Soledad, envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina*

Loneliness, aging and widowhood throughout the life course. A case study in widowed people in Argentina 172

Paula Pochintesta
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1455-8852
ppochintesta@gmail.com
Doctora en Ciencias Sociales por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales, Buenos Aires, Argentina; Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, Argentina, Argentina

Recibido: 02 Agosto 2020
Revisado: 07 Octubre 2020
Aceptado: 12 Diciembre 2020

Resumen

El presente trabajo indaga sobre formas de afrontar la viudez en el curso de vida. Se analizan diferencias de cohorte y género sobre el sentimiento subjetivo de soledad. Se estudian las actividades que se abandonaron, transformaron e iniciaron pos viudez y los tipos de apoyo social percibido. A partir de una estrategia metodológica cualitativa se realizaron entrevistas en profundidad a personas viudas del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. El análisis permitió reconstruir diferencias según cohorte, posición y género frente a la viudez, así como dimensiones espaciales y temporales referidas al sentimiento de soledad. Se evidencia que las mujeres cuentan con variados recursos y mayor apoyo emocional para afrontar la soledad, a diferencia de los viudos. La división sexual de tareas es notable en los viudos(as) nacidos entre 1930 y 1959 mientras que las cohortes posteriores a 1960 registran menor rigidez en este punto.

Palabras clave: Soledad, viudez, curso de vida, envejecimiento.

Abstract

This article explores ways of coping with widowhood throughout life course. Cohort and gender differences on the subjective feeling of loneliness are analyzed. The activities abandoned, changed and initiated after widowhood and the types of perceived social

Citar como: Pochintesta, P. (2021). Soledad, envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina. *Diversitas*, *17*(1). https://doi.org/10.15332/22563067.6534

support are studied. Based on a qualitative methodological strategy, in-depth interviews were conducted with widowed people in the Buenos Aires Metropolitan Area (*Área Metropolitana de Buenos Aires*), Argentina. The analysis allowed us to reconstruct differences according to cohort, position and gender in relation to widowhood, as well as spatial and temporal dimensions related to the feeling of loneliness. It is evident that women have a variety of resources and greater emotional support to cope with loneliness, unlike widowers. Sexual division of labor is significant among widowed people born between 1930 and 1959, while the cohorts born after 1960 show more flexibility in this regard.

Keywords: Loneliness, widowhood, life course, aging.

Soledad, aislamiento y transición a la viudez

Entre los cambios que se suceden en el envejecimiento podemos mencionar la transición a la jubilación, cambios en las redes de apoyo y en el estado de salud, lo que puede reducir el nivel de autonomía y, lo que nos ocupa en este artículo, las variaciones en la situación conyugal, en particular, aquellas asociadas a la pérdida del cónyuge (Sánchez Vera, 2009).

En torno a este tema nos ocuparemos del sentimiento de soledad percibido por personas viudas residentes en Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. A partir de un abordaje cualitativo, basado en la reconstrucción biográfica y de la historia conyugal se analizan diferencias según la posición en el curso de vida, la cohorte y el género sobre el sentimiento subjetivo de soledad o soledad emocional y sus dimensiones temporales y espaciales. Para esto se estudian las actividades que han cambiado posterior a la viudez y los apoyos sociales recibidos por las personas entrevistadas.

En cuanto al aislamiento social de los mayores se han identificado una serie de factores asociados al riesgo de quedar aislado tales como: deficiente estado de salud, dificultad en la movilidad general, distancia geográfica de los hijos(as), bajo nivel de ingresos y el hecho de no tener hijos.

La transformación en las redes de apoyo social, durante la vejez, muestra que en general existe una disminución en los contactos (Yanguas et ál., 2018). Aunque bien vale aclarar que no siempre tener una red pequeña equivale a un apoyo de baja calidad. Así lo han comprobado las investigaciones basadas en la teoría de la selectividad socioemocional (Carstensen et ál., 2003). De acuerdo a esta teoría, en la vejez los contactos disminuyen porque predomina la elección de vínculos de gran calidad afectiva (fundamentalmente familiares) acompañados de una mejor regulación emocional.

Por su parte, Kahn y Antonucci (1981) proponen que los cambios en las relaciones sociales en el envejecimiento están vinculados tanto a los factores personales como situacionales lo que determinará la calidad de los vínculos con los que se cuente en la vejez.

Desde la perspectiva del curso de vida, en la cual se inscribe este trabajo, se asume que las diferencias se incrementan con la edad lo que supone que, en términos de relaciones sociales y de apoyos, existe una diversidad de situaciones que, difícilmente pueda homogeneizarse considerando la edad como único criterio de análisis. Es preciso diferenciar el aislamiento del sentimiento de soledad o soledad emocional. Mientras que el aislamiento responde a características objetivas, que implican una cantidad reducida de relaciones sociales, la soledad remite a un sentimiento individual (Havens et ál., 2004). Otros autores distinguen la soledad emocional vinculada a la ausencia de un lazo íntimo de contacto, como es el caso de la pareja, y

otra de índole social que se refiere una red deficiente de vínculos familiares, amistosos o vecinales que dificulta la integración social (Dahlberg y McKee, 2014; Weiss, 1973).

La perspectiva del curso de vida propone que las diferentes cohortes[1] que se mueven en el tiempo histórico envejecen de formas diversas. Cuando hablamos de cohortes nacidas antes de 1960 los principios que ordenan la convivencia conyugal están estructurados por una lógica de fidelidad, continuidad y tradición lo que se evidencia en muchos matrimonios de larga duración (Van Pevenage et ál., 2018). Este enfoque se organiza en función de una "biografía laboral normal" más frecuente en los varones mientras que las mujeres construyen en paralelo una "biografía familiar normal" vigente hasta 1960 (Kohli, 2007). En cambio, las cohortes posteriores no están tan rígidamente "atadas" a estas exceptivas sociales.

El concepto de transición indica un cambio de posición en la trayectoria biográfica (Elder, 1998). A su vez, esta perspectiva define a los puntos de inflexión como cambios que repercuten en todas las esferas de la vida y exigen gran esfuerzo de ajuste social, pueden estar asociados a transiciones normativas o no normativas.

Las biografías se ordenan con base en una serie de transiciones "normativas" (formación, trabajo, retiro) y "no normativas" que pueden ocurrir fuera de tiempo, marcando grandes cambios en el curso de la vida. En este punto la viudez es analizada como una transición "esperable" en la vejez, desde el punto de vista demográfico, al tiempo que constituye un punto de inflexión desde el punto de vista subjetivo (Pochintesta, 2016). La viudez se identifica como un factor desencadenante del sentimiento de soledad emocional o subjetiva[2].

La soledad supone un "dolor social" que nos protege frente a la posibilidad de aislamiento, en tanto funciona como una alerta equivalente al dolor físico en otros padecimientos (Cacioppo y Patrik, 2008). Este sentimiento se define por la discrepancia entre las relaciones que una persona desea tener y las que efectivamente tiene (Perlman y Peplau, 1981). Existen factores culturales que influyen también en los modos de entender la soledad. En este aspecto, definir la cantidad de compañía suficiente puede variar de una cultura a otra. Aquellas culturas más inclinadas a lo familiar y con fuertes lazos comunitarios sufren más la soledad que en las que impera el individualismo como un valor positivo (Yanguas et ál., 2018). A nivel individual características como timidez, introversión, deficiente autoestima y pocas habilidades sociales pueden acentuar el sentimiento de soledad emocional (Hawkley, 2015).

En cuanto a la situación conyugal está ampliamente fundamentado que la unión marital constituye un factor protector frente al sentimiento de soledad (Dykstra y de Jong Gierveld, 2004; Victor y Yang, 2012). No obstante, es posible experimentar soledad aún durante el matrimonio lo que está determinado por la historia y calidad del vínculo conyugal (de Jong Gierveld, Keating y Fast, 2015; de Jong Gierveld et ál. 2009). Dahlberg et ál. (2015) destacan que, debido al desbalance de género en la expectativa de vida, las mujeres mayores son quienes están más expuestas a la soledad. Sobre la relación género y soledad no existen resultados sólidos que permitan afirmar una tendencia marcada (Céspedes, 2019; López y Díaz, 2018a). Mientras que algunos estudios indican que las son las mujeres quienes más sienten la soledad (Aartsen y Jylhä, 2011; Dykstra et ál., 2005; Pinquart y Sorensen, 2001), otros destacan que son los varones quienes más la sufren (López y Díaz, 2018a; de Jong Gierveldet ál., 2015). Dahlberg y McKee (2014)

señalan que las mujeres son más proclives a sufrir soledad emocional mientras que los varones se ven afectados por la soledad social. Esto puede deberse a que los varones son menos propensos a admitir que se sienten solos (Ratcliffe, Wigfield y Alden, 2019). Entre los estudios regionales que investigaron este tema, se sugiere que la soledad afecta más a los viudos que a las viudas (Pochintesta, 2016; Colombo et ál., 2014).

Viudez, soledad percibida y arreglos residenciales

En Argentina, la proporción de varones y mujeres viudas, mayores de 60 años, muestra que la viudez es fundamentalmente femenina (38.6 % son mujeres y 10.6 % varones)[3]. En tanto, cuatro de cada diez mujeres de 60 años y más son viudas, encontramos sólo un viudo cada diez. En el grupo de 75 y más, las viudas pasan a ser seis de cada diez y los viudos sólo dos (Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores, 2012). Los datos sobre la situación conyugal en el área de estudio (Área Metropolitana de Buenos Aires)[4] muestran que la viudez se concentra en mayor proporción a partir de los 60 años.

Sin bien no es lo mismo "vivir solo(a)" que sentirse solo(a), muchas veces se cuantifica la soledad considerando la cantidad de personas que residen solas (Klinenberg, 2012). El sentimiento subjetivo de soledad puede aumentar en las personas que viven en hogares unipersonales, no obstante, esta no es una relación que pueda establecerse inexorablemente. La pérdida del cónyuge, hecho que se incrementa en la vejez, puede desencadenar del sentimiento de soledad lo que también se asocia al transito hacia un hogar unipersonal. La soledad pos viudez se encuentra vinculada a padecimientos físicos y mentales y es en las noches es cuando más se la siente (López y Díaz, 2018b).

En Argentina, el sentimiento de soledad percibida por mayores de 60 años[5], que habitan en hogares unipersonales, alcanza al 21.8 % mientras que en aquellas personas que comparten sus hogares con otros este índice es del 13.4 % (Amadasi, y Tinoboras, 2016). En las áreas urbanas del país, donde encontramos mayor cantidad de personas mayores, se observa que los arreglos residenciales tienen un predominio de hogares unipersonales, sobre todo, a partir de los 75 y más años. En el Área Metropolitana de Buenos Aires, el 45.8 % de la población mayor vive sola con un perfil altamente feminizado (Amadasi y Tinoboras, 2016).

Si analizamos los arreglos residenciales de las personas viudas que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires, se advierte que, la proporción de hogares unipersonales se incrementa a partir de los 60 años y alcanza el 50 % en el grupo de 75 y más (Véase figura 1).

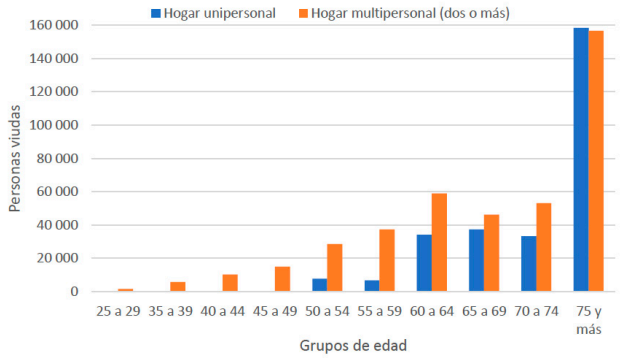

Figura 1
Arreglos residenciales de personas viudas en el Área Metropolitana de Buenos Aires según grupos de edad
Fuente: elaboración propia con base en la Encuesta Permanente de Hogares (EPH, 2014).

Cuando hacemos foco en la distribución de mujeres y varones viudos, que residen en hogares unipersonales, notamos claramente que son muchas más las viudas (Véase figura 2).

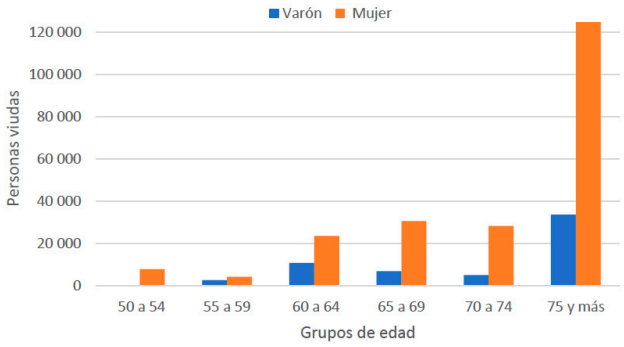

Figura 2
Mujeres y varones viudos del Área Metropolitana de Buenos Aires que viven en hogares unipersonales según grupos de edad
Fuente: elaboración propia con base en la Encuesta Permanente de Hogares (EPH, 2014).

Este perfil de viudedad contextualizado nos brinda un panorama útil a la hora de analizar las percepciones sobre la soledad atendiendo a las diferencias entre las cohortes, las posiciones en el curso de vida y el género[6] de las personas viudas entrevistadas. Las preguntas que se plantearon responder en el estudio fueron: ¿qué aspectos se relacionan al sentimiento de soledad subjetivo en las personas viudas de diferentes cohortes?; ¿qué actividades cambiaron, se abandonaron o se iniciaron posteriormente a la pérdida del cónyuge, y cuál es su implicancia en la organización la su vida cotidiana? y ¿con qué apoyos sociales[7] cuentan las personas viudas?

Metodología

El trabajo de campo reúne datos recolectados entre Mayo de 2019 y Febrero de 2020. La muestra que conforma este trabajo está constituida por diez casos que forman parte

de un proyecto aún en curso. Las personas entrevistadas se contactaron considerando principalmente su situación de viudez. Diferentes informantes claves (geriatras, psicólogos y trabajadores sociales entre otros) oficiaron de nexo para la selección de casos. Algunos de los participantes concurren a programas implementados a nivel nacional por la obra social específica (PAMI)[8], a través de universidades nacionales, centros de días privados y centros de jubilados.

La edad promedio de la muestra fue de 73 años. La condición de viudez fue lo que primó como criterio por sobre la edad, dado que uno de los objetivos de la investigación fue poder comparar diferentes cohortes de personas viudas. Entre los casos aquí analizados se entrevistaron viudos(as) de 48 a 90 años.

En cuanto a los años de viudez el promedio fue de 4 años para todos los casos, con extremos que van de 9 meses a 8 años de transcurrida la pérdida del cónyuge.

Las personas entrevistadas pertenecían a diferentes cohortes, en tres casos habían nacido entre 1930 y 1939, cuatro pertenecían a la cohorte 1940-1949 y las otras tres habían nacido luego de 1950 (véase tabla 1).

Tabla 1
Distribución de los casos según cohortes de edad

Cohortes	Mujeres	Varones	Total
1930-1939	1	2	3
1940-1949	2	2	4
1950-1959	0	1	1
1960-1969	2	0	2
Total	5	5	10

Fuente: elaboración propia.

Se propuso, a través entrevistas en profundidad, la reconstrucción de las trayectorias biográficas en el marco de un intercambio abierto y flexible. Los ejes temáticos abordados fueron los siguientes: historia conyugal y familiar, trayectoria laboral y educativa, organización de la vida cotidiana, tipos y frecuencia de actividades realizadas, emociones y percepciones asociadas a la muerte del cónyuge, concepciones de envejecimiento y apoyo social percibido. Los encuentros fueron personales y tuvieron una duración promedio de una a dos horas. La participación fue libre y voluntaria y, en cada caso, se asumió el compromiso de proteger la identidad (CONICET, 2006).

A partir de la transcripción de las entrevistas, utilizando el método de comparación constante, se reconstruyeron las trayectorias identificando: categorías principales, teóricas y subcategorías (Strauss y Corbin, 2002). A continuación se compararon los datos primero de manera abierta, luego de manera más sistemática y, finalmente, se ponderaron aquellas categorías que marcaban tendencias o patrones. De allí emergieron ejes que permitieron identificar similitudes y diferencias entre los diferentes casos.

Las entrevistas, que constituyen las fuentes primarias de la investigación, se complementaron con datos secundarios provenientes de diferentes estudios, estadísticas y encuestas realizadas a la

población de personas mayores residente en el Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina.

Ocho de las diez personas viudas vivían solas, siendo solo dos las que convivían con otras personas (viudas más jóvenes). Todas las personas entrevistadas cursaron estudios primarios de las cuales sólo una no alcanzó a completarlos. Cinco de los entrevistados cursaron estudios universitarios y cuatro de ellos los culminaron, mientras que una de las viudas cursó y terminó el nivel terciario (véase tabla 2).

Tabla 2
Datos sociodemográficos de los participantes

Casos[9]	Edad	Tiempo viudez	Causa de muerte cónyuge	Vive con...	Cobertura previsional	Atención de Salud	Nivel educativo	Vivienda	¿Trabaja?	Hijos(as)
Sonia	48 años	6 años	Cáncer médula	Hijo	_____	Obra Social	Terciario	Propia	Sí[10]	2
Clara	59 años	8 años	ACV[11]	Amigo	Pensión	PAMI	Universitario Incompleto	Propia	Sí[12]	2
Noemí	72 años	3 años	Infarto	Sola	Jubilación Contributiva/Pensión	Privada	Universitario	Propia	No	2
Ana	77 años	1.5 años	Infarto	Sola	Jubilación Contributiva/ Pensión	Privada	Universitario	Propia	No	2
María	85 años	3 años	Afección Pulmonar	Sola	Jubilación Contributiva/ Pensión	Obra Social/PAMI	Primario	Propia	No	2
Horacio	90 años	3 años	Enfermedad cardíaca	Solo	Jubilación Contributiva/ Pensión	PAMI	Primario	Propia	No	2
Raúl	66 años	9 meses	Enfermedad cardíaca	Solo	_____	Privada	Universitario	Propia	Sí[13]	2
Arnoldo	81 años	4 años	Párkinson	Solo	Jubilación Contributiva/ Pensión	PAMI	Primario	Propia	No	3
Juan	80 años	7 años	Enfermedad degenerativa de huesos	Solo	Jubilación Contributiva/ Pensión	PAMI/ Hospital Público	Universitario	Alquilada	No	2
Bernardo	80 años	5 años	Cáncer Hígado	Solo	Jubilación Contributiva/ Pensión	PAMI	Primario Incompleto	Propia	No	2
Noemí	72 años	3 años	Infarto	Sola	Jubilación Contributiva/ Pensión	Privada	Universitario	Propia	No	2

Fuente: elaboración propia.

La cantidad de hijos promedio fue dos. Siete de los diez casos recibían jubilación y pensión, los tres restantes continúan trabajando y una, además, recibe una pensión. Sobre la cobertura de salud, en seis casos utilizan la obra social específica, que es la que tiene mayor cobertura a nivel nacional en el grupo de las personas mayores; tres personas utilizan cobertura privada y una de ellas recurre a una obra social nacional. Todas las personas entrevistadas eran autoválidas. En nueve de los diez casos la vivienda fue propia.

Resultados

La posición en el curso de vida y la viudez

El momento de la vida en el cual ocurre esta pérdida es un eje clave que permite dimensionar el impacto diferencial de la viudez en el curso de la vida. De acuerdo con la

"posición" en el curso vital identificamos tres tipos: una viudez temprana (con edades que van desde los 20 a los 49 años (1), una viudez intermedia de los 50 a los 69 años (3) y una tardía posterior a los 70 años (6).

La viudez temprana pone en jaque a la función parental como ocurre en el caso de Sonia (48 años). La reorganización doméstica y económica se conjuga con la responsabilidad parental asumida a tiempo completo.

En el caso de la viudez intermedia (50 a 69 años) y tardía (70 y más años), el impacto se puede dimensionar identificando algunas transiciones "típicas" entre las que se destacan: el pasaje a una residencia unipersonal, la jubilación (con diferencias importantes entre mujeres y varones) y el abuelazgo.

Entre los 50 y 69 años la viudez sucede cuando los hijos(as) han logrado su independencia (nido vacío) lo que determina el pasaje a un hogar unipersonal. En el caso de las mujeres, ejercer roles familiares de cuidado como el ser abuela, fue destacado positivamente como un punto que amortigua la pérdida del cónyuge en la vejez.

Los años de convivencia con sus partenaires iban de 20 a 50 lo que muestra un perfil de pareja de gran duración. Más de la mitad de las personas viudas habían perdido a su cónyuge a partir de los 70 años, es decir, una viudez más tardía.

El cambio de posición en el curso de la vida, a partir de la viudez, ocurre también al advertirse una conciencia de finitud y variación en la percepción temporal. Este punto fue expresado tanto por varones como mujeres impulsando una serie de acciones vinculadas a la transcendencia y necesidad de ordenar el legado "material y simbólico".

Esta conciencia de finitud estimuló la decisión de publicar textos biográficos para compartir con allegados o fue un aliciente para ordenar la herencia.

> Mirá yo en este punto quiero decirte que escribí la historia de mi vida, se la di a leer a mis hermanos, a mis hijos y a un primo [...] a partir de la muerte de Clau [su esposa fallecida hace 9 meses] de la muerte de mi mamá y papá, me di cuenta de que yo también me iba a morir. Empecé a compartir una cantidad de material científico que tengo no publicado con amigos, porque si a mí me pasa algo lo puedan seguir ellos. (Raúl, 66 años, entrevista personal, 14/02/2020)

> […] ahora lo que quiero es repartir lo que le corresponde a cada uno y quedarme yo tranquila… pero después chau cuanto menos cosas tenés mejor. …El libro lo escribí hace poco, de toda mi vida y la de mis abuelos. (Noemí, 72 años, entrevista personal 17/02/2020)

Tanto las diferencias de cohorte como de posiciones en el curso de vida constituyen herramientas claves para el análisis del sentimiento de soledad en la viudez. Considerando estos puntos en lo que sigue presentamos las distintas dimensiones de la soledad pos viudez.

Dimensiones de la soledad en la viudez

El análisis sobre el sentimiento de soledad subjetivo se realizó codificando, por un lado, los momentos en los que se experimenta y, por otro, identificando los espacios en los que se desarrolla este sentimiento. Las sensaciones asociadas a la pérdida del cónyuge (valoradas positiva y negativamente) nos brindan un complemento para comprender en profundidad este sentimiento (véase figura 3).

Con respecto a la dimensión temporal la soledad se siente, sobre todo, durante los "primeros años". Considerando que el promedio de años de viudez fue de 4 años, muchos de los relatos se refieren al

primer año como muy difícil. Las "noches" y el "despertar" fueron identificados como momentos donde este sentimiento de falta de compañía "pesa" más.

> […] Y un poco sí, un poco me pesa, hay mañanas que me levanto y digo: qué mal que ando digo, no puedo ir así a la calle, no puedo poner otra cara. Y me doy una ducha tranquilo y me pongo a tomar mate y ya salgo pero me cuesta mucho. Fueron muchos años, muy bien llevados, con muchas malas y buenas. (Horacio, 90 años, entrevista personal, 26/02/2020)

Por otra parte, las rutinas cotidianas de alimentación fueron consignadas como instantes de soledad. Los fines de semana son, sin dudas, los días en los que el sentimiento de soledad acecha. Tanto las viudas como los viudos indicaron que sobrellevar estos días sin la presencia conyugal es "tremendo, triste y terrorífico".

> […] Tremendo porque encima que estás con ese sufrimiento. En la casa se nota la ausencia de la persona y él como era así. Los sábados lo extraño mucho. (Noemí, 72 años, entrevista personal, 12/06/2019)

En dos casos los varones han mencionado que se esfuerzan en armar "planes" para los fines de semana con el objetivo de evitar la soledad.

> Entonces llega el fin de semana y ahora combiné con vos, por ahí me quedo una hora estudiando, la extraño a Clau [su esposa fallecida hace 9 meses]…O llamo a otro amigo, o llamo a mi hermano o a mi hermana, tengo una red de contención. (Raúl 66 años, entrevista personal, 14/02/2020)

Cuando focalizamos en la dimensión espacial, indudablemente, es en el espacio hogareño donde más se siente la soledad. No obstante, la ausencia del cónyuge se torna difícil de reemplazar también en los eventos familiares, sociales y recreativos (fiestas de cumpleaños, fiestas de fin de año o reuniones con amigos) que se realizaban en compañía.

En torno al espacio residencial es necesario considerar que ocho de las nueve personas viudas entrevistadas residen en hogares unipersonales lo que sin dudas incide en la experiencia de soledad subjetiva. No obstante esto, las viudas, aún aquellas que viven solas, se sienten mucho más acompañadas por sus familiares que los viudos.

Las sensaciones valoradas negativamente se asocian al proceso de duelo como la tristeza y la desolación. En este caso, lo más notorio son los sentimientos de ruptura y vacío a pesar de contar con compañía cercana. Esto nos permite comprender que existe una dimensión de la soledad subjetiva que no se "llena" fácilmente. La "devastación" que produce la ausencia de la pareja fue ponderada en los relatos comparando lo sucedido con otras pérdidas familiares como progenitores y hermanos(as). La principal diferencia radica en que, el contar con la pareja permite afrontar y atenuar el impacto frente a la pérdida de los antecesores.

> Pero la parte más difícil que pasé fue la pérdida de mi señora, otra no hay. Usted se pone a pensar, usted perdió un hermano y lo siente mucho, la madre también pero no es como la compañera. (Bernardo, 80 años, entrevista personal, 15/08/2019)

Las sensaciones positivas asociadas a la viudez fueron enunciadas por las mujeres y estuvieron vinculadas a transformar la pérdida en oportunidad de autoconocimiento, fortaleza individual y libertad. En este último caso la sensación de libertad estuvo vinculada a diferencias en los roles de género. En este "aprender a estar solas" se desmitifica cierta idea de fragilidad femenina frente a la pérdida del "sostén" de hogar. Cabe destacar que las viudas afirmaron que eran sus esposos quienes aportaban mayor ingreso económico. Las viudas más jóvenes debido a su situación de trabajo informal se vieron "obligadas" a asumir la jefatura de hogar

con una consecuente disminución de ingresos. El relato sobre la "fortaleza individual" es transversal en las diferentes cohortes de viudas lo que puede interpretarse como un aspecto que produce y reproduce estereotipos de género que continúan vigentes.

> Veo que soy una mujer fuerte dentro de todo lo que pasé, soy fuerte. (Noemí, 72 años, entrevista personal, 12/06/2019)

> […] para mí fue una sorpresa darme cuenta de que soy más fuerte de lo que imaginaba de mí misma, me hacía como una persona muy sensible, pero más bien tirando a frágil, emocionalmente frágil. Y la verdad que me sorprendí. (Clara 59 años, entrevista personal 04/02/2020)

Distinta es la sensación de libertad para poder elegir y asumir nuevos roles como en el caso de Ana (77 años), quien, reconociendo un gran dolor por la pérdida, afirma haber vuelto a ser "ella" misma.

> Te digo realmente, inclusive ahora con el dolor que tengo encima, hay ciertas cosas que son de libertad [...] me pasó, fui a las termas con los jubilados. La verdad que la pasé bien, volví a ser Ana [...] yo soy de las de antes, es decir, yo trataba de conformarlo siempre a mi marido y hacer lo que él quería. (Ana, 77 años, entrevista personal, 28/09/2019)

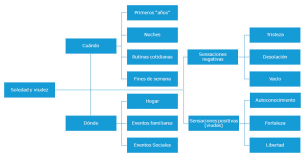

Figura 3
Dimensiones de la soledad en la viudez
Fuente: elaboración propia.

Actividades se trasforman en la viudez

En este punto se analizan las actividades que se abandonaron a partir de la pérdida del cónyuge, así como aquellas que se transformaron y otras que surgieron posteriormente a la viudez. La muerte de la pareja, entendida como punto de inflexión, marcó tanto el abandono de actividades físicas (caminatas, clases de tango o folclore) como recreativas (viajes en pareja, salidas a cenar, almorzar o tomar café). Al mismo tiempo "desaparecieron" las reuniones con amigos y allegados.

> Y ya no es lo mismo, la vida ya te cambia rotundamente. Ya esas amistades que tenías desaparecen. Sola no podés salir, los amigos ya está [...] salía con mi marido cuando ya estábamos con el nido vacío, salíamos a caminar los fines de semana, sola todavía no lo puedo hacer. (Noemí, 72 años, entrevista personal, 12/06/2019)

Algunas actividades vinculadas a la división de roles por género se transformaron. Los viudos de entre 80 y 90 años debieron asumir la resolución de tareas domésticas (limpieza y alimentación). Tres de ellos contaban con una empleada para la limpieza de su vivienda. En cuanto a las comidas diarias, en tres casos las resolvían (desayuno, almuerzo y merienda) a través de programas sociales y preventivos a los que asisten.

> "Mejor que acá [en el club de día al que asiste de lunes a viernes] no podemos estar en ningún lado nos dan todo lo que necesitamos nosotros, desayunamos como queremos, almorzamos bien, poco o mucho como viene el plato viene bien, merendamos acá." Horacio, 90 años, entrevista personal, 26/02/2020.

> "[...] Yo como mal, como mal; ayer comí salchicha al medio día y a la noche, no sé cocinar" Arnoldo, 81 años, entrevista personal, 16/04/2019.

Las viudas más grandes (cohortes 1930-1939 y 1940-1949) mencionaron que recurren a sus yernos e hijos cuando deben afrontar algún desperfecto o arreglo en su vivienda. En cuanto a las viudas más jóvenes un punto

de cambio importante fue tener que asumir la jefatura de hogar en dos casos (cohorte 1960-1969).

> "Pero bueno, hasta que llegó un momento que tuve salir a trabajar sí o sí [...] las vacaciones cuando juntás el dinero, porque al trabajar en forma independiente cosa que con él no me pasaba. Yo tenía su resguardo, ahora son un montón de cosas… Todas esas cosas, ubicarme en todos los espacios en la vida me llevó tiempo" Sonia, 48 años entrevista personal, 15/08/2019.

Otros cambios mencionados se vinculan a los cuidados parentales femeninos, tanto sea por el hecho de asumir solas el cuidado de hijos(as) como de nietos(as). Cuando analizamos nuevas actividades emprendidas pos viudez encontramos que, tanto viudos como viudas iniciaron su participación en programas socio-preventivos para personas mayores. En este marco se realizan actividades recreación y ocio como viajes, salidas grupales, clases de danza, juegos de mesa, talleres de memoria entre otras tantas. Las viudas más jóvenes emprendieron actividades de formación como profesorado de yoga y cursos de idioma.

Cambios en el apoyo social

Un ángulo de análisis que complementa las dimensiones de la soledad pos viudez son los tipos de apoyo recibidos. En cuanto al apoyo afectivo referido a las expresiones de afecto y contacto físico se observa una disminución a partir de la viudez. Fueron los hijos y las hijas quienes cumplían este rol. Los viudos expresaron su deseo de conformar pareja así como de reanudar la actividad sexual. En cambio, las viudas de mayor edad no consideran esta posibilidad, mientras que las más jóvenes afirman que en caso de conformar una nueva pareja debe estar condicionada por el "amor verdadero".

Poder contar con lazos de confianza así como la posibilidad de solicitar y recibir consejos constituye el apoyo emocional. Los viudos más grandes refirieron que prefieren "arreglárselas solos". No obstante cuentan con algunos amigos a quienes suelen recurrir. Las viudas mencionaron a otras mujeres, en particular a sus hijas y hermanas como aquellas que desempeñan esta función.

> "Cuento primero incondicional con mi hija en todo. Tanto ella como yo para ella, después amigas, hermana". Sonia, 48 años Sonia, 48 años, entrevista personal, 15/08/2019.

El apoyo material e instrumental supone la posibilidad de contar con servicios (asistencia en tareas domésticas, frente a una situación de enfermedad) a los que se agregan las ayudas en bienes tangibles (dinero por ejemplo). Las viudas de mayor edad reciben apoyo instrumental de parte de sus hijas e hijos. Los varones si bien contaban con sus hijos o hijas preferían "no molestarlos". Las personas viudas de menor edad (Sonia, 48 años, Clara, 59 años y Raúl 66 años), dado que conviven con otras personas o porque aún se encuentran activas laboralmente, resuelven estos apoyos de manera diferente.

El principio de reciprocidad y solidaridad, que opera en las relaciones intergeneracionales entre los miembros de una familia, se encuentra interpelado frente a la situación de viudez en la vejez (Gomila, 2005). Ocurre que las personas mayores muchas veces dan más de lo que reciben y desean recibir.

> "Mis hijos son buenos, me hablan todas las noches pero cada uno tiene sus obligaciones, su familia y yo no pretendo nada de ellos" Arnoldo, 81 años, entrevista personal, 16/04/2019.

Sobre las demandas domésticas y de alimentación hemos mencionado que los viudos mayores las resuelven, por un lado, mediante el apoyo recibido en los programas

de los que participan y, por otro, con asistencia domiciliaria en las tareas de limpieza.

Referido a las relaciones sociales de ocio y distracción de índole recreativa, física y social se registraron variados intereses. Siete de las diez personas entrevistadas concurren a centros de jubilados, centros de día, clubes de día o mutuales en los que realizan diferentes actividades. Los viudos de menor edad, que se encuentran laboralmente activos, realizan actividades recreativas y de ocio en otros ámbitos como: gimnasios, clubes y bares.

Discusión y conclusiones

Este estudio se propuso analizar las diferencias según la posición en el curso de la vida, la cohorte y el género sobre el sentimiento subjetivo de soledad. A su vez, dimensionar la relación entre las actividades que se han transformado e iniciado luego de la muerte de la pareja y los tipos de apoyo recibido en tanto determinan, en gran parte, este sentimiento.

Analizando las diferencias de posición en el curso de vida encontramos que la viudez temprana modifica roles parentales y económicos. La viudez de los años intermedios condicionada por la situación de "nido vacío" promueve el pasaje a un hogar unipersonal. Otras transiciones vinculadas también a una viudez tardía como es el ejercicio del abuelazgo y la jubilación, complementan este cambio. Son las mujeres, en efecto, quienes más se ven implicadas en el cuidado de sus nietos y ellas quienes han tenido trayectorias laborales fluctuantes por lo que llegan con menores ingresos a la viudez.

El efecto de cohorte permite ubicar en tiempo y espacio las trayectorias biográficas que se ordenan con base en expectativas sociales establecidas en función de la edad cronológica y el género. De modo que, las cohortes de personas viudas nacidas entre 1930-1959 responden a un modelo de curso de vida estándar, construido en base a la división sexual de tareas. En particular, sobre las funciones familiares y de cuidado asumidas "naturalmente" como femeninas y el trabajo asalariado a tiempo completo como algo exclusivamente masculino. Estas cohortes de viudos(as) se ajustan a este modelo de curso de vida, a partir del cual se conformó el vínculo marital. Es preciso aclarar que se trata de una investigación aún en curso por lo que las diferencias de cohorte serán profundizadas a medida que se incorporen mayor cantidad de casos.

En las viudas mayores se observa que, aun teniendo un ejercicio profesional independiente, abandonaron sus trabajos o redujeron su jornada para asumir tareas de cuidado y trabajo doméstico lo que afectó también su condición económica a la hora de jubilarse.

Se observan algunos cambios en las cohortes nacidas a partir de 1960 respecto a cómo se estructura el vínculo conyugal con menor rigidez y menor división de roles en función del género. Destacamos la independencia en la realización personal de las viudas más jóvenes. No obstante, al tener trabajos "independientes" e "informales" la muerte del cónyuge las empujó a asumir la jefatura de hogar bajo condiciones desiguales en el mercado formal de trabajo.

Las dimensiones temporales y espaciales, implicadas en el sentimiento de soledad subjetivo, muestran que es en el propio hogar, durante las noches y al despertar cuando más acecha este sentimiento. Otros estudios han relevado estos aspectos también (López y Díaz, 2018b; Utz, Swenson, Caserta, Lund, y deVries, 2014).

La tristeza, la desolación y el vacío sin observar diferencias importantes entre

varones y mujeres fueron sensaciones negativas asociadas a la soledad en la viudez. Merece la pena destacar que fueron las viudas quienes vincularon la superación del sentimiento de soledad descubriendo en ellas una "fortaleza" individual y capacidad de superación como algo positivo. Referido al sentimiento de "libertad" pos viudez fue mencionado por las viudas mayores cuyos vínculos conyugales estaban atados a cierta "obediencia" consentida. Otras investigaciones identifican también este modo de liberación asociado a la viudez femenina (del Pozo y Thumala Dockendorff 2016; Osorio-Parraguez, 2013).

Sobre el cambio en las actividades observamos que tanto los viudos como las viudas mayores se vieron compelidos a abandonar actividades recreativas, sociales y físicas realizadas en pareja. Mientras que los viudos tuvieron mayor dificultad para asumir las tareas domésticas vinculadas a su supervivencia cotidiana; las viudas mayores notaron dificultades en torno a la manutención de la vivienda. Esta división según roles de género fue también encontrada en otras investigaciones sobre el tema (Colombo et ál., 2014; López y Díaz, 2018a; Pochintesta, 2019; Sánchez Vera, 2009).

En cuanto al inicio de nuevas actividades posteriores a la viudez, las personas viudas de mayor edad (nacidas entre 1930 y 1959) comenzaron a participar, en programas sociales y preventivos destinados a personas mayores, mientras los de menor edad (cohorte 1960-1969) se enrolaron en actividades de formación y trabajo. Esto ayuda a "paliar" en parte la soledad subjetiva, sobre todo, durante los días hábiles dado que los fines de semana son más difíciles de afrontar en soledad.

Para completar el análisis, la percepción de los apoyos nos aporta otra perspectiva para la comprender como se afronta la soledad en la viudez. La falta de apoyo afectivo y, sobre todo de contacto físico, fue más marcada para los viudos así como lo fue el deseo de buscar y concretar una nueva pareja. Las mujeres viudas contaban con mayor apoyo emocional e instrumental de parte de sus hijas, hijos y nietos que en el caso de los viudos. Los viudos destacaron que evitan recurrir a sus hijos(as) por considerarse "una carga" (Ayuso, 2012, Sánchez Vera, 2009).

Sin desconocer que este trabajo presenta algunas limitaciones vinculadas al abordaje cualitativo de pocos casos, en una población específica, muestra también algunos hallazgos sobre un tema relevante el campo gerontológico como es la transición a la viudez en un contexto regional de envejecimiento demográfico. En este punto, la perspectiva del curso de vida aporta la posibilidad de identificar diferencias entre las cohortes de personas viudas buscando abarcar la complejidad de esta transición en el curso de la vida.

Por último, podemos concluir que la soledad subjetiva pos viudez se encuentra determinada tanto por la posición en el curso de vida como por diferencias de género y del apoyo social percibido que condicionan, entre otros factores, los modos de afrontamiento frente a la soledad en los casos estudiados. En suma, las mujeres cuentan con mayor apoyo emocional y logran ganancias en términos de autoconocimiento y fortaleza individual. Las viudas mayores descubren cierta "libertad" que ponderan positivamente. En cambio los viudos tienen menores recursos para afrontar la viudez por lo que se encuentran más afectados por la soledad subjetiva o emocional.

Referencias

Aartsen, M. y Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of ageing, 8*(1), 31-38. https://doi.org/10.1007/s10433-011-0175-7

Amadasi, E. y Tinoboras, C. (2016). Las personas mayores en la Argentina actual: ¿vivir solo es un factor de riesgo para la integración social? Observatorio de la Deuda Social Argentina. Barómetro de la Deuda Social con las Personas Mayores. Universidad Católica Argentina. Disponible en: http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/investigacion/personas-mayores-argentina-actual-2016.pdf

Ayuso, L. (2012). Las redes personales de apoyo en la viudedad en España. *Revista Española de Investigaciones Sociológicas (REIS), 137*(1), 3-24. http://doi.org/10.5477/cis/reis.137.3

Cacioppo, J. T. y Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: WW Norton & Company.

Carstensen, L. L., Fung, H. H. y Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion, 27*(2), 103-123.

Céspedes, I. (2019). Factores relacionados al sentimiento de soledad durante la vejez. *Anales en Gerontología, 11*(11), 141-157.

Colombo, V., Gatto, M., Vallejo, N., Angarita, R., Calderón, D. … Villaroel Campos, C. I. (2014). Viudez y vejez en América Latina. *Revista Kairós: Gerontologia, 17*(1), 9-26. https://doi.org/10.23925/2176-901X.2014v17i1p9-26

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (2006). *Lineamientos para el comportamiento ético en las Ciencias Sociales y Humanidades, Resolución Nº 2857*. Buenos Aires: Disponible en: http://web.conicet.gov.ar/documents/11716/0/RD+20061211-2857.pdf

Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J. y Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & mental health, 19*(5), 409-417. https://doi.org/10.1080/13607863.2014.944091

Dahlberg, L. y McKee, K. J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & mental health, 18*(4), 504-514. https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863

De Jong Gierveld, J., Broese van Groenou, M., Hoogendoorn, A. W. y Smit, J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 64*(4), 497-506. https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043

De Jong Gierveld, J., Keating, N. y Fast, J. E. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement, 34*(2), 125-136. https://doi.org/10.1017/S07149808150000

Del Pozo, M. T. y Thumala Dockendorff, D. (2016). Reconstrucción de soportes sociales en mujeres urbanas populares post viudez: Una mirada a los cuidados. *Psicoperspectivas, 15*(3), 78-86. https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue3-fulltext-753

Dykstra, P. A., Van Tilburg, T. G. y Gierveld, J. D. J. (2005). Changes in older adult loneliness: Results from a seven-year longitudinal study. *Research on aging, 27*(6), 725-747. https://doi.org/10.1177/0164027505279712

Dykstra, P. A. y de Jong Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement, 23*(2), 141-155.

Elder Jr, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child development, 69*(1), 1-12.

Encuesta Nacional sobre Calidad de Vida de Adultos Mayores. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Instituto Nacional de Estadística y Censos - INDEC, 2014. E-Book, 2012. Recuperado de: https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/encaviam.pdf

Encuesta Permanente de Hogares. 2014. Instituto Nacional De Estadísticas y Censos. Recuperado de: https://www.indec.gob.ar/

Gastron, L. y Oddone, M. J. (2008). Reflexiones en torno al tiempo y el paradigma del curso de la vida. *Perspectivas en psicología, 5*(2), 1-9.

Gomila, M. A. (2005). Las relaciones intergeneracionales en el marco de la familia contemporánea: cambios y continuidades en transición hacia una nueva concepción de la familia. *Historia contemporánea, 31*, 505-542.

Havens, B., Hall, M., Sylvestre, G. y Jivan, T. (2004). Social isolation and loneliness: Differences between older rural and urban Manitobans. *Canadian Journal on Aging/la revue canadienne du vieillissement, 23*(2), 129-140. https://doi.org/10.1353/cja.2004.0022

Hawkley, L. C. (2015). Loneliness and social embeddedness in old age. *Encyclopedia of geropsychology*, 1-8. https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_70-1

Kahn, R. L. y Antonucci, T. C. (1981). Convoys of social support: A lifecourse approach. In S. B. Kiesler, J. N. Morgan, y V. K. Oppenheimer (Eds.), *Aging: Social change* (pp. 383-405). New York: Academic Press.

Klinenberg, E. (2012). *Going solo. The extraordinary rise and surprising appeal of living allons*. Londres: Penguin Books.

Kohli, M. (2007). The institutionalization of the life course: Looking back to look ahead. *Research in human development, 4*(3-4), 253-271. https://doi.org/10.1080/15427600701663122

López, J. y Díaz, M. P. (2018a). El sentimiento de soledad en la vejez. *Revista internacional de sociología, 76*(1), 085. https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.1.16.164

López, J. y Díaz, M. P. (2018b). Viudedad, soledad y salud en la vejez. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 53*(3), 128-133. https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.09.005

Miranda-Novoa, M. (2012). Diferencia entre la perspectiva de género y la ideología de género. *Díkaion: revista de actualidad jurídica, 21*(2), 337-356.

Osorio-Parraguez, P. (2013). Health and widowhood: Meanings and experience of elderly women in Chile. *Health, 5*(8), 1272-1276.

Perlman, D. y Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships, 3*, 31-56.

Pinquart, M. y Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and applied social psychology, 23*(4), 245-266. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2

Pochintesta, P. A. (2016). La transición a la viudez en el envejecimiento. Un estudio de casos en Argentina. *Journal of Aging & Innovation, 5*(2), 4-19.

Pochintesta, P. (2019). Vida Cotidiana, Apoyo Social y Experiencia de Soledad en Personas Mayores del Área Metropolitana de Buenos Aires, Argentina. *ILUMINURAS, 20*(49),

172-194. https://doi.org/10.22456/1984-1191.93294

Ratcliffe, J., Wigfield, A. y Alden, S. (2019). 'A lonely old man': empirical investigations of older men and loneliness, and the ramifications for policy and practice. *Ageing & Society*, 1-21. https://doi.org/10.1017/S0144686X19001387

Sánchez Vera, P. (2009). *Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España*. Valencia: Nau Llibres-Edicions Culturals Valencianes.

Strauss, A. y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

Utz, R. L., Swenson, K. L., Caserta, M., Lund, D. y deVries, B. (2014). Feeling lonely versus being alone: loneliness and social support among recently bereaved persons. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(1), 85-94. https://doi.org/10.1093/geronb/gbt075

Van Pevenage, I., Dauphinais, C., Dupont, D., Hamel-Roy, L. y Bourgeois-Guérin, V. (2018). Déclinaisons de la solitude: le recours aux temporalités chez les conjointes aidantes âgées. *Sociologie et sociétés, 50*(1), 45-66. https://doi.org/10.7202/1063690ar

Victor, C. R., y Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology, 146*(1-2), 85-104. https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

Yanguas, J. J. Y., Cilveti, A., Hernández, S. Pinazo-Hernandis, S., Roig, S. y Segura, C. (2018). El reto de la soledad en la vejez. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (66), 61-75. https://doi.org/10.5569/1134-7147.66.05

Notas

***** Este trabajo forma parte de un proyecto de investigación titulado "Análisis del impacto de la viudez como transición biográfica en el proceso de envejecimiento" financiado por la Agencia Nacional de Promoción de la Investigación, el Desarrollo Tecnológico y la Innovación de Argentina, correspondiente al Fondo para Proyectos de Investigación Científica y Tecnológica.

1 Se retoma en este punto la definición de Gastron y Oddone (2008) según la cual una cohorte implica un conjunto de personas que comparten una experiencia histórica común en un intervalo de tiempo definido. Las autoras diferencian cohorte de generación, aludiendo que estas últimas refieren a períodos más extensos en el tiempo.

2 En adelante soledad subjetiva o emocional se utilizarán como términos equivalentes.

3 La población viuda a nivel nacional entre los mayores de 60 años representa un 26,6 %.

4 El Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA) está compuesta por los 24 partidos del Gran Buenos Aires y las 15 comunas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

5 Se consideran en esta encuesta centros urbanos de toda la Argentina.

6 Cabe aclarar que si bien el marco teórico y metodológico de este trabajo es el enfoque del curso de vida, el aporte de la perspectiva de género brinda algunas presiones útiles para comprender como la viudez es afrontada por las personas participantes del estudio. En efecto, los modos de afrontamiento de la viudez están influidos, sin duda, por la categoría género. Se trata de una categoría que, producto de una construcción social y cultural, establece roles asignados con

base en la diferencia biológica pasando de un modelo de subordinación de las mujeres respecto de los varones hacia uno de búsqueda de equidad jurídica (Miranda Novoa, 2012).

7 Se retoma aquí la definición de Kahn y Antonucci (1981) según la cual el apoyo social está conformado por las transacciones interpersonales que implican ayuda, afecto o afirmación. Para el análisis del apoyo percibido se tuvieron en cuenta cuatro tipos de apoyos sociales de acuerdo con las funciones desempeñadas (apoyo emocional, afectivo, material e instrumental y las relaciones de ocio y distracción).

8 PAMI - Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados.

9 En virtud de respetar el anonimato se consignaron pseudónimos para nominar los casos de estudio.

10 Profesora de educación física, trabaja en un gimnasio de manera independiente.

11 Accidente Cerebro Vascular.

12 Profesora de piano, dicta clases particulares de forma independiente.

13 Oftalmólogo, trabaja en consultorio particular y en empresas prepagas de medicina.