

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

**AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES
FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Examinado: Amanda Yadira Andrade

Director del trabajo de grado: Rodrigo López Santander

Codirector del trabajo de grado: Alejandro Botero

Facultad de salud; programa de psicología

Título otorgado: Psicóloga

Universidad Santiago de Cali

Santiago De Cali, 2019

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Resumen

La investigación aborda cuatro teorías actuales sobre las estrategias de afrontamiento en el adulto mayor. Se realiza una revisión bibliográfica sobre la teoría cognitivo conductual, la cual brinda las herramientas teórico-prácticas necesarias al momento de pensar la conducta, la cognición y la emocionalidad del ser humano, así como también las estrategias de afrontamiento que se han descrito teóricamente. Por lo tanto, lo que se plantea es un trabajo de análisis y síntesis respecto de las estrategias de afrontamiento descritas por los modelos de: Lazarus y Folkman, Ellis y Beck, Jeffrey Young, y George Kelly respecto de los aportes que constituyen el modelo cognitivo conductual como un cuerpo teórico que integra dichos aportes, así como sus posibles aplicaciones terapéuticas que respondan a las problemáticas por las que atraviesa el adulto mayor: estados depresivos, problemas de ansiedad, aislamiento progresivo y discriminación social. Así, el conocimiento de las estrategias de afrontamiento y su repercusión conducirá a pensar su incidencia en la salud mental del adulto mayor, ya que estas se utilizan para afrontar las circunstancias internas y externas cambiantes que aparecen a nivel biológico, orgánico, social, cultural y psicológico.

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Palabras clave: adulto mayor, Adaptación Psicológica, vulnerabilidad emocional, vulnerabilidad psicosocial.

**COGNITIVE BEHAVIORAL COPING OF OLDER ADULTS AGAINST EMOTIONAL
AND PSYCHOSOCIAL VULNERABILITIES**

Abstract

The research addresses four current theories on coping strategies in the elderly. A bibliographic review is carried out on the cognitive behavioral theory, which provides the theoretical and practical tools necessary when thinking about the behavior, cognition and emotionality of the human being, as well as the coping strategies that have been theoretically described. Therefore, what is proposed is a work of analysis and synthesis regarding the coping strategies described by the models of: Lazarus and Folkman, Ellis and Beck, Jeffrey Young, and George Kelly regarding the contributions that constitute the cognitive model behavioral as a theoretical body that integrates these contributions, as well as their possible therapeutic applications that respond to the problems that the elderly person is going through: depressive states, anxiety problems, progressive isolation and social discrimination. Thus, the knowledge of coping strategies and their repercussion will lead to think about their incidence in the mental health of the elderly, since these are used

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

to face the changing internal and external circumstances that appear at the biological, organic, social, cultural and psychological.

Keywords: older adult, psychological adaptation, emotional vulnerability, psychosocial vulnerability.

Introducción

Durante mucho tiempo se han tratado de explorar las diferentes formas y estrategias mediante los cuales las personas pueden resistir psicológicamente a situaciones devastadoras o cotidianas. Asimismo, se han tratado de hacer inteligibles los tipos de estrategias que suelen desplegar unas personas u otras, frente a una situación en particular. Esta serie de estrategias, estilos, mecanismos, o formas de afrontamiento, han servido para que el ser humano pueda mantener una integridad biopsicosocial. Es decir que si la persona logra adaptarse a las exigencias tanto internas como externas la utilización de estas estrategias habrá sido eficaz. Ahora bien, estas estrategias son utilizadas por cada persona en las diferentes etapas de su ciclo vital. En este orden de ideas esta investigación pretende reflexionar sobre la influencia de los estados mentales, pensamientos automáticos y esquemas cognitivos, en la producción de determinadas estrategias de afrontamiento en los adultos mayores.

De igual forma, surge una pregunta contextual: ¿la situación sociodemográfica en la que haya vivido la persona influye en las estrategias de afrontamiento? ¿Las vulnerabilidades psicosociales influyen en las estrategias de afrontamiento? ¿Las vulnerabilidades emocionales

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

¿La crianza e historia de vida condicionan las estrategias de afrontamiento? ¿Todas estas preguntas pretenden ser reflexionadas desde un cuestionamiento general que guía nuestro estudio: ¿cuáles son los modelos teóricos vigentes que explican las estrategias de afrontamiento en el adulto mayor desde la teoría cognitivo conductual? Por lo tanto este estudio es un punto de partida para investigar, darle importancia, y recopilar la información necesaria sobre las vulnerabilidades a nivel emocional y psicosocial que presentan los adultos mayores en Colombia, así como también la importancia teórica de los modelos que explican las estrategias de afrontamiento que llevan a cabo los adultos mayores para adaptarse a su condición y exigencias externas.

En consecuencia, el presente estudio se realiza bajo la necesidad de contribuir a investigaciones realizadas en beneficio de los adultos mayores, ya que son personas con un alto riesgo de vulnerabilidad en tanto deben afrontar las consecuencias del proceso de envejecimiento. Por lo tanto se considera importante este aporte puesto que en Colombia la población que se encuentra en la etapa de vida de la adultez tardía generalmente vivencia pobreza, abandono y exclusión, donde más del 40 % de los mayores de 60 años reportan problemas depresivos y muchos creen que a esa edad ya no son útiles para la sociedad. Según ha concluido un informe de la Facultad de Medicina de la Universidad de La Sabana y la Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría, para 2020 habrá dos adultos mayores por cada adolescente, pero sus condiciones de vida serán preocupantes. El estudio, que consultó a 30.000 adultos mayores de 250 municipios de Colombia, demostrando que el 9,3 % de ellos viven solos, y en Bogotá el 11 % sobreviven en esta condición. La situación empeora porque no

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

hay suficiente personal médico para atenderlos. Si bien desde 1982 hasta la actualidad se han formado 2.000 gerontólogos en Colombia, de estos apenas hay un 4 % en actividad, es decir, solo hay 80 geriatras en el país para atender a una población que, según el DANE, asciende a 5.750.000 personas (DANE, 2016).

Es evidente entonces que esta investigación pretenda hacer un aporte desde la psicología dado que esta brinda herramientas para intervenir afecciones en la esfera mental y afectivo-emocional, las cuales influyen en la conducta de la persona. Por lo tanto la presente investigación trata sobre un abordaje desde modelo cognitivo conductual sobre los diferentes estilos de afrontamiento que adoptan las personas en relación con los esquemas cognitivos para el afrontamiento de situaciones. En ese sentido se indicarán los tipos de estrategias que utilizan los adultos mayores para afrontar sus dificultades, teniendo en cuenta la propuesta de cada uno de los autores que se tomaron. Todo esto, debido a que es necesario revisar nuevamente los autores que han contribuido a la comprensión del afrontamiento y que permiten explicar conceptualmente lo encontrado en la clínica, como lo son: Lazarus y Folkman, Ellis y Beck, Jeffrey Young y George Kelly.

De lo anterior se deriva la importancia teórica que posee esta investigación ya que la población de adultos mayores se encuentra en incremento y en estado de vulnerabilidad, por lo cual se pretende buscar desde la psicología alternativas para la atención en problemáticas de orden emocional y psicosocial, comprendiendo de antemano cómo afrontan los adultos mayores su estado a causa del proceso de envejecimiento. Esto último, analizando, identificando y determinando teóricamente, qué estrategias de afrontamiento adoptan, y las posibles

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

conceptualizaciones que surgen a partir de las ideas y creencias que se vinculan a sus estrategias de afrontamiento para dar manejo a los factores surgidos por el proceso de envejecimiento y sus implicaciones. Así se plantean los objetivos con los cuales se pretende dar respuesta a la pregunta de investigación, siendo el objetivo general: analizar los modelos teóricos vigentes relacionados a los estilos de afrontamiento en el adulto mayor sobre la vulnerabilidad emocional y psicosocial desde la teoría cognitivo conductual. Y los objetivos específicos: 1) Identificar vulnerabilidades psicosociales en los adultos mayores en Colombia, 2) Establecer la existencia de vulnerabilidades emocionales en los adultos mayores en Colombia y 3) Describir los diferentes elementos conceptuales que expone el modelo cognitivo conductual en relación con los estilos de afrontamiento en el adulto mayor

Metodología

La presente investigación se llevó a cabo como una revisión narrativa de literatura, la cual consiste en una forma "más o menos exhaustiva" de recolección de información. En esta no se declaran los métodos que se utilizaron para obtener o seleccionar la información, pero en los resultados debe apuntar a responder de forma teórica las preguntas que formula el investigador (Aguilera, 2014). Es así que la revisión narrativa de literatura no es tan exhaustiva como la revisión sistemática de literatura en la medida en que no comenta de forma tan estricta la metodología de recolección de datos, ya que en la primera los criterios de recolección de datos los propone el investigador. De esta forma se han propuesto los siguientes criterios:

La información se obtuvo a través de la revisión de archivos y documentos de diferentes modalidades como por ejemplo: publicaciones científicas, artículos de revisión, artículos de

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

reflexión, artículos empíricos, lo cual implicó tener en cuenta investigaciones tanto cualitativas como cuantitativas en Latinoamérica. Los artículos revisados se consultaron por medio de bases de datos públicas como Scielo, Redalyc y Latindex, mediante las palabras clave: estrategias de afrontamiento en el adulto mayor; estrategias de afrontamiento en el adulto mayor; vulnerabilidades a nivel psicosocial en el adulto mayor; vulnerabilidades emocionales en el adulto mayor, de tal forma que los buscadores arrojaron resultados de las diferentes propuestas de los autores y conceptos seleccionados alrededor del concepto de afrontamiento. Se excluyeron artículos que no tuvieran relación con los autores seleccionados desde la teoría cognitivo conductual: Lazarus y Folkman, Ellis y Beck, Jeffrey Young, y George Kelly. De igual forma, cabe aclarar que entre los criterios de elegibilidad se delimitaron los artículos fueran de Colombia en función de contextualizar los riesgos tanto emocionales como psicosociales en esta población y localizar su naturaleza.

Resultados

A continuación, se presenta la síntesis de los diferentes artículos de tipo cuantitativo y cualitativo que sustentan las dos hipótesis propuestas en el presente estudio: existe una vulnerabilidad psicosocial en los adultos mayores y existe una vulnerabilidad emocional en los adultos mayores. Y finalmente los artículos que respaldan las determinadas estrategias de afrontamiento en los adultos mayores evidenciando la complejidad que conlleva la teorización sobre las estrategias de afrontamiento.

Vulnerabilidades a nivel psicosocial. El estudio “ser adulto mayor en Colombia, todo un karma, consistió la aplicación de encuestas a 30.000 adultos mayores de 250 municipios de

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

Colombia, sobre posibles riesgos psicosociales. Este estudio demostró que el 9,3 % de ellos viven solos, y en Bogotá el 11 % sobreviven en esta condición. La situación empeora porque no hay suficientes médicos para atenderlos. Si bien desde 1982 hasta la actualidad se han formado 2.000 gerontólogos en Colombia, de estos apenas hay un 4 % en actividad. Es decir, solo hay 80 geriatras en el país para atender a una población que, según el DANE, asciende a 5.750.000 personas. Esto es lo que hace que la atención médica a los adultos mayores sea carente y no se logre otorgar un servicio óptimo respecto de sus necesidades en salud.

De igual forma se encontró (Guerrero y Clara ,2015) que los factores de riesgo que hacen más vulnerables a los adultos mayores son: vivir en regiones deprimidas económica, social y geográficamente apartadas, no contar con el acompañamiento de una persona para su cuidado y tener hipertensión arterial, variables que se deben tener en cuenta en la prestación de los servicios de salud y en la asignación de recursos para la protección de un grupo poblacional que necesita que se rompa la cadena de la inequidad y la desigualdad social.

Por su parte (Salazar, Lozano, Romero y Ramírez) concluyen que el adulto mayor es altamente vulnerable a conductas suicidógenas debido al deterioro físico, cognitivo y emocional que trae consigo el envejecer en un entorno de exclusión afectiva y social constante. Esto último parece ser un problema cada vez más recurrente en la actualidad colombiana, donde los adultos mayores se encuentran vulnerables psicosocialmente.

Para conocer el resto de los estudios consultados que comprueban las vulnerabilidades a nivel psicosocial que experimentan los adultos mayores en Colombia se remite al lector al *anexo A*

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

Vulnerabilidades emocionales en el adulto mayor. Según Gonzales (2009) las personas en riesgo de exclusión social, las que tienen una mayor falta de autonomía y, por tanto, un mayor grado de dependencia, suelen ser las más vulnerables y más expuestas a abusos y posibles malos tratos tanto físicos como psicológicos. Entre ellas, de las más indefensas y con más factores de riesgo, se encuentran las personas mayores, susceptibles en muchos casos de esos malos tratos que terminan en condiciones psiquiátricas como estados depresivos.

De igual forma Gonzales (2009) afirma que la vulnerabilidad emocional de la persona mayor indudablemente aumentará con la edad, en cuanto que el paso del tiempo vaya determinando el deterioro psico-físico del individuo, lo cual termina afectando de forma negativa la autoeficacia y autoconcepto de la persona.

Por otra parte la relación entre la cognición y la emoción en los adultos mayores se hace evidente gracias al estudio realizado por Cardona, Segura, Rodríguez, Jaramillo, Cardona, Cifuentes y Mesa (2018) donde se encuentra que existe un riesgo de deterioro cognitivo de un 5,1% en Medellín, un 2,7% en Pasto y un 1,7% en Barranquilla, predominantemente en hombres, con edades entre los 75 y 89 años, sin pareja y con bajos niveles de escolaridad. El 100% de quienes tenían deterioro cognitivo refieren no realizar actividad física, el 13% reportaron depresión y el 7,7% soporte social escaso. Con lo cual se encuentra que existe un porcentaje determinativo de aquellos adultos que presentan deterioro cognitivo y que poseen alguna patología psicológica, especialmente la depresión.

Para conocer el resto de los estudios consultados que comprueban las vulnerabilidades a nivel emocional que experimentan los adultos mayores en Colombia se remite al lector al *anexo B*.

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

Estrategias de afrontamiento en el adulto mayor. La siguiente información es extraída en su mayoría del estudio realizado por Blasco, Rodríguez y Teresa (2015) donde toman una muestra de 275 adultos mayores para relacionar sus variables sociodemográficas con estrategias particulares de afrontamiento.

Tanto la educación como los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida, pueden proporcionar claves necesarias para la adaptación en la etapa de la vejez. Además, las personas con alto nivel de escolaridad son más efectivas en su vida cotidiana ya que buscan información, la discuten, y tratan de tomar decisiones respecto de su componente más racional que les permite adaptarse de forma más funcional al ambiente.

En ese sentido respecto del nivel educativo y el nivel económico, se ha observado que los adultos mayores con un nivel educativo más alto es más probable que utilicen el afrontamiento dirigido al problema y menos el dirigido a la emoción. Estas personas racionalizan más sus elecciones y no son tan rígidas; además, son capaces de obtener recursos económicos que les permitan manejar sus problemas directamente evitando una dependencia en gran medida marcada por el factor económico hacia otras personas.

Por el contrario, las personas mayores con niveles educativos bajos confían más en sus creencias religiosas y controlan en mayor medida sus sentimientos y emociones, actuando desde la utilización de estos recursos, y no tanto desde los recursos intelectuales o racionales. De igual forma se indica que las personas mayores que no tengan suficientes ingresos garantizados pueden incidir de forma negativa sobre su salud e independencia, considerándose

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

de manera subjetiva como menos eficaces a la hora de enfrentarse a determinadas situaciones, prefiriendo evitarlas o resolverlas de forma emocional.

Esto finalmente indica que los estilos de afrontamiento que adopta el adulto mayor conlleva toda una serie de variables sociodemográficas, cognitivas, emocionales y culturales, lo cual hace de los estilos de afrontamiento un constructo complejo y que requiere cada vez más revisarse a la luz de los hallazgos contemporáneos y cambios socioculturales.

Para conocer el resto de los estudios consultados que comprueban la influencia de las variables sociodemográficas en las estrategias de afrontamiento en Colombia se remite al lector al *anexo C*.

Discusión

El análisis de la teoría cognitivo conductual condujo a la construcción del siguiente cuadro comparativo donde se evidencian las propuestas de cada autor, sus alcances y sus limitaciones, lo cual permitió construir la teorización sobre el abordaje de las problemáticas de afrontamiento frente a vulnerabilidades emocionales y psicosociales:

Tabla 1

Tabla comparativa de las diferencias entre las teorías de cada autor alrededor de los estilos de afrontamiento y su organización conceptual.

Autore s	Predominanci a teórica	Realida d objetiv a- subjetiv a	Tipo de estrategia de afrontamiento	Relación esquemas- afrontamie nto	Historicid ad	Explicación de problemática de afrontamiento
Lazaru s y	Esfuerzos cognitivos	Subjeti	Dirigida hacia la emoción o hacia		Ahistóric	Los recursos con los que

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Folkman	conductuales frente a situaciones	va	el problema		o	cuenta la persona son sobrepasados por la situación
Ellis y Beck	A-B-C. Reestructuración cognitiva	Objetiva	Adaptativas o desadaptativas	Los esquemas cognitivos producen el afrontamiento y las respectivas conductas	Ahistórico	La estructura cognitiva se encuentra procesando inadecuadamente la información
Jeffrey Young	Esquemas maladaptativos tempranos	Subjetiva	Sobrecompensación, evitación y rendición	El afrontamiento mantiene los esquemas y las conductas	Histórico	No se actualizan los esquemas cognitivos
George Kelly	Constructos personales	Subjetiva	Continua experimentación		Histórico	Control y predicción de los hechos fracasan

Fuente: Elaboración propia

Encontramos inicialmente a los pioneros de las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1896), (citado en Castaño y León 2010) quienes definen el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Como se puede observar, para estos autores el afrontamiento implica la actividad de factores cognitivos y conductuales que se despliegan para mediar respecto de una determinada exigencia tanto interna como externa, lo que permitiría pensar las problemáticas evidenciadas en los adultos mayores alrededor de las vulnerabilidades psicosociales y emociones como exigencias que han sobrepasado sus recursos. Sin embargo, estos autores no contemplan factores emocionales, subjetivos, o históricos en el abordaje del afrontamiento. Es así que a partir de ellos surgirán las propuestas venideras del afrontamiento que considerarán estos otros factores como importantes para la comprensión de este fenómeno. Como adición a la propuesta de estos, Ellis y Beck introducen los factores emocionales y racionales en los procesos de adaptación de los adultos mayores, ya que, al identificar diferentes vulnerabilidades emocionales, estos deben ocupar un papel tan importante en relación con la conducta. Es por ello que, si bien la emoción pasa a ser importante, esta va a ser producto de las interpretaciones que el sujeto les brinde a los eventos ya que en su propuesta centraron su atención sobre el procesamiento adecuado o inadecuado de la realidad, y que tiene como efecto la aparición de estados emociones positivos o negativos. Es así que de la mano de estos autores las herramientas que se podrían brindar a los adultos mayores tienen como eje principal la promoción del pensamiento coherente con la realidad y con ello generar emociones que permitan una adaptación adecuada a las situaciones de vida presentes y futuras relacionadas con el envejecimiento y vejez (Fernández, García y Crespo 2012). No se propone curar al adulto mayor, sino ayudarlo a que elimine los errores cognitivos que no le permiten adaptarse a las exigencias

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

de su contexto y al mismo tiempo potencie sus estrategias y habilidades de afrontamiento para que se integre a su grupo sociocultural de forma funcional. Esto supone una gran ventaja para la población que se está teorizando, ya que uno de los problemas encontrados es la falta de funcionalidad en esta etapa de la vida. Por esto mismo, se trata de trabajar en conjunto con la persona para que su procesamiento errático de la información no la lleve a pensar que no sirve para la vida o que se encuentra obsoleto. Todo lo contrario, se trata de que cada persona encuentre su lugar en la vida, sin importar la etapa del ciclo vital en que se ubique.

Contemplando los abordajes que brindan estos teóricos al afrontamiento, encontramos que existen limitaciones en sus postulados, ya que varias de las vulnerabilidades emocionales y psicosociales son debidas a la historia y crianza de la persona que ha obtenido herramientas y formas de interpretar el mundo en correspondencia con su historia de vida. Es por ello que es imperante considerar la propuesta de Jeffrey Young, el cual introduce el factor histórico que los autores anteriores no consideraban.

Para Young El concepto esquema, hace referencia a creencias profundamente enraizadas, aprendidas en los primeros años de vida, que se aplican a nosotros mismos y al mundo. Estas creencias tempranas proporcionan un sentido de predicción y seguridad sobre quiénes somos y quiénes son los demás. Así, Young basa una parte de su teoría en la infancia (contrario a la propuesta ahistorica de Ellis y Beck), ya que en esta tenía lugar la formación de estas creencias arraigadas en edades tempranas que condicionaran las estrategias de afrontamiento y por lo tanto la conducta. En consecuencia el enfoque terapéutico propuesto por Young implica un enfrentamiento constante con nosotros mismos, al descubrir los esquemas que funcionan como

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

trampas vitales, al identificar la manera en que actúan en la vida de cada persona y el modo de contrarrestarlas cada vez que este mecanismo se ponga en funcionamiento para darles un mejor manejo y lograr la adaptación efectiva y no retrograda (Londoño, 2011). Por lo tanto, desde esta propuesta teórica los adultos mayores desarrollan estilos y respuestas de afrontamiento disfuncionales a muy temprana edad con el fin de adaptarse a los esquemas, evitando la percepción de amenazas y la experimentación de emociones negativas intensas que puedan afectar su integridad. De esta forma se ha concebido esta parte de la formación de los estilos de afrontamiento como la teoría de los esquemas mal adaptativos tempranos (Álvarez, 2011), lo que indica que cuando se presentan las vulnerabilidades emocionales y psicosociales, los esquemas mal adaptativos temprano ejecutan respuestas de afrontamiento que en algún momento fueron eficaces.

Así, un adulto mayor que se encuentre en un estado de depresión en la actualidad, tenderá a afrontar esa situación teniendo como referencia las situaciones de tristeza en que se crearon los esquemas cognitivos que respondían frente a estas, llevando al adulto mayor a responder de igual forma que en su infancia frente a sus cuidadores y personas. Por lo tanto, frente a las vulnerabilidades emocionales y psicosociales, lo que se teoriza desde este autor es que estas vulnerabilidades se presentan como activadores de los esquemas mal adaptativos tempranos que, a su vez, ejecutarán respuestas de afrontamiento que intentarán resolver la situación. Así, tanto como en el caso de una vulnerabilidad emocional como la depresión o una vulnerabilidad psicosocial como el maltrato a adultos mayores, la forma de responder a estas la mayor parte del tiempo es de forma pasiva ya que los esquemas tempranos esperaban que desde los cuidadores se

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

resolviera la problemática y este no tuviera que afrontar ese tipo de situaciones. En consecuencia, el hecho de que estos esquemas no se actualicen, lo que hacen es perpetuar esas formas primitivas de respuestas frente a las problemáticas.

Mientras los estilos de afrontamiento pueden evolucionar, los esquemas se mantienen y perpetúan, desplegando todo su efecto de múltiples formas contradictorias y habituadas. Por lo tanto, el enfoque de la terapia respecto de la actualización racional de los esquemas cognitivos, tiene la posibilidad directa o indirecta de influir sobre los estilos de afrontamiento, tal como Caro (2009) propone: “La curación del esquema también supone un cambio conductual ya que los pacientes aprenden a reemplazar estilos de afrontamientos desadaptativos por otros más adaptativos” (p.332).). Por lo tanto, en esta propuesta, existe un retorno a la historia de la persona, en función de encontrar la lógica que hay detrás de las determinadas respuestas de afrontamiento de las personas.

Sin embargo, existe otro modelo que no explica el afrontamiento por la vía de los esquemas mal adaptativos tempranos, ni el ajuste del esquema a la realidad objetiva, pero que se torna importante integrar en la propuesta actual de concebir una terapia cognitivo conductual integrada por estas múltiples posturas. Esta otra propuesta teórica supone que el sujeto construye constructos subjetivos y por lo tanto una realidad subjetiva frente a la cual tiene múltiples posibilidades de responder. Esta es la propuesta de George Kelly, supone que cada persona experimenta en el mundo, crea teorías, formula hipótesis, las pone a prueba y tiene la posibilidad de anticiparse a los acontecimientos venideros. En consecuencia, se puede saber si aquellas construcciones teóricas o estrategias metodológicas, se van adecuando a los intereses de la

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

persona, o si están siendo provechosas o convenientes con los objetivos y el planteo de su empresa investigativa (Cevallos, 2017). Esto último nos remite al carácter científico que Kelly le otorgó al ser humano que experimenta su realidad. Cuando Kelly define al hombre como científico lo define como quien busca el control y la predicción de los hechos en función de una orientación que le sea propia para adaptarse, y no como quien busca la verdad de los mismo (Jiménez, 1985). Esto remite a la concepción de Kelly (1955) (citado en Cevallos, 2017) que concibe la conducta humana de conjeturar, de indagar y de autocuestionarse por medio del planteamiento de preguntas por el porvenir del mundo, de su relación con las demás personas, como solucionar problemas y cómo afrontar la vida.

Es así que desde este teórico el afrontamiento el adulto mayor adopta la posición de un investigador que posiblemente ya haya experimentado vulnerabilidades emocionales y psicosociales o las experimenta como un acontecimiento inesperado. En este contexto, los adultos mayores como seres adaptativos evalúan las adversidades, (enfermedades físicas o trastornos afectivos) y condiciones desfavorables en que viven (pobreza, desempleo), y desarrollan estrategias de afrontamiento que más se adapten a las experiencias que han vivido en relación con los cambios físicos, económicos, familiares, sociales y laborales. Esto último indica que esta teoría brinda un peso mayor a la experiencia y el desenvolvimiento del adulto mayor en el mundo, lo cual supone que, en el caso de los resultados encontrados frente a las vulnerabilidades señaladas, en Colombia muchos de ellos han tenido que establecer sus experiencias en ambientes hostiles, desprotegidos socialmente, y rodeados de padecimientos emocionales de otros adultos mayores o sus mismos cuidadores.

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

Por lo tanto, las dificultades en el afrontamiento sobrevienen cuando el control y la predicción de hechos fracasan, cuando las hipótesis y conjeturas que el adulto mayor posee no son suficientes para responder frente a una vulnerabilidad emocional o psicosocial. En el caso de los adultos mayores que han debido experimentar por mucho tiempo estas vulnerabilidades lo que se presenta es una experimentación de un mundo encerrado en ellas y en nada existe más allá de este, ya sea en el caso maltrato, exclusión o falta de apoyo médico frente a los cuales han tenido que responder de forma resignada; ya sea en el caso de perturbaciones emocionales que llevan a su aislamiento perpetuo con el cual se identifican. Sea cual sea el caso, el afrontamiento de cada adulto mayor desde esta concepción teórica, radica en sus intentos de encontrar significado al suceso y valorarlo de tal manera que les resulte menos desagradable y se adapte a sus constructos personales, ya que, ninguna estrategia termina siendo mejor que otra, sino que dependerá de las consecuencias para cada persona. Entonces su uso es apropiado en ese momento (González, González, Mata, Guzmán, Nieto y García, 2017).

Conclusiones

En conclusión, el uso que puede hacer el adulto mayor de sus recursos conlleva toda una serie de factores psicológicos y sociodemográficos que inciden en el tipo de afrontamiento que se va a llevar a cabo para resolver una exigencia. Es así que su definición demanda tener en cuenta una concepción de ser humano holística, donde haya cabida para las diferentes teorías que se abordaron, las cuales introducen diferentes factores que pueden ayudar a comprender desde múltiples ángulos el afrontamiento de la persona. De igual forma, Esto implica tener en cuenta las vulnerabilidades a las cuales se encuentran expuestos los adultos mayores colombianos en la

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

actualidad. Por una parte, vulnerabilidades emocionales con problemáticas alrededor de la depresión y la ansiedad, y, por otra parte, las vulnerabilidades psicosociales que contienen las experiencias de maltrato y carencia en la atención de parte del sistema de salud público.

Por otro lado, se hicieron evidentes los avances y postulados teóricos de cada autor en función de encontrar los puntos clave bajo los cuales conceptualizan el afrontamiento. Esto demandó analizar los modelos teóricos vigentes relacionados a los estilos de afrontamiento en el adulto mayor en su aporte sobre las vulnerabilidades encontradas y desde el modelo teórico cognitivo conductual. Es por ello que se inició una discusión con cada autor, encontrando que el siguiente incluía elementos que el anterior no había tenido en cuenta. Con ello se pudo ver que Lazarus y Folkman no tuvieron en cuenta factores emocionales en los procesos de afrontamiento, así como tampoco la historia de vida del adulto mayor. En lo que respecta a Ellis y Beck, si bien introdujeron elementos emocionales, objetivos y racionales más contundentes, hacen parte de un modelo ahistórico en el cual las experiencias que ha vivido el adulto mayor no son concebidas como importantes. Por su parte Jeffrey Young introdujo el aspecto histórico del adulto mayor que Lazarus y Folkman, y Ellis y Beck se resistían a integrar en su teoría. Esto lo introdujo con base en los esquemas mal adaptativos tempranos, haciendo de la historia e infancia de cada adulto mayor, algo importante a tener en cuenta al momento de concebir la forma en la que, en la actualidad, afronta las vulnerabilidades ya que en esta se formarán los esquemas que mantendrán a partir de ahí sus respuestas de afrontamiento. Y, finalmente George Kelly integró un elemento que los demás autores no habían concebido debido a que se resistían a perder la rigurosidad de sus estudios, siendo este, lo subjetivo. Este aspecto del ser humano y en especial del adulto

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

mayor es el que permite comprender su afrontamiento de la mano de sus experiencias particulares que han servido para crear sus constructos personales y al mismo tiempo responder al ambiente teniendo en cuenta esta experiencia.

Así, como se pudo observar la importancia de integrar cada una de estas teorías en la concepción de los estilos de afrontamiento, se hace evidente en la medida en que nos permite tener focos mas amplios y de mayor comprensión del adulto mayor; una etapa donde se han vivido muchas experiencias y donde cada uno se las ha arreglado de diferentes formas para adaptarse al mundo que los rodea. Es por esto que se opta por concebir el concepto de afrontamiento como un fenómeno global que implica múltiples factores de comprensión y que va de la mano de los problemas de salud pública y especialmente de salud mental en la actualidad.

Tal y como Díaz, Luna, Dávila y Salgado, (2010) proponen:

El concepto de estrategia de afrontamiento ha sido trabajado por el campo de la salud mental, especialmente relacionado con el estrés, las emociones y la solución de problemas. Con relación al estrés, las estrategias de afrontamiento o coping son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos, tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver el problema, a reducir y a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación. (Díaz, Luna, Dávila y Salgado, 2010, p.64)

Por lo tanto, la salud mental y las estrategias de afrontamiento van de la mano, se complementan, y dependen la una de la otra para el bienestar y la funcionalidad de cada persona. Por esto es importante tener un horizonte amplio en su abordaje, tal y como el modelo de la

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

OMS describe la salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Por lo tanto, el modelo actual en salud mental es salutogenico, lo cual implica que la importancia va a recaer en el bienestar más que en la enfermedad. Así, el bienestar implica toda esta serie de respuestas cognitivas, emocionales y comportamentales, sociales, subjetivas, de las cuales dispone el sujeto para adaptarse de forma saludable a su medio ambiente.

Referencias

- Aguilera Eguía, R. (2014). ¿Revisión sistemática, revisión narrativa o metaanálisis? *Revista de la Sociedad Española del Dolor*, 21(6), 359-360.
- Andrade Salazar, J., Lozano Sapuy, L., Rodríguez Romero, A., & Campos Ramírez, J. (2018). Vulnerabilidad biopsicosocial y suicidio en adultos mayores colombianos. *Cultura Del Cuidado*, 13(1), 70-89.
- Caro, I. (2007) *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

- Cevallos, A. (2017). Fundamento epistemológico de la psicoterapia constructivista (tesis de licenciatura). Universidad politécnica salesiana: Quito.
- Estudio. (2017, 1 de Junio). Ser adulto mayor en Colombia, todo un karma. Semana. Recuperado de <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/calidad-de-vida-de-los-adultos-mayores-en-colombia-2017/52714>
- Gantiva Díaz, C., & Luna Viveros, A., & Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4 (1), 63-72.
- Gerena, M., Gracia, C., Espejo, Y., Cano, J., y Sánchez, A. (2010). Propuesta de modelo de intervención psicosocial en el adulto mayor desde los acercamientos de un semillero de investigación. *Revista de investigaciones UNAD*, 9(1): 103-116.
- Gonzales, G. (2014). acompañamiento psicosocial a la población de adulto mayor beneficiados de las fundaciones adscritas al banco de alimentos de la arquidiócesis de Cartagena (tesis de licenciatura). Universidad de Cartagena: Colombia.
- Gonzales, P. (2009). *Personas mayores vulnerables: maltrato y abuso*. Madrid: consejo general del poder judicial.
- Guerrero-R, Nancy, & Yépez-Ch, María Clara. (2015). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Universidad y Salud*, 17(1), 121-131.
- J.A. Flórez Lozano Ciencias de la Conducta. Departamento de Medicina. Universidad de Oviedo.

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

Londoño, N. (2011). Predictores cognitivos, de personalidad y estrés para síntomas de depresión y ansiedad en estudiantes de primeros semestres de educación superior e impacto del programa de prevención basado en el desarrollo del pensamiento crítico y el diálogo socrático (tesis doctoral). Universidad del Norte: Barranquilla.

Mayordomo Rodríguez, Teresa, Sales Galán, Alicia, Satorres Pons, Encarnación, & Blasco Igual, Clara. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología (Internet)*, 8(3), 26-32.

Moreno-Jiménez, B. (1985). La psicología de los constructos personales: historia, presupuestos y alcance de una teoría. *Estudios de Psicología*, 57-65.

OMS (2012). Envejecimiento y ciclo de vida; Datos interesantes acerca del envejecimiento: <http://www.who.int/ageing/es/>.

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. MC. GRAW. HILL. Edición 11a.

Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. MC. GRAW. HILL. Edición 11a.

Reflexiones sobre la psicología posracionalista”, en *Revista Pensando Psicología*, vol. 7, núm. 13, pp. 139-145.

Salazar, M., Reyes, M., Plata, S., Galvis, P., Montalvo, C., Sánchez, E., Pedraza, L., Gómez, P., Pardo, D., Ríos, J. (2015). Prevalencia y factores de riesgo psicosociales de la depresión en un grupo de adultos mayores en Bogotá. *Acta Neurologica Colombiana*, 31(2):176-183.

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

Segura Cardona, A., Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Muñoz Rodríguez, D., Jaramillo Arroyave, D., Lizcano Cardona, D., Agudelo-Cifuentes, M., & Morales Mesa, S. (2018). Factores asociados a la vulnerabilidad cognitiva de los adultos mayores en tres ciudades de Colombia. *Aquichan*, 18(2).

Toro, R., Vargas, J., Murcia, S., Gaitán, N., Daniela, U., y Sarmiento, K. (2014). Depresión mayor en adultez tardía: factores causales y orientaciones para el tratamiento. *Revista Vanguardia Psicológica*, 4 (2), 147-153.

Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), pp. 79-91.

Anexo A

Artículo	Tipo de estudio	Resultados
Estudio. (2017, 1 de Junio). Ser adulto mayor en Colombia, todo un karma. Semana. Recuperado de	Cuantitativo	El estudio, que consultó a 30.000 adultos mayores de 250 municipios de Colombia, demostró que el 9,3 % de ellos viven solos, y en Bogotá el 11 % sobreviven en esta condición. La situación empeora porque no hay suficientes médicos para atenderlos. Si bien desde 1982 hasta la actualidad se han formado 2.000

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/calidad-de-vida-de-los-adultos-mayores-en-colombia-2017/527154>

gerontólogos en Colombia, de estos apenas hay un 4 % en actividad. Es decir, solo hay 80 geriatras en el país para atender a una población que, según el DANE, asciende a 5.750.000 personas.

Guerrero-R, Nancy, & Yépez-Ch, María Clara. (2015). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Universidad y Salud*, 17(1), 121-131. Retrieved

Cuantitativo

Se encontró que tienen mayor probabilidad de ser altamente vulnerables, los adultos mayores de la región occidente (OR=3.80 IC 95% 1.34-10.78), con hipertensión arterial (OR=2.64 IC95% 1,07-6.53) y que no tienen cuidador (OR=2.52 IC 95% 1.45-4.54).

Se encontró que los factores de riesgo que hacen más vulnerables a los adultos mayores son: vivir en regiones deprimidas económica, social y geográficamente apartadas, no contar con el

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

May 14, 2019, acompañamiento de una persona para su cuidado y
from tener hipertensión arterial, variables que se deben tener
http://www.scielo. en cuenta en la prestación de los servicios de salud y
org.co/scielo.php?s en la asignación de recursos para la protección de un
cript=sci_arttext& grupo poblacional que necesita que se rompa la cadena
pid=S0124- de la inequidad y la desigualdad social.
710720150001000
11&lng=en&tlng=
es.

Andrade Salazar, J., Lozano Sapuy, L., Rodríguez Romero, A., & Campos Ramírez, J. (2018).
Cualitativo Se concluye que el adulto mayor es altamente vulnerable a conductas suicidógenas debido al deterioro físico, cognitivo y emocional que trae consigo el envejecer en un entorno de exclusión afectiva y social constante.
Vulnerabilidad biopsicosocial y suicidio en adultos mayores colombianos. *Cult*

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

ura Del

Cuidado, 13(1),

70-89.

<p>Salazar, M., Reyes, M., Plata, S., Galvis, P., Montalvo, C., Sánchez, E., Pedraza, L., Gómez, P., Pardo, D., Ríos, J. (2015). Prevalencia y factores de riesgo psicosociales de la depresión en un grupo de adultos mayores en Bogotá. Acta Neurológica Colombiana,</p>	<p>Cuantitativo El 74% de la muestra estuvo constituida por mujeres, la media de edad fue de 72,51 (DS 9,4) años y la escolaridad promedio en años fue de 7,50 (DS 5,64). Así mismo, se estimó una prevalencia de depresión del 18,6%, siendo mayor en mujeres (20%) y (18%) en sujetos entre 70 y 79 años, los adultos con baja escolaridad sumaron un 43%, y el 22% lo constituyeron personas dependientes económicamente. Por otra parte, se encontró relación entre la depresión y cinco de los factores de riesgo psicosocial conocidos como acontecimientos vitales adversos: insomnio, vivir solo, padecer enfermedades crónicas, haber sufrido una crisis económica, y la muerte de un familiar o amigo cercano en el último año.</p>
--	---

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

31(2):176-183

<p>Gonzales, G. (2014). acompañamiento psicosocial a la población de adulto mayor beneficiados de las fundaciones adscritas al banco de alimentos de la arquidiócesis de Cartagena (tesis de licenciatura). Universidad de Cartagena: Colombia.</p>	<p>Mixta</p>	<p>Persisten insuficiencias en el ejercicio efectivo de estos derechos y, hoy en día, una parte importante de la población Adulta Mayor carece de acceso a prestaciones de seguridad social, servicios de salud o servicios básicos. En la mayoría de los casos, esta vulnerabilidad no radica en la edad, sino en una generalizada precariedad de los dispositivos de protección establecidos por los Estados. En otros casos, son expresión de una abierta desigualdad en función de los ingresos o bien de una escasa consideración de las necesidades de este grupo social como un asunto de política pública producto de la arraigada concepción de que los problemas de la vejez son de orden privado y no objeto de solidaridad colectiva</p>
<p>Gerena, M., Gracia, C., Espejo, Y., Cano, J., y</p>	<p>Cualitativo</p>	<p>Los imaginarios sociales que se tienen frente a esta etapa de la vida como la disminución de las capacidades físicas y mentales (reales o no), su</p>

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Sánchez, A. (2010). Propuesta de modelo de intervención psicosocial en el adulto mayor desde los acercamientos de un semillero de investigación.

exclusión del campo laboral y por ende del social, los pone en una condición de desventaja y vulnerabilidad, aumenta la dependencia de sus familias, la invisibilidad social, el maltrato y los convierte en actores sociales propensos a ser excluidos o a excluirse. Con la situación planteada por el Dane es importante la preparación de la sociedad para asumir las transformaciones sociales y económicas que se generaran debido a estos cambios poblacionales.

Revista de investigaciones UNAD, 9(1): 103-116

Fuente: Elaboración propia

Anexo B

Artículo	Tipo de estudio	Resultados
J.A. Flórez Lozano Ciencias de la	Cualitativo	El déficit de influencias socioambientales que generalmente experimente el individuo anciano, ya sea

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

<p>Conducta. Departamento de Medicina. Universidad de Oviedo.</p>		<p>por su propia actitud y tendencias psicológicas, o por la actitud del grupo familiar y social (actitud gerontofóbica), se traduce en insuficiencia emotiva, aceleración del deterioro psíquico y modificaciones neurobiológicas que, a su vez, explican el correspondiente deterioro neuropsíquico en el anciano.</p>
---	--	--

<p>Gonzales, P. (2009). Personas mayores vulnerables: maltrato y abuso. Madrid: consejo general del poder judicial</p>	<p>Cuantitativo</p>	<p>Las personas en riesgo de exclusión social, las que tienen una mayor falta de autonomía y, por tanto, un mayor grado de dependencia, suelen ser las más vulnerables y más expuestas a abusos y posibles malos tratos tanto físicos como psicológicos. Entre ellas, de Las más indefensas y con más factores de riesgo, se encuentran las personas mayores, susceptibles en muchos casos de esos malos tratos.</p> <p style="margin-top: 20px;">La vulnerabilidad de la persona mayor indudablemente aumentará con la edad, en cuanto que el paso del tiempo vaya determinando el deterioro psico-físico del individuo. Pero la insatisfacción de sus especiales</p>
--	---------------------	--

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

necesidades, que contempla el art. 50 CE, serán indudablemente factores que, sobre todo sumados, determinen una mayor vulnerabilidad que puede incluso desembocar en el mal trato de los más vulnerables.

<p>Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). <i>Psicología del desarrollo</i>. MC. GRAW. HILL. Edición 11a.</p>	<p>Cualitativo</p>	<p>Por otra parte existe un desconocimiento sobre la influencia de la presencia o ausencia en cuanto a los factores de relaciones interpersonales, desempeño laboral, relaciones familiares, que pueden impactar de forma negativa en este periodo, ya que conforme las personas pierden amigos y parientes, gradualmente reorganizan sus pensamientos, actividades y Sentimientos para aceptar su propia mortalidad. Las pérdidas físicas y otros problemas de la vejez pueden disminuir su placer por vivir (Papalia, 2009). Este reajuste a la realidad se realiza de manera subjetiva y con las estrategias de afrontamiento que posea cada persona, dando paso a maneras saludables de adaptarse, o poco saludables en las cuales las consecuencias son: trastornos o patologías mentales o</p>
---	--------------------	--

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

aislamiento social.

<p>Segura Cardona, A., Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Muñoz Rodríguez, D., Jaramillo Arroyave, D., Lizcano Cardona, D., Agudelo-Cifuentes, M., & Morales Mesa, S. (2018). Factores asociados a la vulnerabilidad cognitiva de los adultos mayores en tres ciudades de Colombia.</p>	<p>Cuantitativo</p>	<p>El riesgo de deterioro cognitivo se presentó en un 5,1% en Medellín, un 2,7% en Pasto y un 1,7% en Barranquilla, predominantemente en hombres, con edades entre los 75 y 89 años, sin pareja y con bajos niveles de escolaridad. El 100% de quienes tenían deterioro cognitivo refieren no realizar actividad física, el 13% reportaron depresión y el 7,7% soporte social escaso. Conclusiones: los factores asociados a la vulnerabilidad cognitiva de los adultos mayores incluyen características demográficas, sociales y de estilos de vida. Es importante considerar estos resultados en las políticas de salud para la población de adultos mayores con el fin de reorientar la atención en la prevención de la vulnerabilidad cognitiva.</p>
--	---------------------	--

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Aquichan, 18(2).

Recuperado

de [http://aquichan.](http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/7782)

[unisabana.edu.co/i](http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan)

[index.php/aquichan](http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan)

[/article/view/7782](http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/7782)

<p>Toro, R., Vargas, J., Murcia, S., Gaitán, N., Daniela, U., y Sarmiento, K. (2014). Depresión mayor en adultez tardía: factores causales y orientaciones para el tratamiento. Revista Vanguardia Psicológica, 4 (2),</p>	<p>Cualitativo</p>	<p>Al destacar los trastornos depresivos en los adultos mayores se debe tener en cuenta que se trata de una alteración multifactorial, donde inciden elementos inherentes al ser humano tales como los de índole médico-biológicos (variaciones neuroquímicas a nivel de neurotransmisores o conexiones neuronales), psicológicos (rasgos de personalidad e historial de enfermedad mental familiar o personal), factores contextuales situacionales (partiendo del asumir que las personas no están exentas de vivenciar un evento estresante), ambientales (por ejemplo la violencia, desastres o variaciones en los niveles de luz solar recibida en las distintas estaciones del año), y sociales-culturales (dependiendo de los roles y jerarquías que se</p>
--	--------------------	--

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

147-153. asuman en la sociedad, así como los significados a cada etapa del ciclo vital, es especial la vejez).

Fuente: Elaboración propia

Anexo C

Variable	Resultados
sociodemográfica	
Generalidades	<p>En los resultados de su investigación realizada con una muestra de adultos mayores, parten de los dos tipos de estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman. Según estos, existen dos tipos de formas de afrontar una situación, problemática o exigencia: 1) hacia la tarea, centrándose en resolver el problema de manera lógica, con soluciones y con elaboración de planes de acción que busquen ser efectivos y eficientes; 2) o hacia la emoción, centrándose en respuestas emocionales (ira, tristeza, miedo etc.), en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas, alejadas del evento objetivo (Martínez, Piqueras e Inglés, 2011). Por lo que respecta al funcionamiento de las estrategias de estos dos tipos de afrontamiento en la última etapa del ciclo vital, Folkman, Lazarus, Pimley y Novacek (1987) (Citado en Rodríguez, Galán, Satorres, y Blasco, 2015) mostraron que las personas mayores tienen mayor capacidad para tomar</p>

Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES

distancia con respecto a las situaciones estresantes y reevaluarlas positivamente, además se ha comprobado que los adultos mayores pasan de un estilo centrado en el problema a uno, en mayor medida, centrado en la emoción; tal y como señalaba Labouvie-Vief (1999) (Citado en Rodríguez, Galán, Satorres, y Blasco, 2015) las personas mayores saben identificar mejor sus emociones que los jóvenes y elaboran mejores y más apropiadas estrategias para actuar eficazmente en las situaciones conflictivas.

Edad	En relación a la edad, en este periodo del ciclo vital Trouillet, Gana, Laurel y Fort (2009) (Citado en Rodríguez, Galán, Satorres, y Blasco, 2015) observaron cómo ésta predice cambios en los recursos de afrontamiento, incluyendo la disminución del apoyo social y el aumento de los niveles de estrés percibido; estas modificaciones implican un mayor uso del afrontamiento centrado en la emoción, de este modo, los intentos de controlar la tensión interna, se afrontarían evitando situaciones de estrés externo o reevaluando positivamente situaciones aversivas. Por lo tanto, si bien existe una valoración racional respecto de los eventos objetivos en esta edad, esta valoración objetiva la mayor parte del tiempo toma una vía de escape emocional, haciendo que el
------	--

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

adulto mayor prefiera evitar las situaciones estresantes y adaptarse de forma más pasiva al medio.

Educación

Tanto la educación como los aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida, pueden proporcionar claves necesarias para la adaptación en la etapa de la vejez. Además, las personas con alto nivel de escolaridad son más efectivas en su vida cotidiana ya que buscan información, la discuten, y tratan de tomar decisiones respecto de su componente más racional.

Algunos autores, que vinculan el afrontamiento con el nivel educativo o con el nivel económico, han observado que las personas mayores con un nivel educativo más alto, es más probable que utilicen el afrontamiento dirigido al problema y menos el dirigido a la emoción. Estas personas racionalizan más sus elecciones y no son tan rígidas; además, son capaces de obtener recursos económicos que les permitan manejar sus problemas directamente evitando una dependencia en gran medida marcada por el factor económico hacia otras personas.

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

Por el contrario, las personas mayores con niveles educativos bajos confían más en sus creencias religiosas y controlan en mayor medida sus sentimientos y emociones, actuando desde la utilización de estos recursos, y no tanto desde los recursos intelectuales o racionales.

Nivel económico Se indica que las personas mayores que no tengan suficientes ingresos garantizados pueden incidir de forma negativa sobre su salud e independencia, considerándose de manera subjetiva como menos eficaces a la hora de enfrentarse a determinadas situaciones, prefiriendo evitarlas o resolverlas de forma emocional.

Genero De igual forma los resultados que encontraron mostraron diferencias en el estilo de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y religión en hombres y mujeres. Los resultados han sido similares a los obtenidos por Navarro y Bueno (2005), en el que las mujeres utilizan más la búsqueda de apoyo social y la evitación. A modo de explicación de los hallazgos encontrados, cabe señalar que este tipo de diferencias pueden ser consistentemente contrastadas bajo la hipótesis de la socialización, que predice que los hombres son instruidos para un uso más activo, asertivo e instrumental en las conductas de afrontamiento,

**Running head: AFRONTAMIENTO COGNITIVO CONDUCTUAL DE LOS ADULTOS
MAYORES FRENTE A VULNERABILIDADES EMOCIONALES Y PSICOSOCIALES**

mientras que a las mujeres se les enseña a utilizar comportamientos más pasivos y centrados en las emociones, lo que hace que el estilo de afrontamiento que predomine sea el evitativo. Otros autores (Yeh, Huang, Chou y Wan, 2009) (citado en Rodríguez, Galán, Satorres, y Blasco, 2015) señalan que en este periodo del ciclo vital los dos géneros operan en diferentes contextos sociales, y por lo tanto tienden a desarrollar diferentes respuestas; estando definidos los roles femeninos por su capacidad para experimentar, expresar y comunicar su emociones a otras personas, y también para empatizar con los sentimientos de los demás, prefieren evitar el encuentro racional con esquema y conformarse con su evitación; mientras que el rol masculino está definido por la propia capacidad para reprimir y controlar sus emociones, operando bajo el estilo de afrontamiento de sobrecompensación, mediante el cual luchan con el esquema comportándose de forma contraria.

Fuente: Elaboración propia