

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ADULTOS MAYORES FRENTE AL ESTRÉS. LAMBAYEQUE. 2020

## COPING STRATEGIES OF ELDERLY ADULTS AGAINST STRESS. LAMBAYEQUE. 2020

Alvarez Estela, Amelia <sup>1</sup>.  
Relaiza Llacsahuanga, María de los Ángeles <sup>2</sup>.  
Vásquez Pérez, María Rosa <sup>3</sup>.

### RESUMEN

**Objetivo:** identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés utilizadas por los adultos mayores que acuden al Centro Integral del Adulto Mayor de Lambayeque en 2020. **Método:** investigación descriptiva en el que participaron 50 adultos mayores que cumplieron los criterios de inclusión. La información fue recolectada aplicando el cuestionario de Fydenberg E. y Lewis R., modificado por Acosta (alfa de Cronbach: 0.71), respetándose los principios éticos de Belmont. Los datos se procesaron con estadística descriptiva, utilizándose el programa informático Excel versión 2013. **Resultados:** los adultos mayores utilizan estrategias de afrontamiento de tipo cognitivas, conductuales y afectivas (75%, 68% y 62%, respectivamente). Entre las estrategias de afrontamiento de tipo cognitivo las más utilizadas son: “fijarse en lo positivo” (90%), “buscar el apoyo espiritual” (90%) y “preocupación” (76%); del tipo conductual: “centrarse en resolver el problema” (86%), “planificación” (66%) y “renunciar” (42%); y, del tipo afectivo: “buscar apoyo social” (93%), “catarsis” (63%), “escape/evitación” (52%), y “aislamiento” (46%). **Conclusiones:** la mayoría de adultos mayores utilizan estrategias de afrontamiento de tipo cognitivas en el que destacan “Fijarse en lo positivo” y “Buscar apoyo espiritual”, haciéndose necesario promover un envejecimiento más saludable, sinergizando esfuerzos interdisciplinarios y sectoriales.

**Palabras claves:** Estrategias de afrontamiento, adulto mayor, envejecimiento, estrés.

### ABSTRACT:

Objective: to identify the coping strategies against stress used by older adults who attend the Comprehensive Center for the Elderly in Lambayeque in 2020. Method: descriptive research in which 50 older adults who met the inclusion criteria participated. The information was collected applying the Fydenberg E. and Lewis R. questionnaire, modified by Acosta (Cronbach's alpha: 0.71), respecting Belmont's ethical principles. The data was processed with descriptive statistics, using the Excel 2013 software program. Results: older adults use cognitive, behavioral, and affective coping strategies (75%, 68%, and 62%, respectively). Among the cognitive-type coping strategies, the most used are: "look at the positive" (90%), "seek spiritual support" (90%) and "worry" (76%); of the behavioral type: "focus on solving the problem" (86%), "planning" (66%) and "giving up" (42%); and, of the affective type: "seeking social support" (93%), "catharsis" (63%), "escape/avoidance" (52%), and "isolation" (46%). Conclusions: the majority of older adults use cognitive-type coping strategies in which "Look at the positive" and "Seek spiritual support" stand out, making it necessary to promote healthier aging, synergizing interdisciplinary and sectoral efforts.

**Keywords:** Coping strategies, older adults, aging, stress

1. Bachiller en Enfermería. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. [aalvarez@unprg.edu.pe](mailto:aalvarez@unprg.edu.pe)
2. Bachiller en Enfermería. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. [mrelaiza@unprg.edu.pe](mailto:mrelaiza@unprg.edu.pe)
3. Maestra en Docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente Principal a tiempo completo en Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. ORCID: 0000-0003-1591-0683 [mvasquez@unprg.edu.pe](mailto:mvasquez@unprg.edu.pe)

### INTRODUCCIÓN

El adulto mayor, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1), es aquella persona cuya edad es igual o mayor a 60 años. Esta población ocupa el 12% de habitantes a nivel mundial; el porcentaje se duplicará al 22% entre los años 2015 y 2050 lo que significa que todos los países deben estar preparados para este cambio, de manera que los sistemas sanitarios y sociales puedan satisfacer a toda esta población (2). En el Perú, al primer trimestre del año 2018, el 42,2% de los hogares tenía al menos un familiar de 60 y más años de edad (3). La región Lambayeque cuenta con una población de 1,260 650 habitantes, donde el 10.6% representa la población adulta mayor (4).

A lo largo de los años, la población de adultos mayores, suele enfrentarse a una serie de cambios biológicos provocados por el envejecimiento, que implican diversos daños celulares y orgánicos, los cuales conducen a un deterioro progresivo de las capacidades físicas y psicológicas que comprometen su salud y posteriormente puede llevarlos a la muerte. Aparte de estos cambios, la vejez también se relaciona con otros sucesos de la vida, entre ellos, la jubilación y el fallecimiento de amistades e inclusive pérdida de la pareja (2).

Como resultado de estas crisis situacionales, asociados a los cambios biopsicosociales y a la incertidumbre de un futuro cada vez menos favorable, se genera en ellos diversos estados de estrés.

Generalmente, el estrés suele referirse a ciertos eventos que implican fuertes demandas para la persona, a la cual en ciertas ocasiones le puede ser difícil adaptarse a la nueva situación, lo que le implica mayores esfuerzos por conservar un estado de equilibrio tanto consigo misma y con su exterior, originando que sus recursos de afrontamiento también se puedan agotar (5)

Según Lazarus R. y Folkman S., citado por Ferrán P, González M, García Y, et al. (6), ante las crisis, las personas en general, deben poner en práctica un conjunto de estrategias de afrontamiento, que son esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, desplegadas para controlar las demandas internas y externas que son evaluadas como excedentes, ante los recursos de la persona y a las que tiene que hacer frente día a día.

Otros autores, como Moos, Carver, et al (7), coinciden en precisar tres clases generales de estrategias de afrontamiento: cognitivas, afectivas y conductuales, conocidas también como esquemas mentales; los cuales están encaminados a manejar y reducir las demandas internas y externas, así como las dificultades entre ellas que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona. Desde este enfoque, las estrategias de afrontamiento, son los procesos específicos empleados en cada situación, que pueden ser fácilmente modificadas según las condiciones que las originan. Las estrategias de afrontamiento *cognitivo* buscan comprender el suceso, evaluarlo de un modo que resulte menos violento o confrontarlo intelectualmente. El afrontamiento *afectivo* se centra en mantener el equilibrio emocional o reducir el impacto de la situación que está generando estrés. El afrontamiento *conductual* hace frente a la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado; como también puede no responderse de ninguna manera, ni empleando ninguna estrategia de las anteriores. Así, en España, Mayordomo T., Sales A., Blasco C., et al (8), encontraron que conforme avanza la edad se utiliza cada vez más la estrategia “religión”; las adultas mayores prefieren la “evitación”, “búsqueda de apoyo social” y “religión”; los solteros utilizan más la “búsqueda de apoyo social” y la “reevaluación positiva”; en cambio los viudos y aquellos con ingresos inferiores hacen mayor uso de la estrategia “religión”; los que tienen nivel de educación inferior emplean mayormente la “autofocalización negativa” y la “evitación”; y, las personas con ingresos altos, utilizan más la estrategia focalizada en resolución de problemas.

De acuerdo al estudio de López C. realizado en Guatemala (9) acerca de las estrategias de afrontamiento de la adulta mayor entre 80 y 90 años, encontró que utilizaron la estrategia de afrontamiento orientada en el problema para mitigar la soledad, así como para mantener la salud emocional; para los problemas relacionados con la supervivencia, estado económico y conservación de relaciones sociales, seleccionaron el afrontamiento orientado a la emoción de tipo proactivo; y, por último, para hacer frente a problemas relacionados con la salud física y mental, prefirieron una estrategia de afrontamiento que se centre en las emociones pasivas.

A nivel nacional, Banda et al (10) en su estudio de adultos mayores con enfermedad crónica, han señalado que las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia

emplean ante la enfermedad, son las orientadas al problema (55%), a la valoración (33%) y a las emociones (12%), encontrándose además que estas guardan una relación estadística significativamente positiva con el nivel de resiliencia, en la muestra estudiada.

Durante nuestras prácticas pre profesionales en el CIAM de Lambayeque, algunos adultos mayores manifestaron estar viviendo solos por diversos motivos: no haber tenido pareja, haber quedado viudos, ausencia de sus hijos por necesidad de trabajo. Muchos señalaron tener problemas de salud y estar preocupados por su futuro; circunstancias que los han motivado a integrarse a esta institución para atenuar los efectos negativos que las condiciones indicadas anteriormente les provoca y de esta manera mantener un balance socioemocional. Sin embargo, a pesar de que el CIAM organiza talleres, charlas educativas, dinámicas y juegos que ayudan a los adultos mayores a mejorar y reforzar sus capacidades cognitivas, físicas, emocionales y sociales; al momento de retornar a sus domicilios, manifiestan tener sentimientos de tristeza por la soledad en que se encuentran.

En base a esta problemática se formuló el siguiente problema de investigación: *¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento frente al estrés que utilizan los adultos mayores que acuden al centro integral del adulto mayor de Lambayeque en el 2020?*. Teniendo como objeto de estudio las estrategias de afrontamiento frente al estrés, definido en la presente investigación como *el conjunto de técnicas y actividades cognitivas, afectivas y conductuales que el adulto mayor pone en práctica, para hacer frente a situaciones estresantes generadas por el proceso de envejecimiento*.

El objetivo general que guía este estudio es *identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés que utilizan los adultos mayores que acuden al Centro integral del adulto mayor de Lambayeque en el 2020*. Para el cumplimiento de este objetivo general se plantean objetivos específicos dirigidos a identificar las estrategias de afrontamiento centradas en la dimensión cognitiva, en la dimensión afectiva y en la dimensión conductual que usan los adultos mayores que acuden al Centro Integral del Adulto Mayor de Lambayeque, en el 2020.

Considerando que en esta etapa de la vida, el ser humano es muy vulnerable ya que experimentan diversas situaciones de estrés, lo cual repercute en su bienestar integral

especialmente si no cuentan con herramientas para afrontar este tipo de problemas; por ello, como profesionales de enfermería, resulta importante abordar la problemática para que a nivel de las municipalidades a los cuales pertenecen los Centros Integrales de los adultos mayores (CIAM), se desarrollen políticas e iniciativas de intervención que promuevan un envejecimiento saludable. También, servirá para la institución formadora dado que es una de las problemáticas en la cual como profesionales de la salud entramos a tallar, para apoyar a esta población vulnerable que forma parte de nuestro desafío real; así mismo, con la intención de que el CIAM se convierta en un centro permanente de prácticas para la atención primaria del adulto mayor y de esta manera las estudiantes de enfermería desarrollen sus competencias. Además, esta investigación servirá de aporte fundamental en posteriores investigaciones.

## **MÉTODO**

Esta investigación fue de tipo cuantitativa, de diseño descriptivo, que permitió identificar las estrategias de afrontamiento frente al estrés utilizadas por el adulto mayor del Centro Integral del Adulto Mayor de Lambayeque en el 2020.

En este estudio, la población estuvo constituida por 70 adultos mayores. Por ser una población menor de 100 participantes, toda la población se constituyó en la muestra denominándose población muestral; de los cuales en su mayoría (56%) son mujeres; en cuanto a su nivel educativo, el mayor porcentaje (40%) tiene estudios primarios; con respecto a su estado civil, el mayor porcentaje (44%) son casados; y, según el tipo de convivencia el 50 % vive con pareja e hijos y solo un 10% viven solos.

La técnica que se utilizó para recolectar los datos fue la encuesta (11). El instrumento utilizado fue un cuestionario tipo Likert denominado “Escala de afrontamiento frente al estrés” de Fydenberg E y Lewis R., adaptada y modificada a nuestro contexto por Acosta R. (12), que obtuvo una concordancia de 0.01 en la prueba binomial, lo que significa alta concordancia en el juicio de expertos y una confiabilidad suficiente de 0.71 con el Alfa de Cronbach.

El cuestionario estuvo conformado por dos partes; la primera, “Datos generales” en el que se solicitó información sociodemográfica al adulto mayor; y la segunda, conformada por 24 enunciados relacionados con las estrategias de las dimensiones:

cognitiva (nueve), afectiva (nueve) y conductual (seis), en las que se clasificó los tipos de afrontamiento al estrés.

Cada ítem contó con un patrón de respuestas con un código de uno a cinco; en donde la respuesta “no lo hago nunca” tiene el código 1; “lo hago raras veces”, 2; “lo hago algunas veces”, 3; “lo hago a menudo”, 4 y “lo hago con mucha frecuencia”, 5.

Teniendo en cuenta los códigos de la respuesta a cada ítem, se clasificaron las respuestas en dos categorías: ausentes y presentes. Como ausentes se consideraron a las estrategias de afrontamiento frente el estrés que obtuvieron respuesta uno y dos (“no lo hago nunca” y “lo hago raras veces”, respectivamente). Como presentes, se consideraron a las estrategias de afrontamiento frente el estrés que obtuvieron respuestas tres, cuatro y cinco (“lo hago algunas veces”, “lo hago a menudo” y “lo hago con mucha frecuencia”, respectivamente).

Luego de la recolección de datos estos fueron procesados mediante la utilización del paquete estadístico de Excel versión 2013. Se construyeron tablas de doble entrada en los que se consignaron el número de adultos mayores que empleaban (presente) o no (ausente) la estrategia en la dimensión correspondiente.

Los resultados parciales obtenidos fueron transformados en porcentajes sumando las frecuencias de cada estrategia por cada dimensión, dividiéndolas entre el número total de participantes, multiplicando por cien. Se elaboraron los cuadros finales teniendo en cuenta el objetivo general y los específicos, para luego analizarlos a la luz de la literatura.

Para la recolección de datos se leyó previamente el consentimiento informado respetando su privacidad, brindándoles libertad de expresión y tratándolos con amabilidad y mucho respeto.

## RESULTADOS

Tabla N°1

Estrategias de afrontamiento frente al estrés utilizadas por adultos mayores. CIAM de Lambayeque. 2020

| <b>Estrategias de afrontamiento</b> | <b>PRESENTE</b> |            | <b>AUSENTE</b> |            | <b>TOTAL</b> |            |
|-------------------------------------|-----------------|------------|----------------|------------|--------------|------------|
|                                     | <b>N°</b>       | <b>(%)</b> | <b>N°</b>      | <b>(%)</b> | <b>N°</b>    | <b>(%)</b> |
| <b>COGNITIVA</b>                    | 37              | 75         | 13             | 25         | 50           | 100        |
| <b>AFECTIVA</b>                     | 31              | 62         | 19             | 38         | 50           | 100        |
| <b>CONDUCTUAL</b>                   | 34              | 68         | 16             | 32         | 50           | 100        |

Fuente: Escala de afrontamiento frente al estrés.

La mayoría de los adultos mayores utilizan las tres dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés, siendo las estrategias de la dimensión cognitiva las que usan en mayor porcentaje (75%).

Tabla N° 2

Estrategias de afrontamiento frente al estrés en la dimensión cognitiva utilizadas por los adultos mayores. CIAM de Lambayeque. 2020

| <b>COGNITIVA</b>               | <b>PRESENTE</b> |            | <b>AUSENTE</b> |            | <b>TOTAL</b> |            |
|--------------------------------|-----------------|------------|----------------|------------|--------------|------------|
|                                | <b>N°</b>       | <b>(%)</b> | <b>N°</b>      | <b>(%)</b> | <b>N°</b>    | <b>(%)</b> |
| <b>Autocrítica</b>             | 18              | 36         | 32             | 64         | 50           | 100        |
| <b>Buscar apoyo espiritual</b> | 45              | 90         | 5              | 10         | 50           | 100        |
| <b>Preocupación</b>            | 38              | 76         | 12             | 24         | 50           | 100        |
| <b>Fijarse en lo positivo</b>  | 45              | 90         | 5              | 10         | 50           | 100        |

Fuente: Escala de afrontamiento frente al estrés

Las estrategias que la gran mayoría de participantes utiliza son la búsqueda de apoyo espiritual y fijarse en lo positivo (90% respectivamente) y solo un pequeño porcentaje

(36%) utiliza la autocrítica como estrategia de afrontamiento en la dimensión cognitiva.

Tabla N°3

Estrategias de afrontamiento frente al estrés en la dimensión conductual utilizadas por los adultos mayores. CIAM de Lambayeque. 2020

| <b>CONDUCTUAL</b>                           | <b>PRESENTE</b> |     | <b>AUSENTE</b> |     | <b>TOTAL</b> |     |
|---|-----------------|-----|----------------|-----|--------------|-----|
|   | N°              | (%) | N°             | (%) | N°           | (%) |
| <b>Renunciar</b>                            | 21              | 42  | 29             | 58  | 50           | 100 |
| <b>Concentrarse en resolver el problema</b> | 43              | 86  | 7              | 14  | 50           | 100 |
| <b>Planificación</b>                        | 33              | 66  | 17             | 34  | 50           | 100 |

Fuente: Escala de afrontamiento frente al estrés

Las estrategias de concentrarse en resolver el problema y de planificación son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adultos mayores (86 % y 66% respectivamente), solo un 42% utiliza la estrategia del renunciar.

Tabla N° 4

Estrategias de afrontamiento frente al estrés en la dimensión afectiva utilizadas por los adultos mayores. CIAM de Lambayeque. 2020

| <b>AFECTIVA</b>         | <b>PRESENTE</b> |     | <b>AUSENTE</b> |     | <b>TOTAL</b> |     |
|-------------------------|-----------------|-----|----------------|-----|--------------|-----|
|                         | N°              | (%) | N°             | (%) | N°           | (%) |
| <b>Aislamiento</b>      | 23              | 46  | 27             | 54  | 50           | 100 |
| <b>Apoyo social</b>     | 47              | 93  | 4              | 7   | 50           | 100 |
| <b>Catarsis</b>         | 32              | 63  | 19             | 37  | 50           | 100 |
| <b>Escape/evitación</b> | 26              | 52  | 24             | 48  | 50           | 100 |

Fuente: Escala de afrontamiento frente al estrés



Las tres estrategias que corresponden a la dimensión afectiva más utilizadas por los adultos mayores son apoyo social (93%), catarsis (63%), escape/evitación (52%); destacando, como se puede observar, la estrategia de apoyo social y un bajo porcentaje (46%) utilizan la estrategia de aislamiento.

## DISCUSIÓN

Frente a las diversas situaciones que se constituyen en fuente de estrés, las personas suelen hacer uso de una serie de estrategias para afrontar con éxito los estresores y contrarrestarlos; sin embargo, otras pueden no responder de ninguna manera, es decir no emplean ninguna estrategia.

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos mentales y actitudinales en constante cambio, que la persona realiza para controlar las demandas internas y externas que son evaluadas como excedentes ante los recursos de la persona y a las que tiene que hacer frente día a día (6).

Existen tres tipos generales de estrategias de afrontamiento las cognitivas, afectivas y conductuales. Las estrategias de afrontamiento *cognitivo* buscan comprender el suceso, evaluarlo de una manera que resulte menos violento o confrontarlo mentalmente. El afrontamiento *afectivo* se centra en mantener el equilibrio emocional o reducir el impacto de la situación que está generando estrés. El afrontamiento *conductual* hace frente a la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado. (8).

Con respecto al tipo de estrategias para afrontar al estrés, en el presente estudio los resultados muestran que los adultos mayores participantes utilizan estrategias de tipo cognitivo (75%), conductual (68%) y afectivo (62); sin embargo, el grupo de estrategias más utilizadas corresponden a las de la dimensión cognitiva.

Es importante recalcar que, en nuestra investigación, la mayoría de nuestra población (40%) tiene estudios primarios, el 38% tiene estudios secundarios, el 6% educación superior y el 16% superior incompleto, probablemente esto explique por qué los adultos mayores utilizan en mayor porcentaje (75%) las estrategias de afrontamiento

cognitivas; ya que la educación promueve en la persona el desarrollo cognitivo y de habilidades necesarias que le permiten interactuar con su entorno y ser capaz de afrontar los retos y problemas que se le presente a lo largo de la vida, a través del uso de estrategias innovadoras (13).

Habiéndose establecido las estrategias cognitivas como las más utilizadas por los participantes de nuestro estudio, a continuación, se analizan cuáles de estas predominan en los adultos mayores.

Las estrategias cognitivas agrupan un conjunto de recursos entre los cuales se encuentran: la *autocrítica*, que consiste en reflexionar sobre los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos, reconocer la propia responsabilidad del origen del problema y tomar acciones basadas en esta reflexión (14); la búsqueda de *apoyo espiritual*, que puede ayudar a una reinterpretación positiva de la situación a través de las creencias religiosas (15); la *preocupación*, que está relacionada con un estado de inquietud acerca del futuro que puede conducir a angustias y a estados de infelicidad, por lo que se considera un recurso no positivo (8); y, *fijarse en lo positivo*, lo que constituye una visión optimista de la situación problemática, una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y ver el problema como una oportunidad de desarrollo personal (8).

Los resultados encontrados en este estudio sobre las estrategias que pertenecen a la dimensión cognitiva, indican que el apoyo espiritual y fijarse en lo positivo son las más utilizadas por los participantes (90% y 90% respectivamente). Esto puede explicarse porque en la mayoría de los adultos mayores suele existir una fe profunda hacia un ser supremo, el cual les brinda soporte en sus problemas y creen que es fundamental en sus vidas. De esta manera, ellos tienen menos temor a la muerte, aceptándola como un suceso natural de su vida (16).

Otra característica de las personas que utilizan las estrategias de afrontamiento cognitivas, es la de ver las situaciones problemáticas como oportunidades de crecimiento personal. Esto puede deberse a diversos factores de su entorno que influyen en esta perspectiva, como puede ser: contar con el apoyo de familiares o de amigos, así como las diferentes apreciaciones que tengan sobre la vida. La

persona optimista suele valorar lo que tiene, se enfoca en las posibilidades y recursos para mejorarlo, obteniendo con ello, más esperanza, seguridad, recursos y opciones (17).

Los adultos mayores pasan por etapas de crecimiento y crisis y deben aprender a superar prejuicios sociales, organizar su tiempo libre, adaptarse al entorno familiar, conseguir estabilidad tras la jubilación y mantener su calidad de vida. Para lograrlo, deben tomar decisiones que requieren de su capacidad cognitiva, su integridad moral y su experiencia de vida (18); todo ello, les permitirá desarrollar habilidades, como la resolución de problemas, es decir, planificar una secuencia de acciones orientadas a resolver sus situaciones problemáticas, teniendo en cuenta el momento oportuno para aplicarlas, encontrando estrategias, de tipo conductual, adecuadas para enfrentar los conflictos (19).

Las estrategias de afrontamiento conductual abarcan un grupo de recursos entre los cuales se encuentran: el *concentrarse en resolver el problema*, que puede describirse como la secuencia de acciones dirigidas a resolver una dificultad (20); la *planificación*, implica el planeamiento mental que realiza la persona, pensando en la forma de manejarse a través de la organización de estrategias de acción, los pasos a seguir y el establecimiento de la mejor forma de tratar el problema. (14). Otra estrategia conductual es la de *renunciar*, que se presenta cuando existe incapacidad de la persona para afrontar el problema, lo cual tiende a producir síntomas psicósomáticos o reacciones depresivas (21).

En relación a las estrategias de la dimensión conductual, las más utilizadas por los adultos mayores son “concentrarse en resolver el problema” y la “planificación” son las que más predominan (86% y 66%, respectivamente).

Estos resultados indican que la mayoría de los adultos mayores participantes, están en la capacidad de afrontar claramente la situación estresante con acciones directas, para resolverla. Es probable, que al pertenecer a una institución como la del Centro Integral de Adulto Mayor en la cual reciben apoyo de instituciones de salud y de las universidades locales, a través de programas educativos en los que aprenden a planificar y ejecutar actividades en beneficio de su bienestar y salud, es un factor que

podría estar determinando la adquisición de este tipo de estrategias de afrontamiento el estrés.

Además de las estrategias cognitivas y conductuales, los adultos mayores participantes del presente estudio, utilizan estrategias afectivas para afrontar el estrés.

Las estrategias afectivas están conformadas por un conjunto de recursos entre los cuales se encuentran: la búsqueda de *apoyo social*, que implica los esfuerzos que la persona realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de otras personas, con el fin de encontrar consejos, asesoramiento, información, comprensión y apoyo moral (22); la *catarsis*, que es la liberación de emociones a través de la expresión de sentimientos y estados emocionales como el llanto, los gritos o la agresividad (8); y el *escape y evitación*, que consiste en apartarse del problema, no pensar en él o pensar en otra cosa, para evitar que les perjudique más; la persona en estos casos opta por realizar actividades de distracción. Por lo general, su propósito es ignorar el problema y evitar pensar en el estresor (8). Otra de las estrategias de la dimensión afectiva que se utiliza es el *aislamiento*, que se refiere a la acción de retirarse de la interacción social, por una necesidad de afrontar los problemas a partir de la soledad, aislándose de los demás (8).

Las estrategias de la dimensión afectiva más utilizadas por los adultos mayores que participaron en la presente investigación, fueron el apoyo social y la catarsis (93% y 63% respectivamente).

Estos resultados pueden explicarse debido al hecho de que los adultos mayores de nuestra muestra, pertenecen a un centro integral del adulto mayor (CIAM), que son organizaciones que albergan a los adultos mayores, y que desarrollan diferentes programas que favorecen su participación, ayudan a desarrollar sus habilidades tanto físicas como mentales, a través de servicios integrales que promueven su bienestar y apoyo social (23). Es posible que el hecho de pertenecer a esta institución, les permita interrelacionarse con otras personas del mismo grupo etario, los cuales tal vez tengan similares problemas que afrontar y se apoyen mutuamente.

Otra de las estrategias afectivas que utilizan los adultos mayores es la catarsis, la cual es necesaria, en ciertas situaciones, para la salud emocional, especialmente cuando se llega a un punto en el cual es necesario liberar emociones a través de la expresión de sentimientos y pensamientos (8). Según Penneba y Susman (24), comunicar nuestras

preocupaciones puede reducir la posibilidad de que se produzcan pensamientos negativos con el paso del tiempo y que estos alteren la actividad fisiológica, además, la población adulta mayor por ser vulnerable es fundamental que reciba todo tipo de apoyo para lograr solucionar sus problemas, del mismo modo requieren una orientación para poder manejar diversas situaciones que les generen estrés.

## CONCLUSIONES

1. Los adultos mayores que acuden al Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) de la provincia de Lambayeque, para hacer frente al estrés, utilizan, en su mayoría, estrategias de afrontamiento de tipo cognitivo (75%), conductual (68%) y afectivo (62%).
2. Las estrategias de afrontamiento, de tipo cognitivo, son las que buscan comprender el suceso, evaluarlo adecuadamente o confrontarlo mentalmente. Las utilizadas por la gran mayoría de adultos mayores son: “*fijarse en lo positivo*” (90%), “*buscar el apoyo espiritual*” (90%) y “*preocupación*” (76%).
3. Las estrategias de afrontamiento, de tipo conductual, son las usadas para hacer frente a la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado; de las cuales las más utilizadas por la mayoría son: “*centrarse en resolver el problema*” (86%), “*planificación*” (66%) y “*renunciar*” (42%).
4. Las estrategias de afrontamiento afectivo, se centran en mantener el equilibrio emocional o reducir el impacto que genera el estrés, siendo las más utilizada por la mayoría: el “*buscar apoyo social*” (93%), la “*catarsis*” (63%), el “*escape/evitación*” (52%), y el “*aislamiento*” (46%).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Organización de las Naciones Unidas. Envejecimiento. [Internet] 2017 [Consultado el 6 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
2. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento y salud. [Internet]. 2018 [Consultado el 6 de enero de 2019]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

3. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Situación de la Población Adulta Mayor. [Internet]. 2018. [Consultado el 6 de enero de 2019]. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe- tecnico-n02\\_adulto\\_ene-feb\\_mar2018.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe- tecnico-n02_adulto_ene-feb_mar2018.pdf)
4. Comisión multisectorial. Estadísticas del PAM. [Internet] 2015 [Consultado el 6 de marzo de 2019]. Disponible en: <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/regiones/Lambayeque2.html>
5. Cano A. La naturaleza del estrés. Que es el estrés. Sociedad española para el estudio de la ansiedad y el estrés. [Internet]. [Consultado el 6 de marzo 2019]. [https://webs.ucm.es/info/seas/estres\\_lab/el\\_estres.htm](https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm)
6. Ferrán P, González M, García Y, Malo S, Casas A. Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anal. Psicol.* [Internet]. 2015. Ene [citado el 7 de marzo de 2019]; 31(1): 226-233. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000100024](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100024)
7. Pérez D. Nivel de uso de estrategias de afrontamiento por la familia ante el estrés, por la hospitalización de un pariente adulto en la Unidad de Cuidados Intensivos del HNGAI –2015.Perú. [Internet] 2016 [Consultado el 7 de marzo 2019]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323348831.pdf>
8. Mayordomo T, Sales A, Satorres E, Blasco C. Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología. España* [Internet] 2015[citado el 7 de marzo de 2019]; 8 (3): 26-32. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1989-38092015000300004&lng=es.http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092015000300004&lng=es.http://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904)
9. López C. Estrategias de afrontamiento de la adulta mayor entre 80-90 años. Guatemala. [Internet] 2015 [Consultado 10 de marzo 2019]. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Lopez-Claudia.pdf>
10. Banda O, Ibarra C, Carbajal F, Maldonado G, De los Reyes L, Montoya R. Estilos de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores con enfermedad crónica. México. [Internet] 2017 [Consultado 04 de marzo del 2021]. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:5BpFIOpB5QMJ:h>

11. López P, Fachelli S. Metodología de la Investigación Social Cuantitativa. [Internet]. [consultado 20 de enero de 2021]. Disponible en: <http://tecnicasavanzadas.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/156/2020/08/A04.02-Roldan-y-Fachelli.-Cap-3.6-Analisis-de-Tablas-de-Contingencia-1.pdf>
12. Acosta R. Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores. Perú. [Internet]. 2011. [Consultado 6 de abril del 2021]. Disponible en: <https://1library.co/document/y6x3v6gy-estres-estrategias-afrontamiento-utilizan-asociacion-ollantay-pamplona-miraflores.html>
13. Unicef. México. Educación y aprendizaje. [Internet]. 2018. [citado el 4 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/educaci%C3%B3n-y-aprendizaje>
14. Barreda D. Depresión y estilos de afrontamiento al estrés en pacientes con enfermedad cerebrovascular. Perú. 2012. Vol. 15 - ISSN electrónica: 1609 – 7445. [Internet]. [Consultado 20 junio del 2019]. Disponible en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ripsi/v15n2/a13.pdf>
15. Colloredo C, Aparicio D, Moreno J. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Colombia. vol. 1, pp. 125-156. [Internet]. 2007 [consultado 20 junio del 2019]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
16. Castañeda T., Guerrero R. Espiritualidad en adultos mayores hospitalizados, oportunidad de cuidado para enfermería: aproximación cuantitativa. 2019. Rev Cuid. [Internet]. [Citado el 4 de septiembre del 2021]. 10(3): 724. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/335988621\\_Espiritualidad\\_en\\_adultos\\_mayores\\_hospitalizados\\_oportunidad\\_de\\_cuidado\\_para\\_enfermeria\\_aproximacion\\_cuantitativa](https://www.researchgate.net/publication/335988621_Espiritualidad_en_adultos_mayores_hospitalizados_oportunidad_de_cuidado_para_enfermeria_aproximacion_cuantitativa)
17. INED21. Diaz J. LA IMPORTANCIA DE MIRAR EL LADO BUENO DE LA VIDA-I. 2019. [Internet]. [Citado el 4 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://ined21.com/la-importancia-de-mirar-el-lado-bueno-de-la-vida-i/>
18. Navarro A., Bueno B. Afrontamiento de problemas de salud en personas muy mayores. 2015. Anal. Psicol. [Internet]. [Citado 8 de septiembre del 2021]; 31(3):

- 1008-1017. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000300027&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000300027&lng=es)
19. Solís C., Vidal A. Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. 2006. Rev Psiquiatr. [Internet]. [Citado 8 de septiembre del 2021]; 7(1): 33-39. Disponible en: [https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_D E\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_D E_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf)
  20. Cerquera A. Estrategias de afrontamiento y resiliencia en adultos mayores víctimas del conflicto armado colombiano. Colombia. [Internet] 2019 [Consultado 10 de abril 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1390/139064030006/139064030006.pdf>
  21. Aliaga M., Pita S. Estrategias de afrontamiento al estrés en pacientes diagnosticados con cáncer de estómago en fase inicial de Cajamarca. Perú. [Internet]. 2020. [Consultado 3 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1274/INFORME%20DE%20TESIS%20-%20ALIAGA%2C%20M.%20Y%20PITA%2C%20S.%20%282020%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  22. Alcoser A. Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados. Ecuador [Internet]. 2012. [Consultado 21 junio del 2019]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/ TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
  23. Ministerio de la mujer y desarrollo social. Pautas y Recomendaciones para el Funcionamiento de los Centros Integrales Centros Integrales de Atención al Adulto Mayor Adulto Mayor (CIAM). Perú. [Internet] 2019 [Consultado 01 de mayo 2021]. Disponible en: [https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/CIAM\\_boletin.pdf](https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/archivos/CIAM_boletin.pdf)
  24. Vásquez C, Crespo M. Estrategias de afrontamiento. [Internet]. [consultado 19 junio 2019]. Disponible en: [http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category\\_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225](http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225)