UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEP Sistema de Estudios de Posgrado
PPGer Programa de Posgrado en Gerontología

Anales en Gerontología

Volumen 16, Año 2025/48-64 ISSN: 2215-4647
Artículo

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE PERSONAS MAYORES EN CONTEXTOS DE PANDEMIA: DIFERENCIAS DE GÉNERO

COPING STRATEGIES OF OLDER PEOPLE IN PANDEMIC CONTEXTS: GENDER DIFFERENCES

Carlos Alejandro Flores Monroy[1], Angélica María Razo González[2], Mariam Eleany Martínez Mondragón[3]

Recibido: 26-08-2024 Corregido: 17-12-2024 Aceptado: 28-02-2025

Citar este documento según modelo APA

Flores Monroy, C.A., Razo González, A.M. y Martínez Mondragón, M.E. (2025). Estrategias de Afrontamiento de personas mayores en contextos de Pandemia: Diferencia de Género. *Revista Anales en Gerontología*, *16*(1), 48-64.

[1] Maestría en Trabajo Social
Afiliación institucional: Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, Ecatepec de Morelos, México. E-mail: cflores@uneve.edu.mx ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6056-5359

[2] Doctorado en Educación
Afiliación Institucional: Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, Ecatepec de Morelos, México. E-mail: arazo@uneve.edu.mx ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5434-6926

[3] Maestría en Trabajo Social
Afiliación Institucional: Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, Ecatepec de Morelos, México. E-mail: mmartinez@uneve.edu.mx ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3843-861X

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue analizar las diferencias y similitudes en las estrategias de afrontamiento que hombres y mujeres mayores emplearon en el contexto de la pandemia ante situaciones complejas como las provocadas por la COVID-19, para identificar las necesidades y los recursos de esta población. La metodología fue cualitativa con enfoque interpretativo-hermenéutico y de género, utilizando entrevistas semi-estructuradas a 36 personas adultas mayores: 22 mujeres y 14 hombres. El abordaje teórico fue transdisciplinar, teniendo como referente para el afrontamiento la teoría transaccional de Folkman y Lazarus. Resultados: En mujeres y hombres las relaciones interpersonales y el apoyo familiar resultan sustanciales; no obstante, manifiestan mayor necesidad de apoyo social las mujeres en cuanto a mantener o reinicar relación con amistades, comunidad, incluso, servicios institucionales a los que anteriormente acudían, mientras que los hombres manifiestan mayor independencia en este aspecto e incluso necesidad de distanciamiento momentáneo de los núcleos de mayor contacto. Conclusiones: Las personas adultas mayores hacen uso de las distintas estrategias de afrontamiento sin distinción de género; sin embargo, el modo de significarlo y darle sentido sí varía según el género. Las mujeres enfrentan lo inmediato, al buscar apoyo familiar, además de distanciarse de la información y las noticias. Los hombres buscan la información activamente a fin de afrontar las situaciones con independencia de las redes de apoyo.

PALABRAS CLAVE: Afrontamiento, COVID-19, teoría transaccional, género, personas adultas mayores.

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze the differences and similarities in the coping strategies that older men and women used in the context of the pandemic in complex situations such as those caused by COVID-19, to identify the needs and resources of this population. The methodology was qualitative with an interpretive-hermeneutic and gender approach, using semi-structured interviews with 36 older adults: 22 women and 14 men. The theoretical approach was transdisciplinary, having the transactional theory of Folkman and Lazarus as a reference for coping. Results: In women and men, interpersonal relationships and family support are substantial; However, women express a greater need for social support in terms of maintaining or restarting relationships with friends, the community, even institutional services to which they previously attended, while men express greater independence in this aspect and even a need for momentary distancing from the centers of greatest contact. Conclusions: Older adults use different coping strategies without distinction of gender; However, the way of meaning it and giving it meaning does vary depending on the genre. Women face the immediate, seeking family support, in addition to distancing themselves from information and news. Men actively seek information in order to face situations independently of support networks.

KEY WORDS: Coping, COVID-19, transactional theory, gender, older people.

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

Introducción

La pandemia provocada por el virus SARS-COV2 trascendió el discurso médico y epidemiológico, surgieron nuevas rutas de análisis que dieron cuenta de los múltiples rostros de este fenómeno, en el caso de las personas adultas mayores, los días de confinamiento representaron situaciones complejas por varias razones: primero, es un sector poblacional que tiende a ser vulnerable a esta enfermedad; segundo, para este colectivo la contención de redes de apoyo tiene mayor relevancia como mecanismo de cuidado, toda vez que de este recurso depende la estabilidad socioeconómica de las personas mayores, así como su equilibrio emocional y durante la pandemia estas redes se vieron restringidas: tercero, se enfrentaron a situaciones desconocidas, con informaciones contradictorias y muchas veces alarmantes, que requerían de su capacidad de adaptación y el uso de sus propios recursos. La pandemia se caracterizó por "la incertidumbre, sobre cómo evolucionarán las cosas, sobre la información, cuánto durarán las medidas, impulsa a tratar de recuperar la percepción de control, motivando la búsqueda de certezas, imaginando escenarios posibles y evaluando los recursos con los que se cuenta" (Valero Cedeño et al., 2020, pp. 64-65). Tal fue el contexto de esta investigación, que se propuso analizar las diferencias y similitudes de los mecanismos de afrontamiento que hombres y mujeres mayores emplearon durante la pandemia, para establecer su efectividad como elementos importantes, a fin de comprender la capacidad de adaptación y acción de esta población ante eventos complejos como los provocados por la COVID-19. Por tanto, la pregunta de investigación fue ¿qué estrategias de afrontamiento eligieron hombres y mujeres mayores ante las situaciones de la pandemia?

De acuerdo con la teoría de Lazarus y Folkman (1986), las estrategias de afrontamiento son "procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas [por los sujetos] como

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164). Las personas presentan diferentes reacciones ante sucesos que pueden representar modificaciones sustanciales en las estructuras existentes, tanto a nivel personal como social, esto a su vez puede ser potencialmente estresante. La presencia de COVID-19 implicó condiciones ambientales con potenciales estresores que modificaron las condiciones de vida e interacción social; de acuerdo con Folkman et al. (1986), las personas valoran las situaciones a las que se enfrentan según las consideren positivas, negativas o neutras; de acuerdo con sus consecuencias. También por el grado de recursos y capacidades con los que cada persona cuenta, es decir, las estrategias de afrontamiento que son recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes (Macías et al., 2013). Esta puesta en marcha no siempre garantiza el éxito, aunque sí evita, genera o disminuye conflictos intra e interpersonales; por lo tanto, las estrategias de afrontamiento son distintas en los sujetos y consisten en esfuerzos por manejar las situaciones y las demandas que se generan tanto a nivel interno como externo, son formas de reaccionar cognitiva, emocional y conductualmente, y se van fortaleciendo con las vivencias, las circunstancias y el curso de vida de las personas.

El estudio de la adaptación a los distintos cambios biopsicosociales que impone el envejecimiento ha dado origen al análisis de las diferentes formas en que las personas mayores afrontan los cambios intrínsecos y extrínsecos producidos por la edad, Mayordomo Rodríguez et al. (2015) analizaron la adaptación a los cambios producidos por el envejecimiento en el contexto Español, en una muestra de 275 personas mayores, de las cuales 176 eran mujeres, llegaron a la conclusión de que las mujeres hacen mayor uso de estrategias centradas en la emoción y en el apego religioso; mientras que los hombres se enfocan en la búsqueda de apoyo social. Estas estrategias de afrontamiento que las personas mayores ya desarrollaban para enfrentar los cambios propios de la vejez, se vieron rebasadas ante las situaciones de pandemia, que fueron consideradas

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

altamente estresantes debido a su novedad, su falta de predictibilidad, ambigüedad, incertidumbre y a que dejaban la sensación de sobrepasar los recursos personales (Aceiro y Grasso, 2022).

Por otro lado, el contexto determinado por la pandemia por COVID-19 fue un parteaguas que ha brindado nuevos derroteros en las investigaciones, ya que esta emergencia sanitaria surgió en un contexto globalizado, determinado por una constante interconexión e interacción entre los agentes sociales, vinculada principalmente al desarrollo tecnológico de los medios de comunicación. Investigaciones, como la realizada por Cedeño et al. (2020), mencionan que una estrategia adaptativa ante las políticas sanitarias de aislamiento en personas mayores, fue la incorporación de aprendizajes vinculados a las tecnologías de comunicación e información, como videoconferencias, motores de búsqueda por internet o aplicaciones de mensajería, el uso de estos implementos tecnológicos provocó que el establecimiento de las redes de apoyo, necesarias para afrontar el contexto de pandemia, fuera alterado por estos procesos. De esta forma, los mecanismos tradicionales de interacción entre personas, basadas en el contacto sistemático e interpersonal que madura con el tiempo, y que son fundamentales para el establecimiento de vínculos de amistad y de información se diluyen en la inmediatez de las *redes sociales* (Vega Angarita y González Escobar, 2009), cuando las personas se convierten en generadoras y difusoras de información.

De acuerdo con López Veneroni (2021), durante la "Jornada Nacional de Sana Distancia", realizada en México, se desarrolló una "virulencia de información" paralela a la pandemia, replicable a una escala social sin precedentes, lejos de contribuir a un mejor entendimiento de la pandemia y de las medidas más eficaces para contrarrestarla, generó respuestas y disposiciones sociales perniciosas, todo esto tuvo una influencia significativa en las formas en como las personas asimilaron la emergencia sanitaria; al respecto, Razo-González et al. (2021) mencionan que el afrontamiento del estrés percibido y la ansiedad ante la muerte ocasionados por la COVID-19 en

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

México se basó en la capacidad del sentido de coherencia, que implica elementos de comprensibilidad, manejabilidad y significatividad de la información que las personas atribuyen al contexto al que se enfrentaron; sin embargo, estos elementos tuvieron influencia de un bombardeo de información proveniente de los medios masivos de comunicación, luego entonces, las personas procesaron aspectos como el estrés y la ansiedad a partir de la interpretación que realizaron de dicha información; no obstante, tal como lo menciona López Veneroni (2021), los flujos impredecibles y masivos de información erosionan la credibilidad de un discurso convencionalmente aceptado como válido, lo que generó un vacío que comienza a llenarse con narrativas de muy diverso origen y hechos alternativos, es decir, se genera un proceso de "infodemia", la cual López-Pujalte y Nuño-Moral (2020) describen como una sobrecarga excesiva de información, cierta o falsa, que dificulta que las personas encuentren fuentes de confianza e información fidedigna para enfrentar las situaciones con objetividad, generando inquietud, confusión e incertidumbre, lo que impide tomar decisiones correctas. Todo lo anterior habla de los riesgos ambientales y sociales que las personas mayores tuvieron que vivir durante la pandemia (Razo-González et al., 2023).

Metodología

Se trató de un estudio cualitativo con un enfoque interpretativo-hermenéutico (Ortiz Ocaña, 2015), utilizando como método el análisis del discurso, se examinaron los mecanismos de afrontamiento en 36 personas de entre 55 y 85 años, 22 mujeres y 14 hombres, del Estado de México y Zona Metropolitana, la técnica de obtención de información fue entrevista semi-estructurada. Como categorías de análisis, se utilizaron las ocho estrategias de afrontamiento de la escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) de Lazarus & Folkman (1985): confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, escape-

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

evitación, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social (Morán y Torres, 2019). Lo anterior teniendo como eje transversal de análisis el enfoque de género.

Resultados y Discusión

Es importante tener en cuenta que, para llevar a cabo el afrontamiento ante las situaciones de emergencia, como el caso de la pandemia, los recursos necesarios que plantean Lazarus y Folkman (1986) son: la salud y la energía, las técnicas para la resolución de problemas, las habilidades sociales, las condiciones personales y los recursos materiales. Los cuales se ponen en juego en cada uno de los modos de afrontamiento que, como ya se dijo, sirvieron de ejes analíticos y se desglosan a continuación:

Confrontación: Los estudios sugieren que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son las más efectivas en la mayoría de los casos (Di-Colloredo et al., 2007, p. 35), por ello, es indispensable analizar los recursos con los que cuenta el sujeto y desde los cuales realiza el afrontamiento. Un punto que resalta en los discursos de los sujetos, es la conciencia de que el propio estado de salud y la edad los hacen más vulnerables para vivir la situación. En general, la percepción del estado de salud reportada por los participantes fue regular, más acentuado en las mujeres, así como tener una buena o excelente salud apareció en menor número por ambos géneros. Algunos eran conscientes de su fragilidad física y de la vulnerabilidad para confrontar la situación que impuso la pandemia:

> Mujer (C.G.): “Pues yo ya soy una persona de 60 años, soy diabética, soy hipertensa, entonces, tengo que tener muchos cuidados”.
>
> Mujer (L.M.): “Todos estuvieron de acuerdo en que nos cuidáramos un poco más, porque pues ya somos más grandes”.

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

En general, hombres y mujeres poseen un conocimiento certero del COVID-19 como una enfermedad peligrosa con la que se deben tener cuidados específicos para afrontar el riesgo de contagio y mantenerse sanos. También existe en la mente de los participantes lo que se tiene que hacer en caso de enfermar:

> Mujer (A.Z.): "Pues lo que sé es que es muy agresiva, pues si se llegara uno a contagiar lo primero que va a dañar son los bronquios, pulmones… ir inmediatamente… ir al médico empezar con un tratamiento adecuado y más que nada aislarse de los demás familiares".

En algunos, existe la convicción de que las situaciones generadas por la pandemia son circunstancias que se tienen que afrontar con los propios recursos:

> Mujer (L.C.): "Lo tienes que aceptar, afrontar y resolverlo tú misma. Porque pues, si no tienes tú ayuda de, de otra persona que te oriente, de otra persona, a lo mejor más preparada que tú, lo tienes que hacer tú sola. Tú misma tienes que reflexionar acerca de lo que tú haces, de lo que tú crees que está bien y lo que tú crees que está mal para poder salir adelante".

Con respecto al género, los discursos de confrontación directa hacia las situaciones provocadas por la contingencia provienen de las mujeres, quienes son las encargadas del cuidado de la salud familiar.

Planificación: Considerada como la estructuración de una serie de acciones para alcanzar ciertas metas, en especial dentro del contexto generado por el periodo de contingencia, la planificación a mediano plazo de una solución al problema fue difícil, debido a la incertidumbre que generó la posibilidad de enfermar, y la poca certeza sobre la duración de la situación estresante que la acompañaba:

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

Mujer (S.S.): “Sí, habían comentado que eso no iba a durar mucho tiempo verdad, pero ¡ya vimos que no es cierto!”.

Para contrarrestar esta incertidumbre se planificaba lo inmediato, mantenerse informado, llevar a cabo los cuidados diarios, que se planeaban de diferente manera de acuerdo con el género, decidir qué hacer en caso de enfermar, y vacunarse:

Hombre (J.C.): “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”.

Mujer (E.G.): Pues el tratar de cuidar a la familia y estar constantemente limpiando todo, eso también es una presión porque tengo que estar lavando toda la ropa que no se pone uno, limpiar la casa y, si salgo por ahí, llevar mi cubre bocas, y rápido a lo que se va a comprar para comer”.

Como lo asegura Gerhold (2020), en cuanto a la precepción de riesgos y las estrategias usadas durante la COVID-19: “Las estrategias de afrontamiento están muy centradas en los problemas y la mayoría de los encuestados escuchan los consejos de los expertos e intentan comportarse con calma y de manera apropiada”.

Distanciamiento: Tanto hombres como mujeres manifiestan acataban las indicaciones de cuidado, confinamiento y sana distancia, pero en lo que respecta a apartarse del problema, las mujeres tendían a mantenerse más desinformadas, para que no les generara mayor preocupación, mientras que los hombres buscaban informarse mediante diversas fuentes a mayor profundidad (Razo-Goonzález et al., 2023), por ejemplo:

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

Mujer (C.G.): “Pues nomás lo oigo por comentarios de que en casa empiecen a platicar el tema y digan es que hora, ya hay tantos hospitalizados o que ya control ya subió y que no baja y que no baja y no salgas, pero así que yo me interesé por ver algo en televisión, radio, estar oyendo ese tipo de noticias la verdad para mí como que es muy traumático no prefiero que sé que se hable en otros temas y no estar hablando de la pandemia...”

Hombre (J.C.): 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…”

Buscar activamente información sobre la pandemia en los medios de comunicación es una estrategia para manejar la ansiedad; sin embargo, existe “riesgo informacional[4]” (Razo-González et al., 2023) al encontrarse inmerso en la infodemia que generan las tecnologías de la información y la comunicación, lo que puede generar el efecto contrario, es decir, en lugar de ayudar a manejar la ansiedad, puede incrementarla.

Autocontrol: Las mujeres describen iniciar el confinamiento con algunas disficultades para adaptarse a las condiciones, y encontrar buena convivencia familiar y estabilidad emocional, a fin de lograr mayor dominio de sus sentimientos y emociones. De modo contrario, los hombres comentan haber experimentado ese control de emociones al inicio, pero a medida que pasó el tiempo de confinamiento, presentaban mayor irritabilidad o, por momentos, falta de control y regulación de sus sentimientos y emociones:

[4] De acuerdo con (Razo-González et al.,2023) El riesgo informacional hace referencia a un incremento de los flujos de información que llega a las personas a través de los medios masivos de comunicación y a la falta de recursos para el procesamiento de esta, lo cual impide que las personas puedan utilizar dicha información para su beneficio y toma de decisiones.

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

> Mujer (C.Z.): "Al principio no muy bueno peleábamos mucho, todos peleábamos porque no nos tolerábamos estar las 24 horas juntos, porque ya no convivíamos, ya la convivencia era poca, y el estar todos juntos todo el día, pues terminábamos a veces este temprano los quehaceres los deberes y, ya posteriormente pues tuvimos que ir tolerando, tolerándonos y aceptando la situación, siendo empáticos, y ya ahorita nos acostumbramos, incluso hasta me agrada estar en casa".
>
> Hombre (J.C.): "Por muchos meses he mantenido un estado estable. En las últimas semanas, irritable, triste y con una incertidumbre respecto al futuro. En realidad no existe otro estado, salvo que mis horarios se han alterado".

Se resalta el hecho de que, para la persona, ser parte del grupo familiar lo hace vivir procesos grupales, de toma de decisiones frente a las formas posibles de manejar las situaciones críticas (Macías et al., 2013, p. 18).

Aceptación de responsabilidad. En cuanto al reconocimiento del papel que el individuo juega en relación con el manejo de la pandemia, las personas entrevistadas consideran que es necesario implementar medidas de cuidado y sanitarias para hacer frente a la situación que experimentan en el presente. Las diferencias en la aceptación de responsabilidad en cuanto a su bienestar se enfocan mayormente en que los hombres buscan seguir siendo productivos de diversas formas como leer, aprender, hacer ejercicio, etc.; mientras que las mujeres buscan mantener bienestar espiritual y emocional sobre todo en lo que respecta a la interacción y al cuidado de uno mismo y del medio ambiente:

> Hombre (P.L): "Con esta nueva normalidad en cualquier rato te puedes enfermar, hay que cuidarse por el temor de contagiar a mi familia, que es lo más importante…mis

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

expectativas: seguir trabajando y tirarle para adelante, no hay de otra, pues nada más trabajar y ya, mientras pueda trabajar, hasta ahí".

Mujer (C.Z.): "Es algo que se está experimentando por no cuidarmos, ni a la naturaleza, ni nos cuidamos como seres humanos, es algo que surgió, y que tenemos que afrontarlo, y sobrevivirá a la gente que sepa llevar esta situación… El futuro es incierto, yo no podría decir que hay, que voy a hacer para un futuro, para mí lo más importante es el presente, que estoy haciendo ahorita, qué hago para vivir mejor, para estar bien".

Escape-evitación: Vazquez et al. (2000), retoman a Folkman y Lazarus (1985), hacen mención de la existencia de un pensamiento irreal o improductivo, en donde existe un deseo de evadir la situación que ocasiona conflicto y/o de que desaparezca, sin que el sujeto realice acciones para contrarrestar la situación conflictiva, es decir la persona entra en un estado de disociación de la realidad que está experimentando. Se pudieron observar conductas de evitación para no enterarse de la evolución y de la pandemia, tanto en mujeres como en hombres:

Mujer (E.A.): "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".

Hombre (R.M.): "Tengo negación, o sea yo, yo mismo me niego las cosas que están pasando, sí lo veo y te digo me entristece, la verdad me entristece, porque la verdad hay mucho muerto y todo, sobre todo, lo económico, lo moral para la gente, esto te entristece, pero me niego, me niego definitivamente aceptarlo todo, ya te digo veo las noticias, qué cuentan, cómo está, pero trato de negarlo".

Reevaluación positiva: Esta estrategia de afrontamiento consiste en "percibir los aspectos positivos que haya tenido o que tenga la situación estresante" (Vazquez et al., 2000, p. 427), es

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

decir, además de reconocer y aceptar el problema, se genera aprendizaje de las adversidades que se deben enfrentar en el proceso, y se ubica el lado positivo de la situación problemática, favoreciendo así el crecimiento y desarrollo personal. Tanto hombres como mujeres manifiestan valorar aspectos positivos de la situación que experimentan, la mayoría refieren algún aprendizaje positivo:

> Hombre (G.M.): "Yo la verdad siento que ya no me tomo las cosas tan en serio, hago más lo que me gusta hacer y lo que no, lo mando a la fregada de plano".
>
> Mujer (L.M.): "A continuar, la vida es más hermosa que nunca y tiene para nosotros, aunque estemos ya grandes, podemos oír música que nos gusta, estar platicando con alguien que quieres, estar haciendo mil, mil cosas, leer, rezar, pedir, amar, sobre todo eso, amar a todos nuestros prójimos, toda la gente que nos ha rodeado y que nos ha hecho este sentirnos vivos; porque esta es otra oportunidad más que Dios nos está regalando para, para aprender que la gente, que hay mucha gente buena y noble, y que podemos seguir adelante con esas ganas de vivir todavía".

Búsqueda de apoyo social: "Buscar soporte en personas e instituciones cuando se experimentan situaciones de tensión se constituye una forma positiva y adaptativa de afrontar, implica un manejo directo del problema a través de la orientación que otros puedan proveer" (Macías et al., 2013). Esta estrategia se puede visualizar, de manera muy clara, en el tipo de apoyo que los sujetos tienden a buscar para afrontar un problema recurriendo a terceros, incluso si sólo se trata de acompañamiento o apoyo moral. Para mujeres y hombres mayores, las relaciones y apoyo familiar resultan sustanciales, tanto en lo que respecta al apoyo emocional como el instrumental de tipo económico; no obstante, manifiestan mayor necesidad de apoyo social las mujeres, en cuanto a

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

mantener o reinicar relación con amistades, comunidad e incluso servicios institucinales a los que anteriormente acudían:

> Mujer (P.V.) "Siento que me apoyan tanto mis nietos como hijos y esposo, en ese aspecto, sí siento mucha esperanza, como yo creo mucho en Dios… Que todos nos tenemos que apoyar, llegó un momento muy difícil que nos movió la consciencia y lo que yo digo que sí, nos debemos de apoyar, ayudarnos en lo que podamos, porque a veces no podemos, pero con lo más pequeño que podamos dar lo damos de corazón".

Mientras que los hombres manifiestan mayor independencia en este aspecto, e incluso necesidad de distanciamiento momentáneo de los núcleos más cercanos:

> Hombre (S.J.): "No me hace falta salir a la calle, yo me entretengo solo. No voy a darme golpes este pecho, hay pobre de mí, no, no debe existir la desesperación me voy a dedicar a estudiar, a ser útil para mí mismo, así que estoy leyendo, así agarre un libro de psicología, o nos ponemos leer una buena novela".

La actitud de buscar el contacto con las redes de apoyo es una fortaleza que, en general, las mujeres usan como valiosa estrategia de afrontamiento, se ha demostrado que "la información o consejo de ciertas personas significativas para el sujeto, puede influir directamente sobre la evaluación que éste hace da la situación estresante y finalmente, sobre el tipo de estrategias que utilizará" (Rodríguez-Marin et al., 1993, p. 358).

Conclusiones

La manera en la que se vive o afronta cada situación dependerá del individuo y su contexto. Enfrentar la pandemia producida por la COVID -19 accionó en las personas mayores su capacidad para manejar situaciones de estrés, ansiedad y miedo a enfermar o morir, ellos o sus familiares y

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

amigos. Concordamos con otros autores en que “las mujeres perciben la situación de forma más estresante que los hombres. Dicho estrés tiene que ver con la ‘impredecibilidad de la situación y la enfermedad” (Valdés Díaz et al., 2022, p. 328), pero ellas buscan más redes de apoyo para afrontar la vida. Otro estilo de afrontamiento utilizado por ambos géneros es el distanciamiento de la información sobre la pandemia, aunque también se documentó a algunos hombres buscando activamente la información para enfrentar las situaciones. El control emocional también presentó diferencias de género, mientras ellas tuvieron dificultades al principio para mantener relaciones de convivencia sanas, con el paso del tiempo se adaptaron; en cambio, ellos comenzaron tomando con tranquilidad las situaciones y conforme avanzó la pandemia comenzaron a desesperarse. En suma, las personas adultas mayores hacen uso de las distintas estrategias de afrontamiento sin aparente distinción de género, empero, el modo de significarlo y darle sentido si varía según el género. Las estrategias de las mujeres van enfocadas al cuidado emocional de sí mismas y de aquellos cercanos, mientras que las de los hombres se encaminan a mantener la funcionalidad y control de la situación en un sentido más productivo y operativo.

Finalmente se puede mencionar que ante situaciones emergentes y poco predecibles como la determinada por la emergencia sanitaria por COVID-19, las personas mayores siempre generan estrategias adaptativas para enfrentar las diversas problemáticas propias del contexto, sin embrago, en la era de la globalización y de las sociedades de la información y el conocimiento, asistimos a un panorama en donde los afrontamientos se encuentran en armonía con la apropiación de implementos tecnológicos en función de las necesidades, realidades y posibilidades de los agentes sociales, tal como lo menciona Olmedo-Neri (2023) los medios modernos de comunicación son integrados a la vida cotidiana de las personas, adquiriendo con esto un valor cultural y simbólico, sobre el cual las personas interpretan el entorno que les rodea.

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

Referencias

Aceiro, M. A. y Grasso, L. (2022). La pandemia por COVID-19, ¿cambia las estrategias de afrontamiento en los adultos mayores? *Psicodiagnosticar*, *30*, 49-62.

Cedeño, N. J. V., Cuenca, M. F. V., Mojica, Á. A. D. y Portillo, M. T. (2020). Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, *5*(3), Article 3. https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020

Di-Colloredo, C., Cruz, D. P. A. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia Avances de la disciplina*, *1*(2), 125-156.

Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. & DeLogis, A. (1986). Apraisal, coping, health status, and psichological symptoms. *Journal of Personality and Social Psichologi*, *50*(3), 571-579.

Gerhold, L. (2020). *Risk perception and coping COVID 19 Gerhold*. https://doi.org/10.31234/osf.io/xmpk4

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Coping and adaptation. The handbook of behaviour medicine*.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1985). *Cognitive Theories of Stress and the Issue of Circularity*. M. H. Appley et al. (eds.)

López Veneroni, F. (2021). De la pandemia a la infodemia: El virus de la infoxicación. *Revista mexicana de ciencias políticas y sociales*, *66*(242), 293-312. https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2021.242.79330

López-Pujalte, C. y Nuño-Moral, M. V. (2020). La "infodemia" en la crisis del coronavirus: Análisis de desinformaciones en España y Latinoamérica. *Revista Española de Documentación Científica*, *43*(3), Article 3. https://doi.org/10.3989/redc.2020.3.1807

Macías, M. A., Orozco, C. M., Amaris, M. V. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 123-145.

Mayordomo Rodríguez, T., Sales Galán, A., Satorres Pons, E. y Blasco Igual, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología (Internet)*, *8*(3), 26-32. https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904

Morán, C. y Torres, J. M. (2019). Factores de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en Mujeres: Relaciones y Diferencias. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *4*, 139-150.

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons

Olmedo-Neri, R. A. (2023). Comunicación en pandemia. Implicaciones tecnológicas y simbólicas en la experiencia de jóvenes universitarios. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, *39*, 139-160.

Ortiz Ocaña, A. (2015). *Enfoques y métodos de investigación en las ciencias humanas y sociales*.

Razo-González, A. M., Hernández-Calderón, E., Flores-Monroy, C. A. y Martínez-Mondragón, M. E. (2021). Afrontamiento del estrés y ansiedad ante la muerte por COVID-19 en personas mayores. *Anales en Gerontología*, *13*(13), 229-251.

Razo-González, A. M., Hernández-Calderón, E., Flores-Monroy, C. A., Martínez-Mondragón, M. E. y Díaz-Castillo, R. (2023). Afrontamiento ante riesgos ambientales-sociales durante la contingencia por Covid-19 en hombres y mujeres mayores. Anales en Gerontología. *Anales de Gerontología*, *15*(Especial), 1-23.

Rodríguez-Marin, J., Pastor, M. y López-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, *5*(Suplemento), 349-372.

Valdés Díaz, M., Plaza Quesada, D., Benítez Hernández, M. del M. y Rebollo Brazo, A. (2022). *Diferencias de género en el uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés percibido y síntomas depresivos en usuarios de atención primaria durante la pandemia por la COVID-19* [Ponencia]. VIII Congreso Universitario Internacional Investigación y Género, 321-332. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/149020/Ponencia%20Vald%C3%A9s.pdf?sequence=1

Valero Cedeño, N. J., Vélez Cuenca, M. F., Duran Mojica, A. A. y Torres Portillo, M. (2020). *Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión*. https://www.researchgate.net/publication/354936716_Afrontamiento_del_COVID-19_estres_miedo_ansiedad_y_depresion

Vazquez, C., Crespo, M. y Ring, J. M. (2000). *Estrategias de Afrontamiento* (pp. 425-446).

Vega Angarita, O. M. y González Escobar, D. S. (2009). Apoyo social: Elemento clave en el afrontamiento de la enfermedad crónica. *Enfermería Global*, *16*.

Los contenidos de este artículo están bajo una licencia Creative Commons