

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD ANTE LA MUERTE POR COVID-19 EN PERSONAS MAYORES

COPING OF STRESS AND ANXIETY IN THE FACE OF DEATH BY COVID-19 IN OLDER ADULTS

Angélica María Razo-González¹, Evelyn Hernández-Calderón², Carlos Alejandro Flores-Monroy³, Mariam Eleany Martínez-Mondragón⁴

Recibido:07-10-2021 Corregido:30-11-2021 Aceptado: 17-12-2021

RESUMEN

El propósito de esta investigación es analizar el proceso y mecanismos de afrontamiento del estrés percibido y la ansiedad ante la muerte, ocasionados por la COVID-19, en una muestra de adultos mayores, utilizando como unidad de análisis los aspectos de la capacidad de sentido de coherencia: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad. Para ello, se utilizó una **metodología** de enfoque cualitativo, a partir de un estudio trasversal con entrevistas semiestructuradas. Los **resultados** se analizan desde el enfoque salutogénico (enfoque positivo de la salud) del sentido de coherencia, lo que significa identificar el origen de la salud y bienestar en uno mismo, desde los elementos que permiten desarrollar bienestar, adaptabilidad y crecimiento en situaciones estresantes y de ansiedad ante la muerte, así como los mecanismos de afrontamiento. **Conclusiones**, las personas adultas mayores entrevistadas manifiestan: comprensibilidad, trabajando en informarse y cuidarse para prevenir condiciones de riesgo, generando la sensación de actuar para preservar la salud, el bienestar y la propia vida; manejabilidad, refieren que requieren de apoyos y ubican con facilidad los recursos disponibles; significatividad, hacen uso de recursos espirituales y religiosos, destacando la importancia del apoyo familiar y comunitario.

PALABRAS CLAVE: Afrontamiento, estrés percibido, ansiedad ante la muerte, COVID-19, personas adultas mayores.

ABSTRACT

Object to understand and identify the process and coping mechanisms of perceived stress and anxiety in the face of death, caused by COVID-19 in a sample of elderly men and women. Methodology prospective study, qualitative approach, with semi-structured interviews. Results analysis from salutogenic approach of the Sense of coherence (comprehensibility, manageability and significance), observing elements that allow to develop well-being, adaptability and growth in stressful situations, identifying coping mechanisms. Conclusions from understandability, they

¹Doctora en Educación, Universidad del Desarrollo Empresarial y Pedagógico. Docente, Licenciatura en Gerontología, Universidad Estatal de Valle de Ecatepec. Ciudad de México, México. E-mail: arazo@uneve.edu.mx

²Doctora en Pedagogía, Universidad Nacional Autónoma de México. Docente Licenciatura en Gerontología, Universidad Estatal del Valle de Ecatepec. Ciudad de México, México. E-mail: evelynsociologi@hotmail.com

³Gerontólogo y Maestro en Trabajo Social. Docente Licenciatura en Gerontología, Universidad Estatal del Valle de Ecatepec. Ciudad de México, México. E-mail: cflores@uneve.edu.mx

⁴Gerontóloga y Maestra en Trabajo Social. Docente Licenciatura en Gerontología, Universidad Estatal del Valle de Ecatepec. Ciudad de México, México. E-mail: mmartinez@uneve.edu.mx



Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....

manifest feeling overwhelmed, but not threatened, by the situation, from being informed and taking care of themselves, they seek to prevent risk conditions, generating sensation of acting to preserve health, well-being and life itself. From manageability, they require support and easily locate the available resources, although they do not always use them. From significance, they make use of spiritual and religious resources, highlighting the importance of family and community support.

KEY WORDS: Coping, perceived stress, death anxiety, COVID-19, older adults

Introducción

El coronavirus SARS-Cov2, causante de la enfermedad COVID-19, se ha convertido en un problema de salud pública ampliamente difundido por el mundo, al ser reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como pandemia mundial desde el 11 de marzo del 2020. Casi desde el principio de la pandemia, se ha demostrado que uno de los grupos más vulnerables es el de las personas adultas mayores, en sus inicios, los medios de comunicación masiva no dejaban de enfatizar que con esta enfermedad “las personas mayores, en particular las personas mayores de 80 años, y personas con comorbilidades, como enfermedad cardíaca, enfermedad respiratoria y diabetes, corren mayor riesgo de enfermedad grave y muerte”. Para el caso específico de México “la tasa de mortalidad por casos de COVID-19 en la población de adultos mayores de 60 años es de 51 defunciones por cada mil casos confirmados” (Vega Rivero et al., 2020, p. 729). Tal escenario, puede potencialmente propiciar la generación de estrés y ansiedad ante la muerte por COVID-19 en personas mayores. Por ello, el objetivo de esta investigación es analizar el proceso y mecanismos de afrontamiento de la ansiedad ante la muerte y el estrés percibido por la presencia de la COVID-19, mediante el sentido de coherencia, en una muestra de hombres y mujeres adultas mayores.

Ahora bien, nada es estresante salvo que la persona lo considere como tal (Lazarus & Folkman, 1986, p.43). Por ello es importante comprender lo siguiente: ¿cómo generan las personas adultas mayores sentido de coherencia en el proceso de

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
afrontamiento ante el estrés y la ansiedad ante la muerte, provocadas por la COVID-19?, ¿qué diferencias existen entre el afrontamiento de estrés y el afrontamiento de ansiedad ante la muerte?, ¿cómo incide el sentido de coherencia en el afrontamiento del estrés y la ansiedad ante la muerte provocadas por COVID-19? El análisis propuesto se desarrolla teniendo como ejes los objetivos específicos: 1) describir el efecto de la contingencia por COVID-19 sobre la percepción de estrés y ansiedad ante la muerte, en una muestra de personas adultas mayores; 2) identificar las formas de generar sentido de coherencia en el proceso de afrontamiento del estrés y la ansiedad ante la muerte; 3) distinguir las diferencias entre el afrontamiento del estrés y el de ansiedad; y 4) comprender cómo incide el sentido de coherencia en el afrontamiento del estrés y la ansiedad ante la muerte. Se hipotetiza que el confinamiento ocasionado por el periodo de contingencia por COVID-19 tiene un efecto negativo en las personas mayores entrevistadas, evidenciándose en niveles de estrés percibido y ansiedad ante la muerte, así mismo, el desarrollo de sentido de coherencia (Antonovsky, 1996) disminuye la percepción de estrés y ansiedad ante la muerte generados por esta circunstancia.

Estrés y Ansiedad Ante la Muerte

El confinamiento ocasionado por la COVID-19 se convirtió eventualmente en un suceso vital estresante para las personas adultas mayores, siguiendo a Sandín (1999), quien definió los sucesos vitales estresantes como aquellas circunstancias que requieren un cambio en la rutina, o que perturban o amenazan la actividad habitual de la persona. Este autor identificó tres categorías: 1) sucesos vitales altamente traumáticos, se refieren a sucesos extraordinarios como desastres naturales o guerras; 2) sucesos vitales mayores, son aquellas situaciones relativamente usuales en la vida de las personas, que no necesariamente son traumáticas, como el matrimonio o el nacimiento de hijos, aunque también se consideran aquellas traumáticas, como la muerte de algún ser querido, algún accidente o la presencia de enfermedades; 3) sucesos vitales menores, se

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte..... consideran aquellos sucesos cotidianos como el tránsito o la carga de trabajo. En este sentido, la situación de confinamiento, por sus repercusiones sanitarias, económicas, sociales y psicoemocionales, bien puede considerarse dentro de la primera categoría, es decir, como un suceso altamente traumático.

El estrés y la ansiedad ante la muerte son elementos distintos, pero íntimamente relacionados. El estrés es una respuesta fisiológica que se desencadena ante la percepción de que el bienestar propio o ajeno está en peligro, sin embargo, aunque tienen elementos comunes, la ansiedad no necesariamente responde a estímulos reales y puede ser parte de la vida cotidiana, convirtiéndose en una patología. Entonces, la ansiedad es lo que ocurre cuando se experimenta una mezcla de estrés y preocupación, dentro de los cuales los desencadenantes son más de tipo interno que externo y pueden perdurar más allá de la desaparición de la situación estresante, por lo que el estrés se enfoca en el presente y la ansiedad en el futuro. De modo que, al hablar de estrés y ansiedad ante la muerte, se consideran todos los elementos mencionados, provocados por la situación de confinamiento ante la COVID-19 en personas adultas mayores, al ser entendidos como un suceso vital altamente traumático.

En suma, en el plano psicológico, el estrés se asocia con los trastornos de ansiedad (Hoehn-Saric et al., 2004), por lo que se puede suponer que también se relacione, específicamente, con la ansiedad ante la muerte. Al respecto, Limonero (1997) definió la ansiedad ante la muerte como una reacción emocional producida por la percepción de señales de peligro o amenaza (real o imaginaria) a la propia existencia, desencadenada tanto por estímulos ambientales como situacionales o disposicionales. Al respecto, pueden considerarse los riesgos por COVID-19 asociados, en particular, a la población adulta mayor. Por otro lado, Donald Templer (1970), define la ansiedad ante la muerte como una reacción emocional producto de la percepción de señales de peligro o amenazas hacia la vida, sean imaginarias o reales. Así mismo, describió la

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
ansiedad ante la muerte como un estado emocional desagradable producido por la contemplación de la muerte propia. De hecho, la mayoría de las investigaciones al respecto se han dedicado “al estudio del impacto emocional y las estrategias de afrontamiento que la muerte provoca” (Tomás-Sábado J. 2009 p.134).

De acuerdo con Collel (2005), esta respuesta de ansiedad puede ser provocada tanto por estímulos o acontecimientos externos como por estímulos internos al sujeto. En este sentido, el estrés provocado por la contingencia del coronavirus puede producir una fuente de la ansiedad ante la muerte. Al respecto, diversas investigaciones han señalado que las situaciones estresantes más frecuentes en la población adulta mayor son los propios problemas de salud, la enfermedad de la familia, las preocupaciones financieras, las tensiones sociales, la muerte de un ser querido y vivir sin compañía (Dorfman et al., 2009; Hernández y Romero, 2010; Nelson-Becker, 2004; Park, 2006, Rahimi et al., 2015; Solomon, 1996; Zautra et al., 1991). Durante el confinamiento, todas estas situaciones estresantes se han agudizado, alterando el cómo las personas observan, interpretan y manejan la situación. Por ello, el constructo de sentido de coherencia es una buena herramienta para analizar el efecto de la contingencia por COVID-19, sobre la percepción de estrés y la ansiedad ante la muerte.

Categorías de Análisis

El constructo sentido de coherencia, de acuerdo con una orientación salutogénica dada por Antonovsky, pretende captar cómo la gente aborda el estrés en vez de insistir en el impacto negativo de los estresores. Se refiere a una disposición (orientación de la vida) para encarar la vida y sus problemas de manera que se hace más fácil su afrontamiento al ver el mundo como significativo, citado en Moreno et al. (1997, p.117). En consonancia, para llevar a cabo el análisis de este proceso, se utilizó el sentido de coherencia (SOC), propuesto por Antonovsky (1987), como modelo interpretativo para la elección de los mecanismos de afrontamiento empleados por las

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
personas adultas mayores sobre las percepciones de estrés y ansiedad ante la muerte
causadas por la contingencia por COVID-19. Antonovsky define el SOC como “una
orientación global que expresa hasta qué punto uno tiene la amplia, resistente y
dinámica sensación de confianza en que (1) los estímulos provenientes del entorno
(interno/externo) en el curso de la vida son estructurados, predecibles y manejables
[comprensibilidad], (2) los recursos están disponibles para afrontar las demandas que
exigen esos estímulos [manejabilidad] y (3) estas demandas son desafíos que merecen
una inversión y un compromiso [significatividad].” (Antonovsky, 1987 p.19). En
resumen, el constructo sentido de coherencia, básicamente, analiza las conductas de
afrontamiento dividiéndolas en tres dimensiones:

1. La comprensibilidad, es la parte cognitiva del constructo total. Es la
medida en que la estimulación ambiental da una sensación cognitiva ordenada,
consistente y clara, aunque el estímulo pueda ser estresante, hay una sensación de
entender lo que pasa. La comprensibilidad es favorecida por experiencias consistentes,
por la estabilidad a lo largo de la vida. Diferentes mensajes de una misma fuente, reglas
vagas e inconsistentes, peligro y caos, hacen que la persona no encuentre sentido a su
mundo, ni sepa qué sentir o cómo comportarse.

2. La manejabilidad, es el elemento instrumental, es decir, al grado en que
las personas perciben que cuentan con los recursos adecuados para hacer frente a las
demandas ambientales. Los recursos pueden ser externos o internos, e incluso pueden
tener una base filosófica o religiosa, según la cual todo se resolverá bien. La
manejabilidad se ve favorecida por una historia personal en la que la persona ha logrado
actuar, utilizando su potencial y confirmado que tiene los recursos apropiados
disponibles.

3. La significatividad, hace referencia a la parte motivacional del
constructo, es el componente principal dentro de la teoría del sentido de coherencia,

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte..... porque es el elemento que conduce a la persona a buscar los recursos para afrontar la situación, da respuesta a la pregunta ¿por qué debería? Es el sentimiento de que los estímulos tienen sentido y de que la vida es un reto y merece la pena hacer un compromiso, inversión emocional y conducta orientada a una meta (Moreno et al., 1997, p. 118).

Metodología

Se trata de una investigación transversal de enfoque cualitativo, por medio de entrevista semiestructurada, con preguntas disparo, basadas en las dimensiones del modelo sentido de coherencia. El estudio fue de tipo interpretativo-comprensivo, siguiendo el método fenomenológico, que permitió abordar la percepción de las personas adultas mayores. Lo anterior, teniendo como elemento central, el abordaje empírico de las acciones reflexivas e intencionadas, a modo de afrontamiento, durante la situación de confinamiento vivida a causa de la COVID-19.

Participantes

Se realizaron entrevistas a 36 personas adultas mayores, cuyas características se describen en la Tabla 1.

Tabla 1.

Características sociodemográficas de los participantes

Género	Características	Descripción
Masculino	Hombres	11 participantes
	Edad	7 de 60-65 años; 1 de 66-70; 2 de 71-75; 1 mayor de 80
	Estado civil	4 solteros, 6 casados, 1 viudo
	Religión	9 católicos, 2 sin religión
	Nivel educativo	2 primaria, 3 secundaria, 3 licenciatura, 3 posgrado
	Percepción del estado de salud	5 regular, 5 buena, 1 excelente
Femenino	Mujeres	25 participantes
	Edad	3 de 50 a 59 años; 9 de 60-65; 7 de 66-70; 6 de 71-75
	Estado civil	1 soltera, 17 casadas; 6 viudas; 1 divorciada
	Religión	23 católicas, 1 evangélica, 1 testigo de Jehová
	Nivel educativo	7 primaria, 9 secundaria, 8 bachillerato, 1 posgrado
	Percepción del estado de salud	1 mala; 15 regular; 8 buena; 1 excelente

Todas las personas fueron invitadas a participar de manera voluntaria, a través de una muestra intencional de casos típicos, es decir, que estuvieran viviendo la situación de confinamiento por la COVID-19 y quisieran hablar de su experiencia.

Técnicas de Recolección de Datos

Se utilizó la entrevista como una herramienta para la recolección de datos y generadora de sentidos, puesto que responde al qué, porqué o cómo ocurren determinados sucesos. Permitió a las personas investigadoras explorar los aspectos cognitivos de la persona y, al mismo tiempo, percibir los factores sociales o personales, que condicionan una determinada realidad. También, ayudó a comprender lo vivido por las personas participantes del estudio. De acuerdo con Troncoso-Pantoja y Amaya-Placencia (2017), “la entrevista al desentrañar las significaciones elaboradas desde los sujetos permite conocer y comprender, mediante la integración de varias dimensiones, a los sujetos, teniendo en cuenta el marco sociocultural en el que las personas interpretan, piensan y elaboran sentido” (p. 332).

Dentro de los tipos de entrevistas, se eligió la entrevista semiestructurada, como una técnica que permite cierta flexibilidad, pues a partir de “preguntas disparo” que se pueden adaptar a las respuestas de las personas entrevistadas, se va siguiendo un hilo conductor sobre los aspectos de interés para la investigación. En este caso, el afrontamiento y la vivencia del periodo de confinamiento. Durante el proceso previo a la realización de la entrevista, se desarrolló un protocolo que contenía una estructura estandarizada para realizar la entrevista, lo que permitió ser aplicada por una o más personas investigadoras, sin alterar los objetivos del estudio.

Sobre los aspectos éticos, es importante mencionar que el estudio siguió lo establecido en la Declaración de Helsinki y en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de la legislación mexicana, las personas fueron informadas de los objetivos, métodos, beneficios, así como los posibles riesgos

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
previstos y las molestias que la investigación pudiera generar. Además, se les informó
que eran libres de participar, o no, en el estudio y de revocar en todo momento su
consentimiento a la participación (D.O.F., 02/04/2014).

Procedimiento

Las personas fueron invitadas a participar y se les explicaron los objetivos y el
procedimiento de la entrevista, solicitando su consentimiento para la grabación, análisis
y publicación de los resultados. Las personas que, de forma voluntaria, decidieron
colaborar fueron entrevistadas aplicando el guion con preguntas disparo. Las entrevistas
fueron transcritas en su totalidad y analizadas a través de codificación abierta y axial,
para posibilitar la relación de categorías y subcategorías del sentido de coherencia
identificadas en las entrevistas. Lo anterior, en función de lo experimentado por las
personas participantes, con respecto a la situación estresante y la ansiedad ante la
muerte surgidas desde su vivencia, durante el periodo de confinamiento ocasionado por
la COVID-19. Siempre tomando en cuenta que “para narrar una historia compleja, uno
debe designar los acontecimientos, planear o implicar sus dimensiones y propiedades,
proporcionarles un contexto, indicar una o dos condiciones de cada acción/interacción
esencial para la historia” (Schatzman, 1991 p. 308).

Resultados

Como ya se ha explicado, en este estudio utilizamos el sentido de coherencia,
Antonovsky (1996), desde un enfoque salutogénico, es decir, ubicando aquellos
elementos que les posibilitan a las personas adultas mayores desarrollar bienestar,
adaptabilidad y crecimiento en situaciones estresantes. Esto nos permitió situar los
mecanismos que las personas adultas mayores han empleado durante la pandemia y
comprender las particularidades de este grupo etario para enfrentar el estrés y la
ansiedad ante la muerte, provocados por la situación de confinamiento por COVID-19.

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
Así también, pudimos comprender cómo las personas generan recursos que les permiten desarrollar bienestar en situaciones potencialmente estresantes. Por lo que, el análisis se desagregó en las tres dimensiones del sentido de coherencia: comprensibilidad, manejabilidad y significatividad.

Comprensibilidad

Al hablar de comprensibilidad dentro del sentido de coherencia, entendemos que cada persona en el contexto que le rodea es capaz de desarrollar habilidades para enfrentar el momento que vive, teniendo la capacidad de razonar con conocimiento, sistemático y regulado. “Es la capacidad de la persona de percibir el significado del mundo que le rodea, así como adquirir la relación entre las acciones y las consecuencias de éstas en el entorno” (Burguillos, 2014, p.296). Es, de hecho, el componente cognitivo del constructo y está compuesto por la habilidad de establecer conexiones lógicas y ordenadas de lo que sucede en el ambiente, a través del cual se concluye que la vida es predecible y, por lo tanto, segura.

Así, se observó cómo las personas manejan la información que les brindan los medios de comunicación, se explican la situación y es, a partir de esta información, como deciden afrontar los síntomas del estrés y la ansiedad por la muerte:

J. C. (hombre) “Creo que estoy sumamente enterado de lo que ocurre en el país y en el mundo. Las noticias, la política en su sentido amplio, siempre han sido mi interés y afición así que el tema de la evolución de la pandemia no ha sido la excepción. ... Sé de los síntomas y estados de la enfermedad y su evolución y complicaciones. Los impactos sociales y económicos en la población y las personas. Sé de las consideraciones que ha tenido el gobierno federal para establecer una estrategia nacional para hacer frente a la pandemia, reconozco los errores que ha tenido la estrategia y de que en ocasiones las

decisiones se han tomado por voluntarismo, careciendo de todo sentido pragmático y programático”.

Estar enterado de la situación proporciona la sensación de certidumbre, brinda elementos para comprender de manera lógica lo que ocurre. De tal manera, se generen elementos para ser capaces de tomar decisiones, aún en situaciones que rebasan las capacidades personales, es decir, se produce una sensación de poder hacer algo para afrontar los efectos estresantes que ocasionan la situación de confinamiento y el peligro de enfermar o incluso, morir. Por otro lado, las personas entrevistadas manifiestan, en su mayoría, que en algún momento se sintieron rebasadas, aunque no amenazadas. Sin embargo, han procurado informarse y cuidarse, por lo que la prevención es un elemento que genera la sensación de poder actuar y hacer algo para preservar la salud, el bienestar e incluso la propia vida:

A.O (mujer): “Lo que se dice en las noticias, hay cosas ciertas y otras no, pero aun así tomar la precaución necesaria...” [¿tiene miedo?] “No, porque trato de tener los cuidados necesarios, en ningún momento me he sentido amenazada. Me siento tranquila porque ya me vacunaron, pero me seguiré cuidando lo más que pueda”.

P.V. (mujer): “Llegó un momento en el que me rebasó, ahorita ya me siento un poco más segura de que ya estoy vacunada, y hay movimientos en los negocios, entonces como que me siento un poco más segura”.

En contraste, se observó que otra forma de afrontar el estrés y, sobre todo, la ansiedad ante la muerte es no “no saber”, es decir tratar de enterarse lo menos posible para no tener que pensar en los peligros de la pandemia:

C.G. (mujer) “pues realmente mucho no sé, ni a fondo, sé que de lo poco que sé es que es una enfermedad muy agresiva, ataca pulmones y pues como

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
francamente no me he interesado por saber tanto porque es un temor muy grande
no, no, no pero sé muy poco”.

E.A. (mujer) “trato de no ver tanto las noticias porque me espanto o me
da pánico con tanta cosa, pero sé que se contagia de persona a persona y que es
muy peligroso, por eso es importante cuidarnos y lavarnos las manos”.

S.J. (hombre) “sí está uno al pendiente de las noticias, aunque eso afecta
mucho psicológicamente porque después por estar viendo uno se imagina cosas,
puedes pensar hígole ya me enfermé o tengo síntomas y te sugestionas por todo”.

Sin embargo, en general, están conscientes de su vulnerabilidad como grupo de
mayor edad, y del riesgo que están afrontando, lo que los lleva a desarrollar acciones de
protección, ya sea el ejercicio, la vacuna, medidas de higiene, la sana distancia, entre
otras. Por lo anterior, la comprensibilidad está relacionada con la manejabilidad, de esta
forma manejan el estrés y la ansiedad ante la posible enfermedad y muerte.

Un ejercicio de codificación axial revela las estrategias más utilizadas para
afrontar el estrés y la ansiedad ante la muerte, dentro de la dimensión de
comprensibilidad del constructo, tabla 2.

Tabla 2.

*Dimensión Comprensibilidad: Estrategias más utilizadas por los sujetos para enfrentar
el estrés y la ansiedad ante la muerte.*

Categoría	Descripción	Número de veces que la idea fue mencionada
PELIGROSIDAD	La peligrosidad de la enfermedad y sus síntomas	10
CUIDADOS	El conocimiento de los cuidados necesarios para afrontar la enfermedad	9
VULNERABILIDAD	Conciencia de la propia vulnerabilidad para afrontar la enfermedad	5
INFORMACIÓN	La información disponible a través de los medios de comunicación masiva	5
EVASIÓN	Algún grado de evasión consciente, que se manifiesta en no querer saber mucho sobre el avance de la pandemia y sus consecuencias	5



Cabe resaltar que la información es procesada de modo selectivo por las personas adultas mayores, ubicando lo que está dentro de sus capacidades para poder comprender y actuar en consecuencia. De modo que cuestionan la información recibida y diferencian aquella que les es útil de la que no lo es tanto, como un aspecto cognitivo utilizado en forma práctica, relacionando así la comprensibilidad con la manejabilidad. En cuanto a la evasión, en las mujeres es utilizada como protección sobre todo contra la ansiedad ante la muerte, mientras que en el caso de los hombres buscan evitar información sin sustento y profundizan en aquella que consideran valiosa para manejar el estrés.

Manejabilidad

La manejabilidad se forma por dos aspectos importantes: por un lado, la capacidad para identificar los recursos con los que se cuenta, e incluso los que se pueden gestionar o desarrollar, lo cual implica saberse confiable y autoeficaz para hacer frente a las dificultades de la vida; por otro lado, la capacidad para utilizar los recursos disponibles, es decir, hacerlos efectivos para generar adaptabilidad y bienestar.

En tal sentido, puede observarse que las personas mayores ubican con facilidad los recursos disponibles; sin embargo, no siempre los hacen efectivos por distintas razones, que van desde el desinterés, hasta el desconocimiento de cómo hacerlo:

N.C. (hombre) “Consideró que contamos con los recursos necesarios para salir de esta situación. Conozco lo suficiente, lo que me genera cierta tranquilidad para poder tomar algunas decisiones y que estoy consciente que el riesgo aún no desaparece. Mantengo una buena relación con mi esposa, lo que nos permite que sea llevadera esta situación”.

Al analizar lo manifestado por las personas entrevistadas, revelan la necesidad de recibir apoyo y acompañamiento social en sus distintas modalidades para hacer efectivos los recursos disponibles, tanto aquellos que no dependen directamente de sí

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
sino de terceras partes como los que dependen directamente de sí. Estos últimos obedecen a su estado de ánimo y al sentido que logran o no construir para desarrollarlos:

J.C. (hombre): “Restringir mis salidas sólo a actividades de sobrevivencia teniendo como prioridad mi salud en todos los sentidos. Refugiarme en mi casa. La actividad física prácticamente desapareció. La sustituí por el ejercicio en bicicleta y rutinas de ejercicio en casa, en un principio. Con el paso de los meses fue una actividad regular y poco a poco he dejado de hacerlo con la sistematización y periodicidad del pasado. (...) Tengo todos los recursos institucionales, seguridad social, privados, que me dan tranquilidad ante una eventual enfermedad de COVID. Quizá es la fuente de mi seguridad personal y, por lo tanto, de un estado psicológico estable. Tengo mis amistades, pocas, pero valiosas. Recursos comunitarios, supongo que los tengo a mi disposición, sin tomarlos mucho en cuenta”.

En el ejemplo presentado se identifican todos los recursos disponibles; sin embargo, no se hacen efectivos todos, aunque el hecho de identificarlos proporciona seguridad, hay acciones que requieren acompañamiento y apoyo, como el ejercicio en casa para lograr continuidad y los beneficios que produce. Por otro lado, la capacidad de ejercer los recursos disponibles tiene que ver con la capacidad de adaptación a la nueva situación, lo que implica tomar decisiones y cambiar las rutinas y los roles, así en la medida en que se actúa y se decide, se siente más control sobre la vida y se afrontan con mayor seguridad el estrés y la ansiedad:

S.S. (mujer) “he tenido que administrar un poco más el dinero ya que pues actualmente no nos alcanza para llevar esta toda esta vida, hemos tenido que adaptarnos a las nuevas necesidades no como el uso del cubrebocas, usar el gel antibacterial, es decir, sanitizarnos. Pues mira, yo he estado aquí en mi casa

pero al principio sí me sentía rara porque pues una está acostumbrada a andar para allá y para acá, tener ciertos horarios, te acoplas a ciertas actividades y pues cuando llegas aquí, tienes que adaptarte a las necesidades y también tu familia, en este caso mi esposo, ya llevaba ciertas actividades y pues entre los dos hemos modificado nuestras nuevas rutinas porque pues entre los dos nos tenemos que apoyar, mi hijo también apoya mucho porque pues él es más fuerte que nosotros y pues tenemos que llevar adelante la casa”.

Cabe resaltar que, la elección de las actividades está siempre en función de sus roles de género. En general los hombres buscan construir, hacer arreglos en casa, buscar información, mientras que las mujeres se ocupan del cuidado de la casa, la salud de la familia y la administración de los gastos:

S.G. (hombre) “Hacer mejoras en mi casa para pasar el tiempo más a gusto, he pensado también en lo que vamos a necesitar mi esposa y yo cuando seamos más grandes y necesitemos una persona que nos ayude, por eso estoy construyendo un cuarto de servicio y un roff garden para hacer más jardinería que es algo que siempre le ha gustado mucho a mi esposa, yo lo hago más por hacer la carne asada y para convivir en familia, para mis nietos, que tengan donde jugar.”

M.S. (mujer) “Me pongo a dibujar es lo que me gusta hacer dibujar o hay veces pues que me entretengo en lo de la comida en pensar que voy a hacer de comer, veo la tele. Si tengo varias cosas para entretenerme.”

En general, en la dimensión instrumental de la manejabilidad, en el “mantenerse ocupado”, reajustando las actividades y los recursos, se sostiene el manejo adecuado de las situaciones estresantes y se reduce la ansiedad ante la muerte.

Finalmente, otro gran pilar del afrontamiento al estrés y a la ansiedad ante la muerte se encuentra en la activación y mantenimiento de las redes de apoyo social, se

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
 reajustan las actividades y se buscan nuevos espacios para continuar con los vínculos sociales a fin de sentirse seguro ante las nuevas circunstancias, basándose en la valoración de los recursos y la fortaleza de las redes de apoyo, se decide incluso que acciones tomar en caso de enfermarse:

R. B. (mujer) “Mis hijos ya me metieron al seguro, pero en caso de que sea rápido y grave me compraron un tanque de oxígeno y tenemos las medidas necesarias en caso de que enferme alguien de mi casa o yo.”

La codificación axial reveló cuatro grandes estrategias, como respuesta, de las personas entrevistadas para manejar el estrés y la ansiedad, tabla 3.

Tabla 3.

Dimensión Manejabilidad: Estrategias más utilizadas por los sujetos para enfrentar el estrés y la ansiedad ante la muerte.

Categoría	Descripción	Número de veces que la idea fue mencionada
REDES DE APOYO	Acciones generar y aprovechar las redes de apoyo	13
PREVENCIÓN Y CUIDADOS	Acciones de protección y cuidados para prevenir la enfermedad	11
ACTIVIDADES Y RECURSOS	Ajustar los recursos disponibles y adaptar las actividades para mantenerse ocupado	10
ENFRENTAR LA ENFERMEDAD	Tomar decisiones sobre ¿qué hacer en caso de enfermar?	4

La adaptación, tanto de actividades como en las formas de relacionarse, se presentan en función de protegerse y generar o fortalecer las redes de apoyo, siendo la familia fundamental para lograrlo y articular la manejabilidad con la significatividad, es decir el actuar con la motivación para hacerlo. En los hombres, las acciones de protección y cuidado se enfocan más en ellos mismos que en los otros, mientras que, en el caso de las mujeres, se enfoca tanto al cuidado propio como de su familia. Por otro lado, las redes de apoyo en hombres son más enfocadas a los apoyos instrumentales e informativos, mientras que en las mujeres son mayormente de tipo social y emocional.



Significatividad

Es el componente motivacional del constructo sentido de coherencia, al respecto (Antonovsky, 1987, citado por Burguillos, 2014) menciona que, a través de esta dimensión, las demandas son vistas como retos valiosos para involucrarse e invertir valor en ellos. Por lo tanto, una elevada significatividad es síntoma de una visión comprometida de ciertas áreas de la vida, para las cuales merece la pena emplear tiempo y esfuerzo, de forma que las demandas a las que se enfrenta la persona son consideradas como retos dignos de invertir energía.

En este sentido se encontró que, desde la significatividad, en este contexto de confinamiento, los afrontamientos tienen dos elementos: uno intrínseco y otro extrínseco. Respecto del primero, las personas informantes hacen uso de sus recursos religiosos y espirituales, como aquellos que les motivan y que, a su vez, les impulsan a invertir sus energías en todos aquellos retos y demandas que les rodean. En lo extrínseco, resalta el papel de la familia, sobre todo la pareja, los hijos y los nietos. Por lo anterior, se considera la significatividad como el elemento que contiene los aspectos emocionales del constructo, lo cual se manifiesta como de vital relevancia para las personas informantes del estudio:

E.G. (mujer): “Siento que me apoyan tanto mis nietos como hijos y esposo, en ese aspecto, sí, si siento mucha esperanza, como yo creo mucho en Dios, siempre le estoy orando y pidiendo por las personas que están enfermas y por las que mueren diario”.

Por otro lado, si desde lo extrínseco, se resalta la importancia que las personas informantes confieren a las relaciones familiares y comunitarias como motivantes para afrontar los retos en un contexto de miedo e incertidumbre, también se observa el impulso que genera el deseo de vivir y estar bien:

A.O. (mujer) “Pues...el deseo de vivir, y el amor a mi hijo también, porque es un amor que como madre uno le tiene a los hijos, y es lo que me motiva...el amor a mi hijo y el deseo de vivir y de estar sana, por eso me cuidó... Es importante apreciar y valorar lo que tienes y eso debe de alimentarte y mantener la esperanza de que todo volverá a la normalidad si seguimos cuidándonos y siguiendo las indicaciones del gobierno”.

Otro factor que resaltó es la esperanza de que todo termine y la vida pueda continuar adaptada a las nuevas circunstancias:

J.C. (hombre) “Vivir la cotidianidad, la nueva rutina, sin presionarme, aceptando que mi vida cambió y que seguirá cambiando, ¿hasta qué punto? No lo sé, pero lo que sí sé es que este mundo y mi vida, nunca serán igual. ... La esperanza de que en un momento saldremos de esto y como en muchas cosas que he vivido, quedarán en el anecdotario. Creo que seré una mejor persona y retomaré el ritmo y continuaré haciendo lo que me gusta, pero más viejito”.

Dentro de las estrategias que se manifiestan a través del análisis de codificación axial se encontraron tres principalmente, tabla 4:

Tabla 4.

Dimensión Significatividad: Estrategias más utilizadas por los sujetos para enfrentar el estrés y la ansiedad ante la muerte.

Categoría	Descripción	Número de veces que la idea fue mencionada
DIOS	Expresiones sobre su fe y relación con Dios como motivador para afrontar las situaciones	16
VIDA	Expresiones de su fe en la vida misma y vivir el presente	16
FAMILIA	Expresiones sobre confianza en la familia como motivador para afrontar las situaciones	14



Se puede observar como elemento común, tanto en los hombres como en las mujeres, que estas 3 estrategias de afrontamiento motivan el aprendizaje de experiencias y desarrollan la capacidad para tomar lo mejor de las situaciones adversas, les permiten desarrollar elementos para relacionarse de otras maneras, tanto con sí como con otras personas, y con ello, generar sentido de vida.

A la luz de los resultados, constatamos que utilizar el constructo sentido de coherencia para analizar los procesos y mecanismos de afrontamiento ante el estrés percibido y la ansiedad ante la muerte resultó muy enriquecedor, puesto que las dimensiones comprensibilidad, manejabilidad y significatividad del constructo pudieron ser identificadas en los discursos de los sujetos y ponderadas para comprender las estrategias que las personas utilizan para hacer frente a las circunstancias provocadas por el periodo de confinamiento. Asimismo, documentamos de qué manera las personas adultas mayores comprenden las circunstancias que se les presentan, cómo valoran sus recursos disponibles y qué los motiva a salir adelante adaptándose a la situación, tales elementos les ayudan, en mayor o menor medida, a lidiar con el estrés y la ansiedad de saberse en peligro de muerte.

A través del ejercicio de codificación axial, se pudieron identificar las estrategias en grandes categorías o líneas de acción, proporcionando las bases para futuras investigaciones y el desarrollo de líneas concretas de intervención.

Conclusiones

El periodo de contingencia ocasionada por la COVID-19 ha dejado reflexiones y aprendizajes sobre cómo las personas, en especial las adultas mayores, han ido enfrentando las circunstancias impuestas por la pandemia y sus consecuencias. Es importante poder analizar y documentar cómo van utilizando sus mecanismos, estrategias y recursos para mantener la ecuanimidad y salir adelante ante las situaciones

Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte..... potencialmente estresantes y la ansiedad ante la muerte, al reconocerse como parte de un grupo vulnerable. Entre mayor sentido de coherencia han desarrollado, es decir, comprensión de la situación, valoración y manejo de sus recursos internos y externos, y motivaciones para salir adelante, el manejo de estrés y la ansiedad tendrá resultados más favorables, pues cumplirá su cometido de apoyar a la persona para mantener el equilibrio y bienestar. Si por razones debidas al contexto o la historia personal, esto no se ha logrado, es necesario ocupar este conocimiento en implementar estrategias de acción que les apoyen en la consecución de tal objetivo.

Los resultados del presente estudio permitirán el desarrollo de nuevos conocimientos encaminados a enriquecer la investigación sobre estrés y ansiedad ante la muerte en las personas adultas mayores, durante el periodo de contingencia por COVID-19; pero, también, sobre cómo el sentido de coherencia puede ser un factor de protección para que las personas mayores enfrenten y superen la contingencia u otros acontecimientos considerados como altamente estresantes, con lo cual también se favorece el desarrollo de intervenciones encaminadas a promover el desarrollo del bienestar y la calidad de vida en este grupo de población, que se ha visto particularmente afectado.

Las diferencias identificadas entre hombres y mujeres permiten comprender que, si bien los recursos, estrategias y mecanismos pueden ser similares, el sentido y significado dependen de los contextos e historias personales, permitiendo así abordar esa diversidad para atender de manera más precisa las necesidades que las personas adultas mayores presentan; pero, también, para comprender las lógicas de pensamiento y acción para enfrentar las crisis como parte de la existencia. Estos resultados nos invitan a realizar un análisis más profundo de las entrevistas enfatizando el enfoque de género.

Las personas adultas mayores entrevistadas manifiestan que hacer frente a las situaciones adversas es fundamental para poder procesar lo que les ocurre; pero, sobre todo, para posicionarse como agentes activos y con recursos diversos para afrontarlo, salir adelante y aprender de lo experimentado, generando tanto sentido de vida, como desarrollo personal y social.



Referencias

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health*. Jossey Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. doi:10.1093/heapro/11.1.11
- Burguillos, A. (2014). Sentido de coherencia e inteligencia emocional: efecto en la ansiedad social de estudiantes universitarios. *International journal of developmental and educational psychology*, 4(1), 295-302.
- Collel, B. (2005). *Análisis de las actitudes ante la muerte y el enfermo al final de la vida en estudiantes de enfermería de Andalucía y Calaluña*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- D.O.F. (02/04/2014). *Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud*. México: Cámara de Diputados. Retrieved from http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Dorfman, L., Méndez, E., y Osterhaus, J. (2009). Stress and Resilience in the Oral Histories of Rural Older Women. *Aging*, 21(4), 303-316.
- Hernández Pedreño, M. (2000). *Desigualdades según género en la vejez*. Secretaría Sectorial de la Mujer y la Juventud.
- Hernández, Z., y Romero, E. (2010). Estrés en personas mayores y estudiantes universitarios: un estudio comparativo. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 56-68.
- Hoehn-Saric, R., McLeod, D., FunderBurk, F., & Kowalski, P. (2004). Somatic symptoms and physiologic responses in generalized anxiety disorder and panic disorder an ambulatory monitor study. *Arch Gen Psychiatry*, 61(9), 913-921. doi:10.1001/archpsyc.61.9.913
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. . Barcelona: Martínez Roca.
- Limonero, J. (1997). Ansiedad ante la muerte. *Revista de Ansiedad y Estrés*, 3(1), 37-46.
- Moreno, B., Alonso, M. , y Álvarez, E. . (1997). Sentido de Coherencia, Personalidad Resistente. Autoestima y Salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(2), 115-137.
- Nelson-Becker, H. (2004). Meeting life challenges: a hierarchy of coping styles in African American and Jewish American older adults. *Diversity and Aging in the Social Environment*, 10(1), 155-174.
- Park, C. (2006). Exploring relations among religiousness, meaning, and adjustment to lifetime and current stressful encounters in later life. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 33-45.
- Rahimi, R., Ali, N., Noor, S., Mahmood, M., y Zainun, K. (2015). Suicide in the elderly in Malaysia. *The Malaysian Journal of Pathology*, 37(3), 259-263.
- Razo-González, A., Díaz-Castillo, R., y Morales-Rossell, R. (2019). Diferencias de género en el significado psicológico de la calidad de vida en un grupo de

- Razo-González, A.M., et al. Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte.....
 perosnas adultas mayores. *Generós. Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género*, 147-167.
- Sandín, B. (1999). Estrés y salud: Factores que intervienen en la relaición entre estrés y la enfermedad física. In J. Buendía Vidal, *Familia y psicología de la salud*. Pirámide.
- Schatzman, L. (1991). Dimensional analysis: Notres on an alternative approach to the grounding of theory in qualitative research. *D. Maines, Social organization and social process*, 303-314.
- Solomon, R. (1996). Coping with stress: A physician's guide to mental health in aging. *Geriatrics*, 51(7), 46-51.
- Templer, D. (1970). The construction and validation of death anxiety scale. *Journal of General Psychology*(82), 165-177.
- Tomás-Sábado, J. (2009). Instrumento de evaluación de las actitudes ante la muerte. In A. González-Celis Rangel, *Evaluación psicogerontológica* (pp. 133-167). Manual Moderno.
- Troncoso-Pantoja, C., y Amaya-Placencia, A. (2017, Abril). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 2(65), 329-332. doi:http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235
- Vega Rivero, J. A., Ruvalcaba Ledezma, J, C., Hernández Pacheco, I., Acuña Gurrola, N. R, y López Pontigo. L. (2020). La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de Covid-19. *JONNPR*, 5(7), 726-739. doi:10.19230/jonnpr.3772
- Zautra, A., Finch, J., Reich, J., y Guamaccia, C. (1991). Predicting the everyday life events of older adults. *Journal of Personality*, 59(3), 507-538.