desarrollo, el individuo se enfrenta a una serie de transformaciones de diversa índole al ocurrir la transición de la edad adulta a la edad adulta mayor que le demandan diferentes formas de interactuar en la sociedad (16).

De otro lado el MINSA, refiere que la soledad de inicio tardío podría ser una respuesta a las pérdidas normativas que se producen en la vejez (viudedad, pérdida funcional en uno mismo o en la pareja) (10). Entre los motivos del porque los participantes del estudio viven en soledad, mayormente por es por alejamiento de los hijos, muerte del cónyuge o distanciamiento de familiares por algún motivo.

Las vivencias de los participantes nos hablan de la distancia no solo geográfica sino emocional, los hijos pueden vivir cerca pero existe un mar de indiferencia que nos les permite acercarse a sus padres adultos mayores, cuestión aparte son quienes viven a grandes distancias y llaman por teléfono a saludar en cumpleaños o en navidad; los adultos mayores pueden vivir solos rodeado de gente que no los entiende o escucha.

Subcategoría 03: Cuando los hijos se van... la vida es soledad

La emancipación de los hijos, es una de esas etapas evolutivas que tambalean a la familia al dejar reducido el hogar a los cónyuges o al padre o madre sola. Ellos comprenden que esta ausencia, es vuelo natural y positivo... “ley de vida”, premio a tantos años de dedicación, sin embargo les invade un melancólico sentimiento de vacío y soledad, “síndrome del nido vacío”. Momento del ciclo vital de la familia en el que los hijos salen del hogar para vivir independientemente de los padres, bien sea para hacerlo solos, con amigos, o para formar su propia familia y cuando la pareja, padre o madre queda de nuevo sola (43).

Los adultos mayores se enfrentan mayormente a una soledad situacional que según Pinazo, S. Surge después de un evento vital estresante, como la muerte del cónyuge o la ruptura de un matrimonio. En estos casos, el sentimiento de soledad es temporal y el individuo lo supera en el momento en que acepta su pérdida (11).

A continuación los siguientes discursos:

***El triunfador:** _ Tengo 73 años he tenido mis hijos pequeños ellos se hicieron jóvenes se quitaron y mi esposa mucho lloraba por ellos y se fue juntos con ellos hacia la ciudad de Chota ya por allí me dejo solo.*

La hermana del nazareno: _ Cuando los hijos están chiquitos en la casa dan alegría y es la mamá con los hijos y los hijos con la mamá y cuando ya están grandes se alejan...mis hijos ahora están en Lima y mi hija está en Chiclayo, me preocupaba por verlo grande a mis hijitos, porque cuando no hay un esposo es muy difícil y se sufre mucho yo fui padre y madre para ellos hasta que los hice grande y se fueron.

La hermana realista: _ He perdido mi esposo hace 13 años que falleció... mi hijo el menor salió de la casa en el 2008, todos mis hijos ya se fueron y yo no les puedo prohibir su vida y que formen su hogar, ellos querían llevarme a Lima pero yo no me acostumbro y quiero estar en mi casa. Tengo mi hija cerca pero para ella es como si no existiera, he llorado día y noche por ella, solo pido a Dios que lo perdone, estar peleada con mi hija hace mis días más horribles y mucho más tristes.

La huérfana: _ Mis padres hacían mucho por mí y por mis hijos siempre me apoyaban y ahora es muy triste mi vida...desde que salió mi hijo el mayor a trabajar desde allí me quede muy adolorida, conforme salían más me preocupaba y al final salió el último y dije desde aquí ya me votaron mis hijos dije, ya no me vi conforme con nada.

Los participantes en sus discursos rememoran las épocas en que sus hijos eran pequeños, y alegres, ahora la distancia geográfica con los hijos viviendo en Lima o Chiclayo hace más evidente su ausencia en la casa, pero existen otros motivos para la soledad una participante vivencia profundo dolor emocional al referir el alejamiento de su hija por malos entendidos, esta situación ha convertido según su discurso su vida terriblemente triste, es evidente que las madres comprenden este alejamiento por trabajo o para formar su propio hogar. La soledad para nuestros participantes significa falta de cariño, atenciones e interés de parte de los hijos; los adultos mayores que viven en Chetilla, experimentan un profundo sentimiento de soledad; de acuerdo a sus costumbres en esta zona los hijos permanecen junto a sus padres hasta alcanzar la mayoría de edad o mientras sean solteros, por tanto, la lejanía de los hijos aunque los padres conozcan su ubicación provoca tristeza.

La familia es un sistema vivo en constante evolución y desarrollo, ya sea por el contexto o bien por los individuos que la conforman, donde las personas nacen, crecen, se reproducen y mueren, pero a su paso van dejando huellas marcadas en la interacción con otros, las costumbres, los hábitos, las reglas, los vicios, se van transmitiendo de generación en generación (44). La familia nuclear es la más común y reconocida en el Centro Poblado de Chetilla, los padres protegen cuando los hijos son pequeños y dependientes y esperan ser protegidos en la vejez, pero en este caso se enfrentan a una cruda realidad donde los hijos se alejan por múltiples razones dejándolos solos.

Pinazo, S. Señala que la soledad situacional surge después de un evento vital estresante, como la muerte del cónyuge o la ruptura de un matrimonio. En estos casos, el sentimiento de soledad es temporal y el individuo lo supera en el momento en que acepta su pérdida (11). Sin embargo, los adultos mayores del estudio al parecer no han logrado superar la pérdida ya sea del cónyuge o el alejamiento de los hijos en especial las madres que dedicaron su vida al cuidado de su familia y ahora sin hijos que cuidar sienten impotencia y mucha melancolía. Finalmente Pinazo, S. Asegura que la soledad de inicio tardío podría ser una respuesta a las pérdidas normativas que se producen en la vejez (viudedad, pérdida funcional en uno mismo o en la pareja) (11).

En el Centro Poblado de Chetilla la familia compuesta por padres e hijos es el ejemplo notable de unión, comprensión y apoyo; donde los padres cuidaron de sus progenitores cuando fueron ancianos, por tanto, esperan el mismo trato de los hijos; en los últimos años los jóvenes se han visto salir del hogar paterno por trabajo o estudio alejándose de su familia de origen, este cambio drástico ha originado que los adultos mayores se queden solos en espera de la visita o la compañía de los hijos que partieron siendo una vana esperanza que provoca tristeza y llanto.

CATEGORÍA 02: VIVIR SOLO EN LA VEJEZ

La vejez es uno de esos momentos en los que más fácilmente se puede experimentar la soledad. Por definición, esta etapa de la vida va acompañada de una sucesión de pérdidas, como el trabajo, el status social, el cónyuge, algunas capacidades físicas, etc., que facilitan la experiencia de la soledad. Soledad es, por consiguiente, el convencimiento apesadumbrado de estar excluido, de no tener acceso, quién sabe por qué, a ese mundo de interacciones tiernas y profundas del que todos creemos idealmente que los convivientes disfrutan. Soledad es, pues, la constatación de que no se tienen las oportunidades y las satisfacciones de las que los demás participan (45).

De otro lado Carmona, S. Señala que el desarrollo psicológico del individuo a través de las diferentes etapas de la vida se encuentra interrelacionado con factores internos propios del sujeto (maduración corporal, circunstancias bio-fisiológicas) y por la relación que existe entre él y el medio social que lo rodea (las formas culturales, las expectativas y los juicios de valor individuales) (16).

Esta categoría se ha desdoblado en las siguientes subcategorías:

Subcategoría 01: Viviendo el día a día solo/a

El hecho de vivir solo en la vejez ha sido considerado por muchos investigadores como uno de los principales factores de riesgo de soledad. Como seres sociales que somos, las personas necesitamos siempre tener relaciones, vínculos e interacción con otros, sea cual sea el lugar en el que vivimos y las situaciones que determinan nuestro modo de vida. La falta de otras personas a nuestro alrededor causa tantos problemas de salud como los derivados de un estrés psicológico continuado (11).

Para Alvarado, A. El envejecimiento es un proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales de tal manera que no es claro precisar el estadio de la

vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la concepción de esta está más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social. En ese sentido, el envejecimiento es una construcción social (15).

A continuación se presentan los discursos afines:

La luchadora: *_ Bueno he venido de tiempos a mi casa y estoy ordenando, haciendo el aseo y como mi casa es grande no hay cuando termine así estoy todos los días y si no lo puedo hacer tengo que ver que alguien me ayude. Si pues por ejemplo lo techó mi casa ahora tengo que limpiarlo y ordenarlo mis cosas.*

El trabajador: *_ Ya la mañana tempranito levantarse hacer el desayuno y en seguida ver los animales y a veces si nos alcanza el tiempo un rato al trabajito eso es lo único que tenemos ya que hacer.*

El solitario: *_ Los días a veces me acuerdo de la pareja, Mis días lo paso solo para diez años desde que la señora murió desde allí estoy solo...jamás va ser igual de como tener la familia juntos, difícil acostumbrarse a la soledad porque no hay con quien conversar siquiera.*

El triunfador: *_ Nunca me veo tranquilo no hay quien me vea, yo todavía me cocino en mi cocinita. Todavía puedo hacer mis cosas pero ya no es igual como el ser joven a lo que puedo lo hago aunque demorando todavía lo preparo mis alimentos.*

El ganadero: *_ Me falta arreglar mis cosas, todavía realizo mis actividades no tengo mucha dificultad. Vivo solo para diez años a once. .. Siembro mis chacras por eso también todavía no me muevo de aquí pues, tengo mi ganado, voy hacer algunos arreglos por hay alguna cosita me distraigo.*

El abandonado: *_ Lo paso de todo un poco. Hay ratos me pongo a llorar hay ratos me pongo a cantar y así lo paso. Para distraer las penas me pongo a cantar o prendo mi radio eso me distrae y me hace olvidar al menos un momento. Tengo dificultad para hacer mis actividades no es igual como estar joven, ya no se puede...*

La hermana del nazareno: _ Amanece el día me encomiendo a Dios luego voy a los animales, hacer el desayuno, la chacra. Mis días mayormente estoy pasando sola para cuatro años entre bueno y malo más es la tristeza que la alegría...

La hermana realista: _ El día a día lo paso por allí saliendo a distraer tengo animalitos, tengo la chacra, hay tantas cosas que hacer soy campesina, al menos para sacar para el pan del día...salir al campo a cuidar los animales es la única alegría, la única emoción.

La huérfana: _ Mis días que lo vivo sola lo veo muy triste, jamás va ser igual los días de como era antes hoy lo paso triste, preocupada. Ya estoy sola en mi casa para 20 años... Gracias a Dios si todavía hago mis cosas aunque a pocos crio mis animales pequeños aunque sea para invitarles a mis hijos cuando me visitan porque ellos también no me dejan me traen cualquier cosa.

Los participantes nos relatan sus vivencias en el desarrollo de sus actividades cotidianas, debemos recordar que Chetilla es totalmente rural, por lo tanto, las actividades más frecuentes de los adultos mayores son la agricultura, la ganadería y crianza de animales menores. Las mujeres suelen dedicarse a labores de la casa (limpieza y preparación de sus alimentos), nos refieren que aún son independientes para realizar sus actividades cotidianas, estas actividades realizadas al aire libre les brindan distracción y algún reposo. De otro lado perciben el envejecimiento como una etapa de cambios en la fuerza y vigor para trabajar sus campos.

Según, MINSA la persona adulta mayor activa saludable es aquella sin antecedentes de riesgo, sin signos ni síntomas atribuibles a patologías agudas, sub agudas o crónicas y con examen físico normal (10). Los participantes realizan sus actividades cotidianas sin problemas físicos que limiten su vida diaria, sin embargo, al parecer muchas de estas actividades deben realizarlas por obligación al vivir solos y no contar con el apoyo necesario.

Para Mazacón, B. La vejez es una etapa en donde el individuo experimenta deterioro de las células de los órganos y sistemas del cuerpo humano produciéndose cambios estructurales profundos, predisposición del organismo a enfermedades crónicas y degenerativas, sumando las características genética, formas de vida inapropiados, entornos socioeconómicos precarios y ambientales dañinos, esto hace que en la salud funcional de los adultos mayores crezca el riesgo de dependencia y pasen a convertirse en discapacitados (13). Los sujetos de investigación aún pueden realizar sus actividades diarias: labrando su campo agrícola, cuidando sus animales menores y mayores, sin embargo, tienen alguna afección crónica como hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, problemas osteoarticulares y problemas prostáticos además de trastornos emocionales como depresión y ansiedad.

Los participantes asumen a la familia como importante en su vida, el vivir en soledad va en contra de sus creencias y costumbres ya que en la zona rural el cuidado y acompañamiento de los padres ancianos es responsabilidad de los hijos, esta situación según sus discursos provoca un sentimiento de tristeza, impotencia e incluso rebeldía, más aun en las mujeres que cuidaron de sus hijos siempre y ahora deben vivir solas por diferentes motivos, al respecto Carmona, S. Refiere que en la familia posee características propias: es un grupo heterogéneo por definición, las relaciones intrafamiliares son más intensas (16). Del mismo modo las obligaciones y responsabilidades del individuo hacia la familia, son de una estabilidad y permanencia únicas y se fundamentan en una larga historia colectiva y común (18).

Los adultos mayores del Centro Poblado de Chetilla, viven experiencias especialmente duras que suponen una ruptura con la vida anterior donde no existía dificultad alguna para poder realizar sus actividades del día a día y cuando el núcleo familiar era unido, por tanto son vivencias que pueden tener graves consecuencias emocionales, como el no sentirse conformes con la vida solitaria, en total abandono y desamparo por parte de sus familiares.

Subcategoría 02: Es difícil acostumbrarse a vivir en soledad

El miedo a la soledad y la incertidumbre ante circunstancias difíciles de la vida como la propia viudez o el deterioro de la salud, son factores que de un modo u otro condicionan actitudes y comportamientos nuevos en la vejez. La independencia de los hijos que han formado ya sus respectivas familias, unido a circunstancias vitales, lleva a muchos mayores a replantearse su lugar y su función en la vida. De manera casi espontánea, se comienza a cuestionar a partir de entonces los nuevos roles que deben desempeñar tanto dentro de la familia como de la sociedad. Este contexto es propicio para la aparición de sentimientos de índole subjetiva como la inutilidad, la dependencia o la soledad (42).

Al respecto presentamos los siguientes discursos:

***El trabajador:** _ Difícil uno que se acostumbre a la soledad después de tener la familia...pero que más para hacer.*

***El solitario:** _ Ya pues a la soledad ya nos acostumbramos pues aunque es difícil, para poder vivir solos, uno se olvida de las cosas que nos pasa... si vamos estar con el sentimiento ya no vivimos tranquilos eso hay que evitar y olvidarse de algunas cosas.*

***El triunfador:** _ Difícil ya acostumbrarse a vivir solo, bueno pensando que con el tiempo quizás nos acostumbramos solitos ya pues aunque con tristeza, cuando no hay con quien contar, es bien triste cuando no hay quien nos prepare una agüita para poder beber.*

***La hermana del nazareno:** _ La soledad en nosotros cada día vamos o caminamos más a la ancianidad y sola es más triste y será más difícil acostumbrarse y más cuando los hijos están lejos y pienso que así es la vida del pobre y del huérfano.*

***La luchadora:** _ Ya uno se acostumbra a este ritmo de la soledad...no interfiere con mi vida cotidiana porque yo lo manejo...me acostumbré...solo cuando me acuerdo me siento triste.*

La huérfana: _ Uno no se acostumbra a la soledad porque es muy feo no tener con quien contar...ni conversar solo con nuestra sombra...

En sus discursos los adultos mayores aseguran que es muy difícil acostumbrarse a la soledad, este proceso puede ser largo y difícil cuando se trata de personas que se dedicaron únicamente al cuidado de la familia, al parecer con el transcurrir del tiempo algunos ancianos aprenden a sobrellevar la soledad, podemos identificar temor al paso de los años y a una posible dependencia de otras personas lo que condiciona a un más este proceso de adaptación.

Según Mayordomo, T. Durante el envejecimiento, existe una disminución de los recursos tanto materiales como personales asociados a la edad, que dificultan el ajuste ante situaciones desventajosas como la pérdida de salud, pérdida de seres queridos, el aumento de la dependencia, etc., que interfieren en la vida cotidiana del adulto mayor. Independientemente de estas pérdidas, el adulto mayor sigue manteniendo recursos disponibles para modificar aquellas situaciones desadaptativas y conseguir un ajuste óptimo; además, mantiene la capacidad para la adquisición de nuevos recursos de afrontamiento que pueden reducir el impacto negativo de los eventos estresantes (46).

Al parecer el contexto social y cultural así como económico promueve que el adulto mayor de Chetilla busque realizar sus actividades cotidianas a pesar de los cambios físicos que se han dado con el envejecimiento y a su actual estado emocional producto de vivir en soledad, en este sentido Pinazo, S. Cita a Robert Weiss (1983), quien afirma que la soledad es un fenómeno natural, un sentimiento que puede surgir en ciertos momentos de la vida y que puede afectar a cualquier persona, independientemente de su género, edad u otra característica sociodemográfica (11).

Los adultos mayores entrevistados al vivir solos deben continuar con su vida diaria, y aprender a sobrellevar la soledad, valerse por sí mismos incluso si su salud o fuerzas han disminuido, son conscientes que su vida ha cambiado, al respecto Carmona, S. Asevera que el individuo necesita integrar las posibles transformaciones que se dan en su vida a su estructura psíquica interna para reconfigurar, así, su mundo y la percepción del mismo, y reorientar su comportamiento ante las nuevas situaciones que se le presentan para lograr la adaptación (16).

La familia en el área rural no solamente es vivir en compañía sino realizar en el trabajo mancomunado y en equipo en épocas donde es necesario participar en la siembra y cosecha de los sembríos, es aquí donde los hijos/as nietos, yernos, y nueras se reúne y realizan esta labor en familia, al respecto Bustamante, S. Afirma que la familia es considerada unidad única y total básica. Es una institución social que aparece en todas las sociedades conocidas, constituyendo una comunidad unitaria total para los individuos que la integran (18).

Subcategoría 03: Para afrontar la soledad salgo...

Las personas de la tercera edad con mayor frecuencia experimentan sentimientos de soledad por encontrarse separados de su núcleo familiar, mostrándose apáticos, poco participativos en las actividades y tienen mayores factores de riesgo como sedentarismo y aislamiento (47).

Carmona, S. Sostiene que la participación en las actividades durante la vejez se asocia con el sentimiento de pertenecer a un grupo determinado, con la salud física y mental; la participación en actividades sociales, productivas y de tiempo libre, al igual que las relaciones sociales y familiares, mantienen y favorecen el bienestar personal en los adultos mayores en especial en los que viven solos. Por lo tanto, en el envejecimiento, la socialización de las personas mayores aporta beneficios importantes a su bienestar, al permitir la continuidad del individuo dentro de la sociedad (16).

A continuación se muestran los siguientes discursos:

La luchadora: *_ Me olvido de mi tristeza haciendo mis pupiletras y crucigramas...y si me aburro leo mis libros. Siempre me ocupo en lo que sea en mi tejido, veo mi televisor o salgo a conversar con mis amistades pero lejos de acá de mi casa... el día pasa más rápido para mí.*

El trabajador: *_ Tengo una hija que vive cerca con ella a veces ya estamos reunidos en la casa alegres...tranquilos...nos olvidamos de todo, ella me apoya que vive acá después los demás están lejos...me distraigo con mis vecinos, amigos....ya se olvida de todo lo que nos ha pasado.*

El solitario: _ Para la fiesta del 22 de agosto antes asistía con mi esposa, pero ahora voy con los muchachos un rato. Se distrae saliendo de la casa solo encerrado es más fregado hay más preocupación.

El triunfador: _ Me distraigo cuando voy a ver a mis animalitos como todavía puedo caminar todavía salgo...

El ganadero: _ Bueno vivo en mi ganado, viendo mis chacras... Salgo a caminar, me voy a tomar café por ahí me encuentro con un amigo allí me distraigo converso cualquier cosa. Si, si, así me distraigo saliendo de la casa.

El abandonado: _ Por allí salgo a ver mis toros y me olvido. Gracias que puedo hacer mis cosas aunque a pocos, más paro viendo mi yunta...me distraigo saliendo de aquí de la casa.

La hermana del nazareno: _ Saliendo por allí, a mis animales, me encuentro con mis amistades conversamos ya me dan consuelo y me dicen que ruegue a Dios quizás algún día tus hijos regresen y te van llevar con ellos.

La hermana realista: _ Yo me alegro cuando me llama mis hijos, mis hermanos converso con algunas personas, salgo a caminar, voy a mi caserío a mis familiares a pasar los momentos difíciles, prendo mi radio, la televisión para ver las noticias.

La huérfana: _ Cuento con mis hermanas cuando estoy preocupada y triste... me voy a verles a su casa allí un poco que la cabeza se alivia si no para estar preocupados no más, más lo confundimos nuestra vida. También enciendo mi radio, los del puesto de salud me dicen que no llore por mis padres que esté tranquila, después es mucho acabadero de la vida.

Según los discursos de los participantes, la mejor forma de olvidar la soledad es dedicándose a cuidar a sus animales y conversando con sus familiares y allegados, durante el día se mantienen ocupados en diferentes tareas, escuchan radio y ven la televisión y aunque la tranquilidad sea poco duradera, para ellos es importante porque olvidan la tristeza y amargura.

Mayordomo, T. Señala que las conductas de afrontamiento de la soledad ha sido definido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo en especial de los adultos mayores (46). Al parecer los participantes del estudio buscan mecanismos para evadir la soledad y la tristeza, aun en una zona rural estas personas conocen a otros adultos mayores que tienen quizás las mismas vivencias, o familiares cercanos y de este modo conversando en camaradería la soledad se disipa al menos por unos minutos, pero luego el anciano se encuentra con nuevas fuerzas para regresar a su vida solitaria.

Por su parte, Gallardo, L. Afirma que la participación social es por tanto una fuente de apoyo social, en caso comunitario, dado que la agrupación le otorga a la persona que participa apoyo emocional, apoyo instrumental y apoyo informativo. Asimismo, la red de apoyo comunitario actúa como recurso protector o amortiguador en situaciones de estrés, promoviendo una mejor salud física, mental y el bienestar, y durante la vejez y en particular en las personas que viven solas en esta edad (48). De este modo nuestros participantes encuentran refugio en su relación con vecinos y allegados en su comunidad, incluso asumen que pueden recibir apoyo en momento de urgencias y necesidad.

Los adultos mayores del Centro Poblado de Chetilla, realizan ciertos trabajos o mecanismos como respuesta al vacío que puede dejar el aumento de tiempo libre provocado, por el no poder realizar sus actividades de cuando eran jóvenes, por tanto ellos dan significado a su vida realizando actividades propias de la zona de acuerdo a sus capacidades físicas y así como también dialogando con sus vecinos y amistades fuera de su hogar para que detrás de ello escondan el sentimiento de soledad que les atormenta día a día.

CONSIDERACIONES FINALES

La categoría 01: La soledad es estar solo... no hay compañía, se ha desglosado en las siguientes subcategorías: Vivir en soledad es tristeza infinita: el sentimiento de soledad marca las vivencias de los participantes, manifiestan sentir mucha tristeza añorando la compañía de la familia. La segunda subcategoría: Motivos de vivir en soledad...muerte o distancia: para las mujeres el distanciamiento de los hijos es el principal motivo de tristeza y para los hombres el fallecimiento de la esposa. La tercera subcategoría: Cuando los hijos se van...la vida es soledad: los participantes rememoran las épocas en que sus hijos eran pequeños, vivían juntos; ahora aunque los padres conozcan su ubicación, la ausencia provoca tristeza.

La segunda categoría: Vivir solo en la vejez, presenta tres subcategorías; en la primera denominada: viviendo el día a día solo/a, los participantes relatan sus vivencias en sus actividades cotidianas, donde la soledad es más sentida al no contar con el apoyo y compañía del cónyuge o los hijos. La Subcategoría 02: Es difícil acostumbrarse a vivir en soledad, los adultos mayores aseguran que acostumbrarse a la soledad es difícil cuando siempre se dedicaron siempre al cuidado de la familia. Finalmente, la tercera Subcategoría: Para afrontar la soledad salgo...para los participantes la mejor forma de olvidar la soledad es dedicándose a cuidar a sus animales y conversando con sus familiares y allegados.

El profesional de enfermería brinda cuidado humano en todas sus etapas de vida del individuo, por tanto, debe conocer y reconocer el aspecto objetivo a la par del subjetivo de la salud así como plantear actividades encaminadas a identificar y tratar la soledad de los adultos mayores. Su labor debe iniciar en las edades tempranas buscando sensibilizar los niños sobre los valores de respeto, gratitud y amor a sus padres y abuelos, para ello es necesario conocer y cumplir las normas y leyes de protección a este grupo, así como un trabajo multidisciplinario que involucre a la familia y al anciano mismo.

RECOMENDACIONES

A partir del presente estudio se recomienda:

1. A la Universidad Nacional de Cajamarca, en base a estos resultados difundir a través de los medios de comunicación actividades preventivas promocionales (estilos de vida, hábitos alimenticios, etc.) sobre el proceso del envejecimiento, con el fin de tener una vejez digna y saludable a pesar de sufrir la ausencia de sus familiares.
2. Al personal de salud que labora en el Puesto de Salud del Centro Poblado de Chetilla, planificar y ejecutar actividades encaminadas a mejorar sus conductas, hábitos, costumbres y estilos de vida en torno al proceso del envejecimiento en especial en estas personas que viven en soledad.
3. A las autoridades locales del Centro Poblado de Chetilla, gestionar programas sociales para beneficiar a todos los adultos mayores dando prioridad a quienes viven en soledad para así mejorar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Egea, J. La soledad en el proceso de envejecimiento [En línea]. [Granada] Universidad de Granada; 2016 [Fecha de acceso 11 de octubre de 2019]. Disponible en URL: http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/36497/EgeaOlivas_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Ministerio de Salud. Documento técnico: organización de los círculos de adultos mayores en los establecimientos de salud del primer nivel de atención [En línea]. Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú; 2015 [Fecha de acceso 23 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3271.pdf>
3. Tirado, E. Mamani, F. La situación de la población adulta mayor en el Perú: Camino a una nueva política [En línea]. Tomás Ramsey; 2018 [Fecha de acceso 23 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <http://cdn01.pucp.education/idehpucp/wp-content/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>
4. Fuentes, G. Flores, F. La indigencia de adultos mayores como consecuencia del abandono en el Estado de México. Papeles Poblac. Marzo de 2016; 22(87):161-81. [Fecha de acceso el 30 de enero del 2021]. Disponible en URL: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1405-74252016000100161&lng=es&nrm=iso&tlng=es
5. Tasilla, L. Vivencias del adulto mayor frente al abandono de sus familiares en la asociación de cesantes y jubilados del sector de educación Cajamarca 2015. Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería. [En línea]. Universidad Nacional de Cajamarca; 2015 [Fecha de acceso 23 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/973/Untitled.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Estadísticas de Población Adulta Mayor Cajamarca [En línea]. Septiembre 2018 [Fecha de acceso 18 de diciembre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/regiones/Cajamarca2.html>

7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Población Adulta mayor. Chetilla; 2019.
8. Echavarría, A. “Vivencia de la Tercera Edad de un grupo de adultos mayores” [En línea]. Santiago: Universidad academia de Huamanismo Cristiano; 2010 [Fecha de acceso 22 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <http://biblioteca.digital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/526/Tesis%20tpsico%20355.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Minayo, M. Los conceptos estructurales de la investigación cualitativa. Diciembre de 2010; 6:11. [Fecha de acceso 10 de noviembre del 2019]. Disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/731/73115348002.pdf>.
10. Ministerio de Salud. Norma técnica de salud para la atención integral de salud para las personas adultas mayores [En línea]. 2016 [Fecha de acceso 23 de octubre de 2019]. Disponible en URL: [file:///C:/Users/Pc/Downloads/RM529-2006%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Pc/Downloads/RM529-2006%20(3).pdf)
11. Pinazo, S. Bellegarde, M. La soledad de las personas mayores: conceptualización, valoración e intervención [En línea]. 2018 [Fecha de acceso 23 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf>
12. Gajardo, J. Vejez y soledad: implicancias a partir de la construcción de la noción de riesgo. Acta Bioethica. Noviembre de 2015; 21(2):199-205. [Fecha de acceso 25 de octubre de 2019]. Disponible en URL: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2015000200006&lng=en&nrm=iso&tlng=en
13. Mazacón, B. Calidad de vida del adulto mayor en una comunidad del cantón Ventanas – Los Ríos intervenida con el modelo de atención integral de salud [En línea]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos facultad de medicina unidad de postgrado; 2017 [Fecha de acceso 22 de octubre de 2019]. Disponible en URL: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/6561/Mazacon_rb.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20senectud%20es%20un%20proceso,gen%C3%A9tica%20formas%20de%20vida%20inapropiados

14. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud [En línea]. 2018 [Fecha de acceso 22 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
15. Alvarado, A. Salazar, A. Análisis del concepto de envejecimiento [En línea]. 2015 [Fecha de acceso 22 de octubre de 2019]. Disponible en URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002
16. Carmona, S. Envejecimiento activo: la clave para vivir más y mejor [En línea]. [Fecha de acceso 23 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/articulos/ENVEJECIMIENTO%20ACTIVO.pdf>
17. Organización Mundial de la Salud. Ejemplos de tareas, ensayos y trabajos de investigación [En línea]. Monografías Plus. 2018 [Fecha de acceso 25 de octubre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.monografias.com/docs/DEFINICION-DE-FAMILIA-SEGUN-LA-OMS-P3UK6GPJ8GNY>
18. Bustamante, S. Enfermería familiar: principios de cuidado a partir del saber en común de las familias. Departamento de Salud Familiar y Comunitaria, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Trujillo. [En línea]. Trujillo; 2004 [Fecha de acceso 21 de noviembre de 2019]. 138 p. Disponible en URL: <http://www.efamiliarcomunitaria.fcm.unc.edu.ar/libros/Enfermer%EDa%20Familiar.pdf>
19. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la Población Adulta Mayor [En línea]. 2018 [Fecha de acceso 18 de diciembre de 2019]. Disponible en URL: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-n02_adulto_ene-feb_mar2018.pdf
20. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Población Adulta Mayor Cajamarca [En línea]. 2018 [Fecha de acceso 18 de diciembre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/regiones/Cajamarca2.html>

21. López, A. Mora, L. Ortega, C. La soledad en el adulto mayor. [En línea] Universidad Cooperativa de Colombia; 2019 [Fecha de acceso 31 de enero de 2021]. Disponible en URL:https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14666/1/2019_La_soledad_en_el_adulto_mayor..pdf
22. Cívico, L. Lugo, L. La Soledad en los Internos Adultos Mayores del Establecimiento Penitenciario San Judas Tadeo, Carquín -2019. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Trabajo Social. [En línea] Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2019 [Fecha de acceso 14 de noviembre de 2021]. Disponible en URL: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/UNJFSC/3206/CIVICO%20CASTRO%20y%20LUGO%20CASTRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Cárdenas, M. Nivel de Soledad en el Anciano que asiste a un Taller de Adulto Mayor de una Entidad Privada en el Distrito del Rímac 2019. Tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería. [En línea] Universidad Privada Norbert Wiener; 2019 [Fecha de acceso 28 de noviembre de 2021]. Disponible en URL: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3110/TESIS%20Jim%c3%a9nez%20Flor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. García, D. Temoche, S. Sentimientos del adulto mayor ante la soledad y no poder realizar sus actividades cotidianas CEDIF - Tumbes 2017. Tesis para optar el título profesional de licenciadas en Enfermería [En línea] Universidad Nacional de Tumbes; 2017 [Fecha de acceso 31 de enero de 1921]. Disponible en URL: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/343/TESIS%20-%20GARCIA%20Y%20TEMOCHE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
25. Tinco, M. La soledad social en adultos mayores de la Región Ica en el 2017” Tesis para optar el título profesional de: licenciada en Psicología. [En línea]. Universidad Autónoma de Ica; 2017 [Fecha de acceso 31 de enero de 2021]. Disponible en URL: <http://repositorio.autonoma deica.edu.pe/bitstream/autonoma deica/226/3/MARIBEL%20TINCO%20CRUZATT-LA%20SOLEDAD%20SOCIAL%20EN%20ADULTOS%20MAYORES.pdf>

26. León, J. La investigación cualitativa y el desarrollo profesional de enfermería. 2015 [Fecha de acceso 8 de noviembre de 2019]. p. 15. Disponible en URL: <file:///C:/Users/Pc/Downloads/1131-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2419-1-10-20171030.pdf>

27. Tello, C. La Investigación Cualitativa: Aportes Para su Operacionalización. Universidad Nacional de Trujillo Perú. Facultad de Enfermería. Dpto. Académico de Salud Familiar y Comunitaria. Trujillo; 2004.

28. Otzen, T. Manterola, C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio [En línea]. 2017 [Fecha de acceso 10 de noviembre de 2019]. Disponible en URL: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

29. Medieta, G. Informantes y muestreo en investigación cualitativa. 30 de septiembre de 2015; 17:4. [Fecha de acceso 10 de noviembre de 2019]. 17:4. Disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239035878001.pdf>

30. Minayo, M. Investigación social. Teoría, método y creatividad. En: 18.^a ed. 2001 [Fecha de acceso 10 de noviembre de 2019]. p. 31. Disponible en URL: http://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf

31. Quiles, O. Sabiote, C. Herrera, L. Teoría y práctica del análisis de datos cualitativos. Proceso general y criterios de calidad. Rev Int Cienc Soc Humanidades SOCIOTAM. 1 de enero de 2005; XV: 133-54. [Fecha de acceso 15 de noviembre de 2019] Disponible en URL: https://www.researchgate.net/publication/237038498_Teoria_y_practica_del_analisis_de_datos_cualitativos_Proceso_general_y_criterios_de_calidad

32. Minayo, C. La Artesanía de la Investigación Cualitativa. 2009; 11. 1ra ed. Rio de Janeiro, 2009. [Fecha de acceso el 21 de noviembre del 2019] Disponible en URL: <https://books.google.es/books?id=PgXEZwEACAAJ&dq=La+Artesania+de+la+Investigacion+Cualitativa&hl=es&sa>

33. Cabré, L. Lecuona, I. Abizanda, R. et al. Confidencialidad: Recomendaciones del Grupo de Bioética de la Sociedad Española de Medicina Intensiva Crítica y Unidades Coronarias (SEMICYUC) [En línea]. 2009 [Fecha de acceso 16 de noviembre de 2019]. Disponible en URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0210-56912009000800005
34. Academia Europea de Pacientes. No maleficencia [En línea]. EUPATI. 2015 [Fecha de acceso 17 de noviembre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.eupati.eu/es/glossary/no-maleficencia/>
35. Garzon, N. Aguinaga, O. Rubio, S. Consentimiento informado. [En línea] 2017; 11. [Fecha de acceso 07 de noviembre de 2021] Disponible en URL: https://bioethics.miami.edu/_assets/pdf/international/pan-american-bioethics-initiative/p_abi-fogarty-grant/colombia/Modules/module14497.pdf
36. Rada, C. El rigor en la investigación cualitativa: técnicas de análisis, credibilidad, transferibilidad y confirmabilidad [En línea]. [Fecha de acceso 17 de noviembre de 2019]. Disponible en URL: <https://www.capacidad.es/sica09/Comunicaciones/C202%20Credibilidad.doc>
37. Rodríguez, M. La soledad en el anciano. Gerokomos. Diciembre de 2009; 20(4):159-66. [Fecha de acceso 11 de octubre del 2019]. Disponible en URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2009000400003&lng=es&nrm=iso&tlng=es
38. Quintero, A. Henao, M. Villamil, M. et al. Cambios en la depresión y la soledad, después de la terapia de la risa en adultos mayores institucionalizados. Biomédica [En línea]. 18 de noviembre de 2014 [Fecha de acceso 15 de septiembre de 2020]; 35(1). Disponible en URL: <http://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/2316>
39. Jiménez, J. Gallego, M. Villa, E. El sentimiento de soledad en adultos. Medicina UPB, vol. 32, núm. 1, enero-junio, pp.12; 2015. [Fecha de acceso 27 de septiembre de 2020] Disponible en URL: <https://www.redalyc.org/pdf/1590/159029099002.pdf>

40. Chaparro, L. Correño, S. Arias, M. Soledad en el adulto mayor: implicaciones para el profesional de enfermería [En línea]. 2018 [Fecha de acceso 14 de septiembre de 2020]. Disponible en URL: https://www.researchgate.net/publication/332922010_Soledad_en_el_adulto_mayor_implicaciones_para_el_profesional_de_enfermeria
41. Camargo, C. El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna. 2019 [Fecha de acceso 27 de septiembre de 2020] Disponible en URL: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UMED/61-2%20\(2020\)/231062391009/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UMED/61-2%20(2020)/231062391009/)
42. Iglesias, J. López, J. La soledad en las personas mayores: influencias personales, familiares y sociales: análisis cualitativo. 1. ed. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales; 2001. 218 p. [Fecha de acceso 27 de septiembre de 2020] Disponible en URL: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2014/11/La-soledad-en-las-personas-mayores.pdf>
43. Sanz, M. Repiso, L. “Cuando los hijos se van”. 2017; [Fecha de acceso 27 de septiembre de 2020] Disponible en URL: <https://www.dominicos.org/media/uploads/recursos/documentos/manantial/CUANDO-LOS-HIJOS-SE-VAN.pdf>
44. Montalvo, J. Espinosa, M. Pérez, A. Análisis del ciclo vital de la estructura familiar y sus principales problemas en algunas familias mexicanas. *Altern En Psicol.* Febrero de 2013; 17(28):73-91. [Fecha de acceso 26 de septiembre de 2020] Disponible en URL: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1405-339X201300100007&lng=pt&nrm=iso&tlng=es
45. Bermejo, J. La Soledad en los Mayores [En línea]. 2007 [Fecha de acceso 25 de septiembre de 2020]. Disponible en URL: <https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=922>
46. Mayordomo, T. Sales, A. Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escr Psicol* [En línea]. Diciembre de 2015; 8(3):26-32. [Fecha de acceso 03 de octubre del 2020]. Disponible en URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1989-38092015000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

47. Párraga, Y. Calidad de vida de los adultos mayores beneficiarios del centro integral del adulto mayor de Huancayo” [En línea]. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2017 [Fecha de acceso 7 de octubre de 2020]. Disponible en URL: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3420/Parraga%20Huaroc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
48. Gallardo, L. Conde, D. Córdova, I. Asociación entre envejecimiento exitoso y participación social en personas mayores chilenas. Gerokomos. Septiembre de 2016; 27(3):104-8. [Fecha de acceso 10 de enero del 2021]. Disponible en URL: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2016000300004&lng=es&nrm=iso&tlng=es

ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO: VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO POBLADO DE CHETILLA. CONCHÁN, 2019

OBJETIVO: Describir y analizar las vivencias de soledad de los adultos mayores del centro poblado de Chetilla. Chota, 2019

Yo, Wilder Gavidia Herrera con código universitario de identidad N° 2015270017, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, que estoy realizando la investigación VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO POBLADO DE CHETILLA. CONCHÁN, 2019, como tesis previa a la obtención de título de Lic. En enfermería; solicitamos a usted su colaboración en el desarrollo del presente trabajo. Antes de decidir si participa o no, debe conocer y comprender cada uno de los siguientes apartados.

Información del Estudio: en este estudio se tiene planificado realizar una entrevista donde deberá contestar preguntas relacionadas a las vivencias de soledad, para esto será utilizada una grabadora para constatar la información vertida por usted.

Riesgo del Estudio: la participación en la presente investigación no implica riesgo alguno.

Beneficios: La información obtenida será utilizada para analizar las vivencias de soledad de los adultos mayores. Confidencialidad: cualquier información obtenida en este estudio guardará en un mismo archivo, el cual solo los investigadores manejen la información presente en el mismo, evitando así la identificación de las personas que realizarán la entrevista.

Yo.....con número de DNIHe leído y comprendido la información anterior y mis preguntas serán respondidas satisfactoriamente. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Acepto la participación en este estudio de investigación.

Firma del Voluntario

Fecha:

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR CENTRO POBLADO DE
CHETILLA. CONCHAN, 2019

ANEXO 2

ESTRUCTURA DE LA ENTREVISTA.

FECHA

PSEUDONIMO:

EDAD:

OCUPACION

SEXO

1. ¿Cómo describe la soledad?
2. ¿Cuáles son sus sentimientos al vivir en soledad?
3. ¿Cómo son sus días ahora que vive solo?
4. ¿Por qué cree usted que está solo?

ANEXO 3

CUADRO DE PARTICIPANTES

FECHA DE ENTREVISTA	CARACTERIZACIÓN
05/04/2020	La luchadora: 65 años, divorciada, ama de casa, Primaria completa, Católica.
05/04/2020	El trabajador: 68 años, viudo, agricultor, Primaria incompleta, Católica
23/05/2020	El solitario: 76 años, Viudo, agricultor, primaria incompleta, católica.
23/05/2020	El triunfador: 74 años, divorciado, agricultor, Primaria incompleta, católica.
23/05/2020	El ganadero: 66 años, viudo, agricultor, primaria completa, Católica.
23/05/2020	El abandonado: 71 años, viudo, agricultor, Primaria incompleta, Católica.
24/05/2020	La hermana del nazareno: 63 años, viuda, ama de casa, analfabeta, nazareno.
25/05/2020	La hermana realista: 68 años, viuda, ama de casa, primaria incompleta, católica.
25/05/2020	La huérfana: 62 años, divorciada, ama de casa, analfabeta, católica.

ANEXO 4 REPORTE DE URKUND



Document Information

Analyzed document	TESIS WILDER GAVIDIA.doc (D127109219)
Submitted	2022-02-05T03:11:00.0000000
Submitted by	Yrene
Submitter email	cyupanquiv@unc.edu.pe
Similarity	14%
Analysis address	cyupanquiv.undc@analysis.orkund.com

Sources included in the report

W	URL: https://www.fundacionpilares.org/docs/publicaciones/fpilares-estudio05-SoledadPersonasMayores-Web.pdf Fetched: 2019-10-02T10:50:40.9000000		10
SA	Silvia Quispe 2015 Factores Sociodemográficos y su Relación con la Condición de Salud en la Asociación del Adulto Mayor del Niño Jesús Las Begonias 2015.pdf Document Silvia Quispe 2015 Factores Sociodemográficos y su Relación con la Condición de Salud en la Asociación del Adulto Mayor del Niño Jesús Las Begonias 2015.pdf (D35125075)		3
W	URL: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2015000200006 Fetched: 2021-11-28T07:56:39.7470000		3
SA	Envio+de+archivo+Proyecto+final+CIENCIAS+SOCIALES_VMonzon.docx Document Envio+de+archivo+Proyecto+final+CIENCIAS+SOCIALES_VMonzon.docx (D90000852)		2
SA	Universidad Nacional de Cajamarca / tesis maestria UNKURD. ROBERT.doc Document tesis maestria UNKURD. ROBERT.doc (D106447999) Submitted by: jninatanta@unc.edu.pe Receiver: jninatanta.undc@analysis.orkund.com		12
W	URL: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/445/1/TL_PalominoArceRicardo.pdf Fetched: 2021-10-10T14:49:31.8330000		1
SA	Universidad Nacional de Cajamarca / TESIS CLEOTILDE BUSTAMANTE.doc Document TESIS CLEOTILDE BUSTAMANTE.doc (D109189141) Submitted by: cyupanquiv@unc.edu.pe Receiver: cyupanquiv.undc@analysis.orkund.com		2
W	URL: https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14666/1/2019_La_soledad_en_el_adulto_mayor..pdf Fetched: 2019-12-13T07:31:11.5370000		2
SA	final Marylu Contreras 10 de octubre.docx Document final Marylu Contreras 10 de octubre.docx (D115068102)		5
W	URL: http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3110/TESIS%20Jim%C3%A9nez%20Flor.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fetched: 2021-05-16T22:12:18.9670000		3

W	URL: http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/226/3/MARIBEL%20TINCO%20CRUZATT-LA%20SOLEDAD%20SOCIAL%20EN%20ADULTOS%20MAYORES.pdf Fetched: 2020-12-17T10:19:55.1130000	 3
W	URL: https://productosgeriatricoselsalvador.wordpress.com/2020/06/17/la-soledad-en-los-mayores-una-epidemia-reciente/ Fetched: 2022-02-05T03:11:08.6630000	 2
SA	ARANA_BADIA_NI46717_20200603_1311_c031.pdf Document ARANA_BADIA_NI46717_20200603_1311_c031.pdf (D76220865)	 1
W	URL: https://www.redalyc.org/journal/3595/359562695005/html/ Fetched: 2021-09-27T01:11:15.9770000	 3
SA	MARY CIELO CHAVEZ HERRERA PARA URKUND.docx Document MARY CIELO CHAVEZ HERRERA PARA URKUND.docx (D117992558)	 1
W	URL: https://fiapam.org/la-soledad-en-el-adulto-mayor/ Fetched: 2019-10-08T00:03:45.9730000	 1
W	URL: https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-31.pdf Fetched: 2019-10-21T09:21:46.8170000	 2
W	URL: https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/110146/Montoro%20Fdez%2C%20Elisabet%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y Fetched: 2021-07-09T23:48:02.1730000	 1

ANEXO 5



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

Fundada por Ley 14015 del 13 de febrero de 1962

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Av. Atahualpa 1050 – Pabellón 11 – 101 Teléfono N° 076-599227



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TESIS REVISADA EN EL SOFTWARE ANTIPLAGIO URKUND DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

El director (a) de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, hace constar que:

La Tesis Titulada: **VIVENCIAS DE SOLEDAD DEL ADULTO MAYOR. CENTRO POBLADO DE CHETILLA. CONCHÁN, 2019.** Presentada por el **Bachiller. Enf. Wilder Gavidia Herrera**, ha sido revisada en el Software Antiplagio **URKUND** de la Universidad Nacional de Cajamarca, obteniendo el puntaje del 14% de similitud, considerado dentro de los parámetros. Teniendo como Asesora. **Dra. Yrene**

Yupanqui Vásquez

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Cajamarca, 5 de febrero del 2022.

