



Anales en Gerontología

Volumen 15, Número Especial, Año 2023/ 126-140
VIII Congreso Internacional de Gerontología

ISSN: 2215-4647
Ponencia

RESILIENCIA ANTE LA ADVERSIDAD: ADAPTACIÓN PSICOLÓGICA EN UN PROGRAMA PSICogerontológico PARA ATENCIÓN DEL DUELO

Arantxa Ortiz Hernández¹, Melina Rodríguez Díaz²

¹Psicóloga y Gerontóloga.

Afiliación Institucional: Estudiante, Universidad de Guadalajara, Departamento de Salud Pública, Jalisco, México.
E-mail: psicarantxaortiz@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1006-7009>

² Doctorado en Psicología.

Afiliación Institucional: Investigadora, Universidad de Guadalajara, Centro Universitario Tonalá, Jalisco, México.
E-mail: melina.rdz@academicos.udg.mx ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6734-7664>



RESUMEN

En la vejez, el perder a un ser querido puede ser uno de los sucesos más estresantes que una persona experimente. Después de la pérdida, quien sobrevive enfrenta un proceso de cambios personales y sociales que requiere un gasto de recursos internos y externos, así como del fortalecimiento de su red de apoyo. El objetivo del estudio fue medir el estado de la resiliencia en personas adultas mayores después de una intervención psicogerontológica para atención del duelo. Se aplicó un pretest y un postest en 6 participantes de una intervención de atención al duelo, utilizando la Escala Mexicana de Resiliencia (RESI-M). Los resultados señalan que hubo una mejora en sus niveles globales de resiliencia después de la intervención, además de un incremento individual en los factores específicos de la resiliencia. Implementar intervenciones que fomenten la capacidad de adaptación frente a situaciones adversas puede resultar una opción valiosa para mejorar la calidad de vida de la población de edad avanzada.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, envejecimiento, adaptación psicológica, atención a duelo.

ABSTRACT

In old age, losing a loved one can be one of the most stressful events a person might experience. After the loss, the survivor faces a process of personal and social changes that requires an expenditure of internal and external resources and the strengthening of their support network. The study aimed to measure the state of resilience in older people after a psychogerontological intervention for grief care. A pre-test and post-test were administered to six participants in a grief care intervention using the Mexican Resilience Scale (RESI-M). The results indicate that there was an improvement in their overall resilience levels after the intervention, as well as an individual increase in specific resilience factors. Implementing interventions that promote the ability to adapt to adverse situations can be a valuable option for improving the quality of life of the elderly population.

KEY WORDS: Resilience, aging, psychological adaptation, grief care.

Introducción

En las últimas décadas se ha presentado un mayor crecimiento en la población adulta mayor, siendo actualmente el 12% de la población, se estima que para el 2050 aumentará a un 21.5% en total (Consejo Nacional de Población, 2013), debido a diversos factores que influyen tanto a un nivel individual como en las esferas macrosociales de la sociedad. En el contexto latinoamericano, en especial al hablar de México, se puede apreciar que la vejez y el envejecimiento son temas relativamente nuevos (Rivera-Silva et al., 2018) y hay un amplio campo de posibilidades y desconocimientos en relación con la vida que experimentan las personas adultas mayores, como los cambios que se presentan a lo largo del desarrollo (Gutiérrez, 2019). Se requiere mayor investigación y propuestas de intervención para apoyar una calidad de vida favorable y mejorar las condiciones en que las personas adultas mayores se desenvuelven.

El fallecimiento de cónyuge o pareja sentimental es uno de los eventos más frecuentes que pueden aparecer en la etapa de la vejez (Montes de Oca, 2011). La pérdida de su confidente, el cual compartió un considerable tiempo con la persona, representa un cambio total en la vida de quien enviuda.

El ajuste a un nuevo entorno y la falta de ese apoyo percibido trae consigo un malestar emocional a la persona, donde el dolor se hace presente. El método de afrontar y adaptarse al rol de ser una persona viuda se vuelve sumamente importante para aceptar la muerte de la pareja. El desarrollar habilidades para que la persona afronte y supere situaciones adversas conlleva a un desarrollo más adaptativo ante la situación de la pérdida, siendo la resiliencia un factor deseado en el repertorio de la persona para sobrellevar estos eventos trágicos (Thumala, 2011).

Para prevenir los efectos adversos que pueden presentarse durante un proceso de duelo, MacLeod et al. (2016) señalan la importancia de generar un nivel alto de resiliencia, la cual se ha definido como la capacidad de las personas para desarrollarse psicológicamente sanas y exitosas a pesar de estar expuestas a situaciones adversas que amenazan su integridad (Rutter, 1993). En las personas adultas mayores la resiliencia se caracteriza como la capacidad de poder regular eventos estresantes para así recuperar un bienestar tanto objetivo como subjetivo. Este objetivo se alcanza por medio de crear oportunidades para revertir los niveles de estrés y, de esta manera, cambiar la percepción que se tiene ante el suceso catastrófico (Fontes & Neri, 2015).

El no enfrentar la nueva realidad durante duelo tiene la posibilidad de desarrollar conductas de riesgo, tales como el consumo de alcohol o tabaco, además de depresión, ansiedad y otros problemas físicos-emocionales. La propia soledad del viudo puede afectar la salud y conllevar al aislamiento social. La presencia de malestar somático conduce a una pérdida de bienestar integral en la persona mayor, por lo que su calidad de vida se muestra comprometida (Lund et al., 2010).

En la vejez se presentan adversidades que varían en gravedad e importancia, desde cambios en la rutina diaria hasta la muerte de otra persona, por lo que resulta pertinente el mantener un alto nivel de resiliencia para enfrentar estas situaciones (Mayordomo et al., 2015). En el caso especial del fallecimiento de un ser querido, el deudo tiene una mayor probabilidad de exhibir respuestas que disminuyan su resiliencia y lo coloquen en un estado de vulnerabilidad (Tavares, 2016). A partir de anteriores estudios, Rosenberg et al. (2013) concluyen que sobrevivir a la muerte sin secuelas psicosociales puede ser un indicador de mayor resiliencia.

La promoción de herramientas psicoafectivas en la población envejecida cobra una importancia pertinente, se ha señalado que intervenciones enfocadas al aprendizaje de conductas adaptativas y en fomentar un compromiso con la vida son integrales para aumentar las conexiones sociales y mejorar el ánimo en personas mayores deudas (Roberts et al., 2019). Los modelos en los que se pueden llevar a cabo estos programas son variados, pero Molina y Romero (2004) establecen que el enfoque hacia la psicoeducación es un vehículo para una modificación efectiva de conductas y creencias en la persona, en especial durante la vejez. En años recientes, se ha abogado por desarrollar opciones en línea, de las cuales las ventajas que se pueden obtener son la apertura a poblaciones fuera del entorno físico, flexibilidad para el usuario, altos niveles de autonomía, una mayor privacidad y menores costos (Schröder et al., 2016).

Objetivos

¿Cuál es el estado de la resiliencia en personas mayores después de una intervención psicogerontología para atención del duelo?

Metodología

En el presente estudio, se empleó un diseño preexperimental con pre y posprueba para examinar exhaustivamente el estado de la resiliencia en personas adultas mayores antes y después de participar en una intervención psicogerontológica destinada a la atención del duelo.

El proceso de selección de participantes se llevó a cabo de manera cuidadosa, siguiendo criterios de inclusión específicos. Se consideraron factores como la edad (55 años o más), el género y la experiencia reciente de pérdida de un ser querido para obtener una muestra representativa y diversa.

La intervención psicogerontológica se diseñó meticulosamente, basándose en teorías y enfoques terapéuticos especializados en el abordaje del duelo en personas adultas mayores. Se llevó a cabo a través de sesiones individuales en línea, facilitadas por profesionales especializados en psicogerontología. Durante estas sesiones, se brindó a participantes estrategias de afrontamiento, apoyo emocional y recursos específicos para fomentar su resiliencia en el contexto del duelo.

La medición del estado de la resiliencia se realizó mediante la aplicación de Escala de Resiliencia para Mexicanos (2010). Este cuestionario fue seleccionado cuidadosamente para evaluar diversas dimensiones de la resiliencia, como la fortaleza y confianza en sí mismo, competencia social, apoyo familiar y apoyo social (Sanjuan-Meza et al., 2018). Antes de la intervención, se administró este cuestionario a cada participante como línea de base para establecer su nivel inicial de resiliencia. Posteriormente, después de completar la intervención, se volvió a aplicar el mismo cuestionario para evaluar los posibles cambios en el estado de la resiliencia.

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando métodos estadísticos apropiados para el diseño del estudio. Se realizaron pruebas estadísticas, para examinar las diferencias significativas en los puntajes de resiliencia antes y después de la intervención.

Los resultados obtenidos en este estudio proporcionaron una evaluación detallada del impacto de la intervención psicogerontológica en el estado de la resiliencia de las personas adultas mayores que atraviesan el duelo. A partir del análisis de los datos, se pudieron extraer conclusiones significativas sobre la efectividad de la intervención en fortalecer la resiliencia y mejorar el bienestar emocional de las personas participantes.

Resultados y Discusión

Características Sociodemográficas En Las Personas Mayores Viudas

Las personas participantes presentan un rango de edad diferente entre sí, el 33% (2) está cerca de cumplir los 60 años, mientras que el 50% (3) es menor a 65 años y únicamente un 17% (1) es mayor de 66 años. Respecto al sexo, el 83% (5) constituyó mujeres y 17% (1) hombres. El 33% (2) vive en Baja California, mientras que los demás habitan en el estado en Jalisco (17%), Sinaloa (17%), Estado de México (17%) y Guanajuato (16%). Un 33% (2) de los sujetos terminó la educación básica, mientras que el 50% (3) tiene la media superior, solamente el 17% (1) tiene una educación superior. Actualmente, el 67% (4) cuenta con un trabajo remunerado. En cuestión de creencias el 100% (6) profesa la religión católica. La situación económica es variada, en la cual el 50% (3) refirió estar bien económicamente, el 33% (2) dijo estar más o menos y un 16.7% (1) considera que presenta adversidad. Véase la Tabla 1.

Tabla 1.

Características sociodemográficas en personas adultas mayores viudas del programa “Tú y Yo, aprendamos a sanar juntos”

| Sujeto | Edad | Sexo | Residencia | Escolaridad | Situación laboral | Religión | Situación económica |
|--------|------|------|------------|-----------------|-------------------|----------|---------------------|
| AH | 57 | F | Guanajuato | Preparatoria | Sí | Católica | Más o menos |
| MP | 58 | M | BC | Preparatoria | Sí | Católica | Bien |
| LIC | 60 | F | BC | Universidad | Sí | Católica | Bien |
| LO | 61 | F | EdoMex | Secundaria | Sí | Católica | Más o menos |
| MC | 64 | F | Jalisco | Primaria | No | Católica | Mal |
| LEC | 68 | F | Sinaloa | Carrera Técnica | No | Católica | Bien |

Nota. Elaboración propia.

Resiliencia En Personas Adultas Mayores Viudas Antes Y Después De La Intervención

Nivel De Resiliencia En Personas Adultas Mayores Viudas Antes Y Después De La Intervención

En el aspecto de la resiliencia, antes de iniciar la intervención, el 50% (3) presentó un nivel medio de resiliencia, el 33% (2), un nivel bajo y el 17% (1) indicó un nivel alto. Al finalizar las sesiones en el posttest, el 100% (6) presentó un nivel alto. Véase la tabla 2.

Tabla 2.

Nivel de resiliencia de personas mayores viudas antes y después de asistir al programa “Tú y Yo, aprendemos a sanar juntos”

| | Pretest | Posttest |
|--------|-------------|-------------|
| Sujeto | Resiliencia | Resiliencia |
| MP | Nivel bajo | Nivel alto |
| MC | Nivel medio | Nivel alto |
| AH | Nivel alto | Nivel alto |
| LIC | Nivel bajo | Nivel alto |
| LO | Nivel medio | Nivel alto |
| LEC | Nivel medio | Nivel alto |
| N=6 | | |

Nota. Elaboración propia.

Nivel De Los Factores Asociados A La Resiliencia En Personas Adultas Mayores Antes Y Después De La Intervención

En el factor “Fortaleza y confianza en sí mismo”, el 83% (5) resultó con un nivel medio y el 17% (1) con un nivel alto. El 100% (6) presentó un nivel medio en su “Competencia Social”. En el “Apoyo familiar”, el 83% (5) presentó un nivel alto, el 17% (1), un nivel bajo. En el “Apoyo Social”, el 83% (5) presentó un nivel alto, mientras que el 17% (1) obtuvo un nivel medio. En el factor “Estructura”, el 50% (3) presentó un nivel alto, mientras que el otro 50% (3) obtuvo un nivel medio.

En el postest, al término de la intervención en el factor “Fortaleza y confianza en sí mismo”, el 67% (4) resultó con un nivel alto y el 33% (2) con un nivel medio. El 67% (4) presentó un nivel medio en su “Competencia Social”, mientras que el 17% (1) un nivel alto y el 16% (1) un nivel bajo. En “Apoyo familiar”, el 100% (6) presentó un nivel alto. En el “Apoyo Social”, el 100% (6) presentó tener un nivel alto. En el factor de “Estructura” el 83% (5) obtuvo un nivel alto y el 17% (1), un nivel medio. Véase la tabla 3.

Comparación Del Uso De La Estrategia De Reevaluación Positiva Antes Y Después De La Intervención

Para comparar los puntajes, se calculó la media y se compararon con los resultados de los instrumentos aplicados antes y después de la intervención. En el pretest se obtuvo una media de 9.67 y en el postest fue de 11, teniendo una diferencia de 1.33. La desviación estándar de ambos puntajes fue de 5.538 y 2.608, respectivamente. Véase la tabla 4.

Tabla 4.

Comparación de la estrategia de reevaluación positiva en personas adultas mayores viudas antes y después de asistir al programa “Tú y Yo, aprendamos a sanar juntos”

| <i>Reevaluación positiva</i> | <i>M</i> | <i>D.E.</i> |
|-------------------------------------|-----------------|--------------------|
| <i>Pretest</i> | 9.67 | 5.538 |
| <i>Postest</i> | 11 | 2.608 |

Nota. Elaboración propia.

Tabla 3.

Niveles de los factores asociados a la resiliencia de personas adultas mayores viudas antes y después de asistir al programa “Tú y Yo, aprendamos a sanar juntos”

| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> |
|---------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| <i>Sujeto</i> | Fortaleza y confianza en sí mismo | Fortaleza y confianza en sí mismo | Competencia social | Competencia social | Apoyo familiar | Apoyo familiar | Apoyo social | Apoyo social | Estructura | Estructura |
| <i>MP</i> | Nivel medio | Nivel alto | Nivel medio | Nivel medio | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto |
| <i>MC</i> | Nivel medio | Nivel alto | Nivel medio | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel medio | Nivel alto |
| <i>AH</i> | Nivel alto | Nivel alto | Nivel medio | Nivel medio | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto |
| <i>LIC</i> | Nivel medio | Nivel alto | Nivel medio | Nivel medio | Nivel medio | Nivel alto | Nivel medio | Nivel alto | Nivel medio | Nivel alto |
| <i>LO</i> | Nivel medio | Nivel medio | Nivel medio | Nivel medio | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel medio | Nivel medio |
| <i>LEC</i> | Nivel medio | Nivel medio | Nivel medio | Nivel bajo | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto | Nivel alto |
| <i>N=6</i> | | | | | | | | | | |

Nota. Elaboración propia.

El aumento en la resiliencia de cada participante suele estar ligado a los resultados de otros estudios en los cuales se expone que las estrategias de afrontamiento adaptativas están ligadas a una superación, y a integrar situaciones adversas (Smith et al., 2016; Meléndez et al., 2020). Junto a ello también la mayor interacción con familiares y amigos se relaciona con niveles altos de resiliencia. Específicamente, la estrategia enfocada a la solución de problemas está sumamente relacionada a un incremento en la resiliencia (Banda et al., 2017) y en la reevaluación positiva se ha notado que una mayor adaptación está vinculada a una perspectiva de vida futura más positiva (Bennett et al., 2020). Además, de acuerdo con las características sociodemográficas de la muestra, un nivel de educación más bajo tiene mayor indicación de subir a un nivel más alto de resiliencia (Bennett et al., 2020).

Se demostró un gran cambio entre los niveles de resiliencia general y en cada uno de sus aspectos. Esta situación se ha observado en otros estudios en los cuales señalan que, para obtener un mayor impacto estadístico, se requieren muestras de mayor número (Caserta et al., 2014; Lund et al., 2010; Nam, 2017; Brodbeck et al., 2017), además de considerar la individualidad en la situación de viudez. Cabe resaltar que la presente investigación fue realizada de manera virtual por la emergencia sanitaria en que nos encontramos viviendo desde el 2019, lo que implicó un reto para el número de muestra debido a que la población adulta mayor mexicana usa poco las herramientas virtuales (Sunkel & Ullmann, 2019).

Conclusiones

De acuerdo con los objetivos establecidos en esta investigación, el objetivo general acerca de evaluar el impacto de una intervención psicoeducativa virtual en la resiliencia del adulto mayor viudo en duelo por pérdida de pareja en México se obtuvo que hubo un

incremento en la resiliencia de personas adultas mayores viudas participantes de la intervención.

Además, se logró describir a esta población, en la cual las características sociodemográficas, psicoafectivas (presencia de sintomatología relacionada a la depresión y duelo complicado) y cognitivas varían entre cada participante, aunque existen puntos generales donde comparten factores, como es un alto nivel de síntomas depresivos, poco tiempo de fallecimiento de la pareja y que todos tienen un círculo de apoyo al cual recurrir. Se analizó el nivel de resiliencia en las personas adultas mayores, presentando un aumento en el uso de ambas en toda la población.

Se concluye que el lograr el objetivo de describir las características psicoafectivas de las personas que están experimentando un duelo, en especial las personas adultas mayores, son una oportunidad importante para conocer el panorama individual y colectivo en que ellas se desarrollan ante la pérdida. Igualmente, el objetivo enfocado a analizar el uso de la reevaluación positiva y la solución de problema antes de la intervención funcionó para explorar las herramientas que las personas utilizan para hacer frente a situaciones sumamente estresantes, en este caso la muerte de un ser querido.

El programa “Tú y yo, aprendamos a sanar juntos” es uno de los primeros en territorio mexicano en incorporar virtualmente temas de afrontamiento en intervenciones individuales de duelo, en la cual a pesar de ser un número reducido de participantes refleja la necesidad de las personas usuarias para desarrollar herramientas que promuevan una elaboración sana del duelo ante la muerte de su pareja.

Referencias

- Banda, O. L., Ibarra, C. P., Carbajal, F. E., Maldonado, G., De los Reyes, L. R. y Montoya, R. E. (2017). Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. *Revista de enfermería Herediana*, 10(2), 117-122. <https://doi.org/10.20453/renh.v10i2.3367>
- Bennett, K. M., Morselli, D. Spahni, M. & Perrig-Chello, P. (2020). Trajectories of resilience among widows: a latent transition model, *Aging & Mental Health*, 24(12). <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1647129>
- Brodbeck, J., Berger, T. & Joerg, H. (2017). An internet-based self-help intervention for older adults after marital bereavement, separation or divorce: study protocol for a randomized controlled trial. *BioMed Central*, 18-21. <https://doi.org/10.1186/s13063-016-1759-5>
- Caserta, M., Utz, R., Lund, D., Swenson, K. L. & de Vries, B. (2014). Coping Processes Among Bereaved Spouses. *Death Studies*, 38(3), 145-155. <https://doi.org/10.1080/07481187.2012.738767>
- Consejo Nacional de Población. (2013). *La situación demográfica en México. Panorama desde las proyecciones de población*. http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/1720/1/images/1_La_Situacion_Demografica_En_Mexico.pdf
- Fontes, A. P. & Neri, A. L. (2015). Resilience in aging: Literature review. *Ciencia e Saude Coletiva*, 20(5), 1475-1495. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015205.00502014>
- Gutiérrez, P. C. (2019). Percepciones, imágenes y opiniones sobre la vejez desde la mirada de los adultos y jóvenes en México. *Espiral (Guadalajara)*, 26(75). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-05652019000200197&script=sci_arttext
- Lund, D., Caserta, M., Utz, R. & De Vries, B. (2010). Experiences and early coping of bereaved spouses/partners in an intervention based on the dual process model (DPM). *Omega: Journal of Death and Dying*, 61(4), 291-313. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.c>
- MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K. & Wicker, E. R. (2016). The impact of resilience among older adults. *Geriatric Nursing*, 37(4), 266-272. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.02.014>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. y Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>

- Meléndez, J. Delhom, I. Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26(1), 14-19. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793720300014>
- Molina, M. y Romero, M. (2004). Modelos de intervención asistencial, socioeducativo y terapéutico en Trabajo Social. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.
- Montes de Oca, V. (2011). Viudez, soledad y sexualidad en la vejez: mecanismos de afrontamiento y superación. *Revista Temática Kairós Gerontología*, 14(5), 73-107. http://seminarioenvejecimiento.unam.mx/Publicaciones/articulos/viudez_soledad_s ex.pdf
- Nam, I. (2017). Restoration-focused coping reduces complicated grief among older adults: A randomized controlled study. *European Journal of Psychiatry*, 31(3), 93-98. <https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2017.07.002>
- Rivera-Silva, G., Rodríguez-Reyes, L. y Treviño-Alanís, G. (2018). El envejecimiento de la población mexicana. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 56(1), 116. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4577/457754052023/html/index.html>
- Roberts, K., Walsh, L., Saracino, R., Fogarty, J., Coats, T., Goldberg, J., Prigerson, H. & Lichtenthal, W. (2019). A Systematic Review of Treatment Options for Grieving Older Adults. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 6(4), 422-449. <https://doi.org/10.1007/s40501-019-00191-x>
- Rosenberg, A. R., Baker, K. S., Syrjala, K. L., Back, A. L. & Wolfe, J. (2013). Promoting resilience among parents and caregivers of children with cancer. *Journal of Palliative Medicine*, 16(6), 645-652. <https://doi.org/10.1089/jpm.2012.0494>
- Rutter, M. (1993). *Resilience: Some Conceptual*. *Journal of Adolescent Health*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X9390196V>
- Sanjuan-Meza, X. Sarahí, Landeros-Olvera, E. A. y Cossío-Torres, P. E. (2018). Validez de una escala de resiliencia (RESI-M) en mujeres indígenas de México. *Cadernos de Saúde Pública*, 34(10).
- Schröder, J., Berger, T., Westermann, S., Klein, J.P. & Moritz, S. (2016). Internet interventions for depression: new developments. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 18(2), 203-212. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2016.18.2/jschroeder>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V. y Tremblay, P. F. (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. The

Journal of Psychology, 150, 318–332.
<http://dx.doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>

Sunkel, G. y Ullmann, H. (2019). Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital. *Revista CEPAL*, 127, 243-268.
<https://hdl.handle.net/11362/44580>

Tavares, P. E. O. (2016). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores primarios con duelo. *Psicología y Salud*, 26(2), 177–184. Recuperado en <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2193>

Thumala, D. (2011). *Formas de afrontamiento a las pérdidas asociadas al envejecer* [Tesis de pregrado]. Universidad de Chile, Chile.

