



Universidad de Chile
Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología

**LA PÉRDIDA EN LA VEJEZ: RELACIÓN ENTRE SISTEMAS DE SIGNIFICADO
Y EXPERIENCIAS DE AFRONTAMIENTO A LA PÉRDIDA DE SERES
QUERIDOS**

Memoria para optar a título de psicólogo/a

Autores:

Lic. Alfonso Araya Telias
Lic. Pamela Jofré Ibáñez

Profesora Patrocinante:

Dr. Daniela Thumala Dockendorff

Santiago, 2017

Memoria desarrollada en el marco del proyecto FONDECYT N°11150355
y FONDAP N°15150012

LA PÉRDIDA EN LA VEJEZ: RELACIÓN ENTRE SISTEMAS DE SIGNIFICADO Y EXPERIENCIAS DE AFRONTAMIENTO A LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS

Resumen

El envejecimiento poblacional es un patrón en Chile y el mundo. La vejez conlleva desafíos y necesidades específicas, por lo que estudiar los procesos adaptativos propios de esta etapa toma vital importancia. En la vejez las pérdidas cobran mayor peso, por lo que su regulación se vuelve una de las metas del desarrollo más relevantes. Entre estas pérdidas, la muerte de un ser querido es de los eventos más estresantes para el adulto mayor, impactando en su salud mental y física. La forma de afrontar es esencial para integrar la pérdida de manera saludable. Investigaciones recientes plantean un afrontamiento de pérdidas activo, que se ve influido por sistemas de significado, seculares o religiosos. Existen investigaciones que abordan el afrontamiento religioso a la muerte, sin embargo, son menos las centradas en la vinculación entre creencias seculares y afrontamiento, o espirituales no religiosas y afrontamiento. Este estudio tuvo por objetivo caracterizar la relación entre sistemas de significado asociados a la pérdida de seres queridos y procesos de afrontamiento a la pérdida en adultos mayores. La metodología utilizada fue cualitativa, de carácter descriptivo-compreensivo, realizándose un análisis de contenido a 13 entrevistas a personas mayores de 60 años que hubieran experimentado la pérdida de un ser querido durante la vejez. Se distinguieron 31 procesos de afrontamiento organizados según los tres procesos adaptativos básicos de Skinner, Altman y Sherwood (2003), con una predominancia en los procesos de acomodación. Se distinguieron 19 sistemas de significado, separados en sistemas religiosos/espirituales y seculares. Se encontraron afrontamientos vinculados a significados seculares y a significados religiosos/espirituales, siendo en estos últimos, la significación por sí misma una forma de afrontamiento.

Palabras Clave: Envejecimiento, Afrontamiento, Pérdidas, Muerte, Sistemas de Significado

Antecedentes

Envejecimiento poblacional

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2015) los adultos mayores representan un porcentaje cada vez mayor de la población mundial. Este proceso de envejecimiento poblacional es atribuido principalmente a dos fenómenos; el aumento en la esperanza de vida, y la disminución de las tasas de natalidad. La esperanza de vida en un país se ve influenciada fuertemente por sus ingresos, en países con menores recursos es frecuente una mayor mortandad durante la infancia, en la medida que aumentan los recursos también mejora la salud pública lo que lleva a una menor probabilidad de muerte, tanto en la infancia como en la edad adulta. En países de más altos ingresos, la esperanza de vida se ve fuertemente influida por el aumento de la supervivencia en la vejez.

En este contexto Chile sigue el patrón observado a nivel mundial. La esperanza de vida al nacer entre los años 2010 y 2015 fue de 78,7 años promedio, y se espera que entre los años 2020 y 2025 será de 80,6 años promedio (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL] 2016). Entre los años 2010 y 2015 la tasa de fecundidad alcanzó un promedio de 1,8 hijos o hijas por mujer (CEPAL 2016), valor que se encuentra por debajo del 2,1 requerido para asegurar el reemplazo generacional. Se estima que en 2015 un 10,3% de la población chilena correspondía a adultos mayores de 65 o más años y se espera que para el año 2025 esta cifra alcance el 14,2% (CEPAL 2016).

Envejecimiento y pérdidas

La adultez mayor, vejez, o tercera edad son términos que hacen referencia a las últimas décadas de la vida. A medida que la esperanza de vida ha ido aumentando ha surgido el término cuarta edad, que refiere a una etapa aún más avanzada de la vejez. En general se utiliza el término tercera edad a partir de los 65 años y cuarta edad a partir de los 80 años (INE 2014).

La vejez se suele caracterizar como la etapa del curso vital en la que se presenta un declive de las estructuras desarrolladas en etapas anteriores, habiendo cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Desde la biología, existen teorías que afirman que la vejez sigue un horario biológico que representa la continuación del ciclo que regula el crecimiento y el desarrollo, por otro lado, están las que enfatizan las agresiones ambientales y el desgaste del sistema humano. Ninguna teoría es capaz de explicar las causas del envejecimiento por sí sola, pero el estudio en su conjunto ha mostrado que las explicaciones multifactoriales suelen ser más aceptadas (Pardo 2003).

Desde la psicología surgen perspectivas del desarrollo humano, de éstas destaca la perspectiva del curso vital ("*life span development*") siendo Baltes (1987) uno de sus más reconocidos representantes. Esta perspectiva involucra el estudio de la constancia y el cambio en el comportamiento a través del curso vital, desde la concepción hasta la muerte. El desarrollo se comprende como un proceso de cambios multidireccionales, habiendo tanto pérdidas como ganancias en todas las etapas del curso vital, y el contexto se considera un factor que influye marcadamente en el desarrollo.

Adicionalmente, la perspectiva del curso vital propone la existencia de tres metas del desarrollo: crecimiento, entendido como alcanzar niveles superiores de funcionamiento; mantenimiento, que refiere a sostener el nivel de funcionamiento; y regulación de las pérdidas, que alude a la reorganización del funcionamiento tras una pérdida de recursos externos o internos (Baltes, Lindenberger y Staudinger 1998). En la vejez, tanto el mantenimiento de los niveles de funcionamiento, como la regulación de las pérdidas, se vuelven las metas del desarrollo que cobran mayor relevancia (Baltes 1987; Villar 2005).

En general, la vejez ha sido caracterizada como un proceso de cambios concebidos como pérdidas (Triadó y Villar 1997). Estas pérdidas ocurren en distintos ámbitos de la vida del individuo. En el ámbito de la salud física, los cambios pueden volver más vulnerable al adulto mayor, aumentando su probabilidad de contraer enfermedades y de verse limitado funcionalmente (Casado 2015). Se ha visto que las pérdidas en el ámbito social tienen influencia en la salud mental, existiendo

correlación entre la soledad severa y síntomas depresivos en personas mayores. (Van Belijoux et al. 2014)

A partir de una investigación desarrollada en el contexto chileno, Thumala (2014) categorizó distintos tipos de pérdidas asociadas al envejecer en seis categorías; pérdida de capacidad y/o salud física, pérdida en la calidad de las relaciones afectivas significativas, pérdida de integración social, pérdida de condiciones de vida materiales, pérdida cognitiva y pérdida por muerte de seres queridos.

La pérdida de habilidad y/o salud física refiere a una disminución significativa en la capacidad física, sensorial o psicomotora, así como también la percepción de menos fuerza o energía muscular, ya sea por desgaste natural o por alguna enfermedad. La pérdida en la calidad de relaciones afectivas significativas refiere a la percepción de cambios negativos en las relaciones afectivas importantes asociadas al envejecer, las personas experimentan un sentimiento de pérdida de vínculos o soporte emocional. La pérdida de integración social se relaciona con sentimientos de no pertenencia a espacios sociales más allá de los familiares debido a los procesos de envejecimiento, esto puede incluir la pérdida de roles cívicos o sociales y la falta de oportunidades o violaciones a los derechos debido a la edad. La pérdida de condiciones de vida materiales alude a la percepción de cambios en el ambiente físico y/o material que son evaluados como negativos y asociados al envejecimiento, esto incluye la disminución del poder adquisitivo ya sea por disminución de ingresos o por un aumento de gastos, fundamentalmente vinculados a la salud. La pérdida cognitiva refiere a la percepción de una reducción en la habilidad de responder a retos intelectuales y/o pérdida de memoria. Por último, la pérdida por muerte de seres queridos refiere a la muerte de personas significativas para el individuo, esto incluye la viudez, la muerte de amigos y otros miembros de la familia o cercanos (Thumala 2014).

La pérdida de un ser querido

Según el *Inventario de Estrés de Vida de Adultos Mayores* (Elders Life Stress Inventory [ELSI] 2005), la pérdida de seres queridos cercanos está dentro de los estresores más severos durante la adultez mayor, encontrándose en primer lugar la muerte de hijos/as seguido de la muerte de cónyuge. Otras pérdidas de seres queridos como muerte de familiares cercanos, nietos y amigos, aparecen mencionados como estresores significativos (Aldwin 1990). Estudios más recientes (Bratt, Stenström y Rennemark 2016a) reafirman el impacto que tiene en la vida de las personas mayores, la pérdida por muerte de seres queridos, siendo estos principalmente el cónyuge, hijo o hija, o ambos. En concordancia con lo anterior, la pérdida por la muerte del cónyuge y/o hijos/as, se relaciona con menores niveles de satisfacción con la vida (Bratt, Stenström y Rennemark 2016b).

La pérdida de un ser querido desencadena en la familia del fallecido un proceso multidimensional de reconceptualización de realidad que se entiende como duelo (Gilbert 1996). El duelo funciona como un medio para recobrar estabilidad y sentido luego de la pérdida, en el que cada miembro de la familia haría uso de sus relaciones en curso para involucrarse en este proceso. Desde el enfoque sistémico, se entiende a la familia como el sistema principal al que las personas están ligadas (Espinal, Gimeno y González 2006). Las familias mismas no viven el duelo, sino que son vistas como plataforma para este, es decir, los miembros son los que experimentan el duelo en el contexto de sus familias (Gilbert 1996). Las creencias dentro de la familia modelarían la significación de la pérdida y las respuestas individuales a ésta (Gilbert 1996). La forma en que los distintos miembros de la familia vivencien el duelo puede variar dependiendo de la relación que cada uno tuvo con la persona fallecida, y su significado completo necesitará ser procesado (Rando 1984). En general, el duelo se ha entendido como un proceso primordialmente individual, en esta investigación en cambio, se consideró la visión del duelo como un proceso intrínsecamente social, en el que la persona que experimenta el duelo buscaría sentido en esta transición, no solo personal o familiarmente, sino que también en la comunidad o en las esferas culturales (Neimeyer, Klass y Dennis 2014).

Se ha distinguido una vivencia de duelo común, en el que la pérdida se integra y deja de interferir en las actividades cotidianas de la persona después de un tiempo, usualmente seis a doce meses, y una vivencia de duelo complicado que se extiende sin la aceptación de la pérdida del ser querido y que se vive con mayor intensidad (Shear et al. 2011). En el duelo complicado aparece sintomatología similar a la identificada en el duelo normal como: anhelos de ver al ser querido, sentimientos repentinos de tristeza o culpa, pensamientos constantes de la persona fallecida, dificultad para asimilar la realidad de la muerte, diversas somatizaciones, y sensación de desconexión con el entorno. A esto se agrega la presencia de pensamientos, sentimientos o comportamientos que reflejan preocupaciones excesivas acerca de las circunstancias o consecuencias de la muerte (Shear et al. 2011). En adultos mayores el duelo complicado tiene una prevalencia de un 4.8%, y esto aumenta a 7% en el grupo de personas de 75 a 85 años, disminuyendo después de los 85 (Newson, Boelen, Hek, Hofman, y Tiemeyer 2011).

Afrontamiento y pérdidas

Como se mencionó anteriormente, los adultos mayores pueden experimentar pérdidas que afectarían su salud física, mental y relaciones afectivas significativas. A pesar de los cambios que la vejez conlleva, los adultos mayores no presentan menor bienestar que otros grupos etarios. A este fenómeno se le ha llamado la *paradoja de la felicidad* (Fernández-Ballesteros 1996). Una posible explicación se relaciona a que las personas mayores conservarían la capacidad para manejar con eficacia sus problemas de salud y mantener su bienestar, lo que aportaría evidencia sobre el papel adaptativo del afrontamiento en la vejez avanzada (Navarro y Bueno 2015).

El afrontamiento se ha definido por Lazarus y Folkman (1984) como esfuerzos cognitivos y comportamentales para administrar demandas externas y/o internas que se evalúan específicamente como agobiantes o que exceden los recursos de la persona. Pese a que esta definición sea ampliamente aceptada, no existe consenso en la clasificación de distintos tipos de afrontamiento, por lo que no es posible realizar comparaciones entre investigaciones que no compartan la misma

clasificación. Por esto Skinner, Altman y Sherwood (2003) realizaron un estudio que analizó 100 evaluaciones de afrontamiento y elaboró una lista de 400 formas en la que el afrontamiento fue compilado. Como resultado, formularon una clasificación jerárquica de tres niveles, el nivel más alto representa tres *procesos adaptativos básicos*: coordinar acciones y contingencias en el ambiente, que alude a la posibilidad de controlar contingencias; coordinar dependencia y recursos sociales disponibles, asociado al manejo de recursos sociales; coordinar preferencias y opciones disponibles, relacionado a modificar (o no) las preferencias o metas. En un nivel intermedio se establecen 12 *familias de afrontamiento*, cada una cumple una función dentro de los tres procesos adaptativos básicos. En un nivel más bajo se encuentran distintos *procesos de afrontamiento* los cuales son descritos como esfuerzos específicos para cumplir la función definida en cada familia.

Se ha visto que algunas de estas familias de afrontamiento son más saludables frente a las pérdidas, esto investigando su eficacia a través de la relación con los niveles de bienestar subjetivo de las personas (Brandstädter y Rothermund 2002; Pereira, Lustosa, Gonçalves y Do Carmo 2016; Thumala 2014). El bienestar subjetivo representa las evaluaciones que las personas hacen de sus vidas en términos cognitivos y emocionales, en otras palabras, las creencias y sentimientos de las personas en cuanto a si sus vidas son deseables o enriquecedoras (Diener 2012). Tomando esta definición, se relacionan mayores niveles de bienestar subjetivo, cuando el modo de afrontar la pérdida de un ser querido es la *acomodación*, y lo sigue, a menudo, la *búsqueda de apoyo* (Thumala 2014). La *acomodación*, vista como una familia de afrontamiento, corresponde al proceso adaptativo básico de coordinar preferencias y opciones disponibles, por ejemplo soltar una meta en tanto ya no es posible alcanzarla, específicamente cumple la función de ajustar flexiblemente las preferencias a las opciones disponibles, mientras que la *búsqueda de apoyo* corresponde al proceso adaptativo de coordinar autoconfianza y recursos sociales disponibles (Skinner et al. 2003). Finalmente, con respecto a la *acomodación*, cabe destacar que no se refiere a una resignación

pasiva, sino que a la habilidad de ser flexible y ajustarse a nuevas condiciones de vida (Thumala 2014)

Afrontamiento a la muerte

Visiones más tradicionales del afrontamiento a la muerte y el duelo, plantean que es un proceso más bien lineal que consta de etapas sucesivas, como la teoría de las cinco etapas del duelo de Bowlby (1980) que identifica una serie de fases (entumecimiento, anhelo, desesperación y recuperación) que desembocan en la superación del duelo.

La teoría de proceso dual de afrontamiento a la pérdida de Stroebe y Schut (2010) contrasta con las perspectivas previas en que ésta distingue dos categorías de estresores asociadas con el duelo: orientados a la pérdida vs orientados a la restauración de la vida. El duelo adaptativo, desde esta perspectiva, conlleva una oscilación entre estas dos orientaciones, que disminuye con el tiempo en la medida que gradualmente se consolida una vida restaurada, en la que no obstante la pérdida puede ser revisitada.

Diversos estudios han mostrado que existen factores que moderan la vivencia del duelo en los adultos mayores. Uno de los factores más relevantes que puede favorecer el afrontamiento a la pérdida de un ser querido son las redes sociales (Benkel, Wijk, y Molander 2009; Dimond, Lund, y Caserta 1987). Específicamente se ha visto que el tamaño de la red, la posibilidad de expresarse, la cercanía, y la calidad de las interacciones con la red se asocian a menor sintomatología depresiva, mayor satisfacción vital y la percepción de un buen afrontamiento después de la pérdida de un ser querido (Dimond, Lund, y Caserta 1987). Por otro lado, las redes sociales pueden influir de manera negativa en determinadas circunstancias, Monserud y Kyriakos (2016) observaron que un apoyo social inadecuado o abundante puede llevar a una menor salud mental en adultos mayores luego de la pérdida del cónyuge, los autores explican esta asociación como consecuencia de sentirse carga

para su red social, o que los adultos mayores que enviudan y presentan sintomatología depresiva elevada necesitan una mayor cantidad de apoyo social.

Una teoría de creciente importancia, que se relaciona con el afrontamiento a la muerte de un ser querido en adultos mayores, es la de los sistemas de significado. Neimeyer y Holland (2015) plantean que el duelo conlleva un intento de reafirmar o reconstruir un mundo de significado que ha sido amenazado por la pérdida. La muerte de un ser querido puede mermar la narrativa del individuo, comprendiendo que las estructuras (cognitivas, afectivas y comportamentales) que organizan las micronarrativas en una macronarrativa que da significado a una identidad en constante cambio, establece el rango de emociones y metas, y guía el desempeño del individuo en el contexto social. Los sistemas de significados incorporan procesos mentales que funcionan en conjunto para permitir a una persona vivir, consciente e inconscientemente, con un sentido de relativa continuidad, evaluar información entrante relativa a sus directrices y regular creencias, afectos y acciones correspondientemente (Paloutzian y Park 2013). El modelo de sistema de significados implica que cuando los individuos enfrentan eventos potencialmente estresantes o traumáticos, asignan un significado a estos eventos; se piensa que ocurre un impacto negativo cuando los significados otorgados quebrantan o transgreden aspectos del sistema de significados global del individuo (Park 2013).

Sistemas de significado y afrontamiento a la muerte

En el contexto del afrontamiento a la muerte, la religión se considera una fuente que otorga sentido a la pérdida y una fuente de pertenencia a una comunidad (Wuthnow, Christiano, & Kuzlowski, 1980). Según Wallace (1966) todas las religiones pueden ser definidas por una misma premisa, que es que las almas, los seres sobrenaturales y las fuerzas sobrenaturales existen. La religión se configura como un sistema de símbolos que actúan para establecer motivaciones poderosas, penetrantes y duraderas en el ser humano, formulando concepciones de un orden general de existencia, mostrándolas como hechos para que las motivaciones parezcan realistas (Geertz 1966).

La religión sirve para una variedad de propósitos en el día a día y en momentos de crisis. Pargament, Koenig y Pérez (2000) identifican cinco funciones religiosas clave, de las que se desprenden métodos de afrontamiento religioso específicos, éstas son: significado, que ofrece un marco operativo para entender o interpretar experiencias de vida desconcertantes o de sufrimiento; control, que ayuda a lograr un sentido de maestría y control cuando el individuo se ve enfrentado a una situación que supera sus recursos; tranquilidad/confort, que refiere al deseo de conectar con una fuerza que va más allá del individuo; intimidad, que hace referencia al mecanismo de fomentar la solidaridad e identidad social; transformación, que hace referencia a realizar transformaciones de vida, encontrando nuevas fuentes de significación.

La religiosidad ha sido un concepto complejo de definir y estudiar, una problemática común es la dificultad para distinguir entre espiritualidad y religiosidad. Ambos términos pueden referirse a la búsqueda del individuo por lo sagrado, sin embargo, la religiosidad implica prácticas sociales o grupales y doctrinas, mientras que la espiritualidad tiende a referir a creencias y experiencias personales (Smith, McCullough y Poll 2003). En la presente investigación se consideró la espiritualidad y la religiosidad como parte de sistemas de significados de índole trascendente.

La religión y/o espiritualidad pueden utilizarse como recursos valiosos al afrontar una pérdida por muerte de ser querido. En estos casos, la psicoterapia sistémica estratégica (Kopec 2007a; Kopec 2007b) resalta la importancia de reforzar las creencias religiosas como recurso para enfrentar la pérdida. En este sentido se puede entender los modos de afrontar como la manera en que las personas tratan de hacer frente a una situación que les aflige, lo que en este enfoque se llama las “soluciones intentadas”, y las creencias religiosas como una fuente que incide en el cambio o mantenimiento de éstas. Desde la perspectiva de los sistemas de significado las creencias espirituales o religiosas pueden colaborar en dar sentido a la pérdida conduciendo a un afrontamiento saludable. Sin embargo, cuando estas creencias no logran otorgar sentido, la pérdida puede desencadenar un duelo complicado espiritual, que se entiende como una forma intensa de

crisis espiritual (Neimeyer y Burke 2015). Se tiene evidencia que un afrontamiento religioso negativo está moderadamente relacionado con los cambios en la intensidad del duelo, entendiendo afrontamiento religioso negativo como significar el abandono o castigo de Dios (Lee, Roberts y Gibbons 2013).

En la población de adultos mayores de Chile, la religión católica es la predominante, sin embargo, la tendencia en poblaciones más jóvenes indica una disminución en el porcentaje de personas católicas y un aumento en quienes no pertenecen a una religión (GFK Adimark 2015). A esto se suma la tendencia creciente en Chile (Pontificia Universidad Católica y Adimark 2013) y Latinoamérica (Latinobarómetro 2014) que indica un aumento en las personas que declaran ser ateos, agnósticos o no adscribir a una religión, a la vez que una disminución en las personas pertenecientes a la religión católica. Paralelamente al aumento de personas ateas y agnósticas, se observa el crecimiento en Latinoamérica del fenómeno cultural conocido como *New Age* (Semán y Viotti 2015), que refiere a la aparición de nuevas corrientes espirituales, que redefinen la religiosidad dominante, incorporando “nuevas experiencias atravesadas por lenguajes de la energía, la filosofía positiva, la ecología, el vegetarianismo y el crecimiento personal” (Semán y Viotti 2015).

En cuanto a estudios de espiritualidad no religiosa, ésta se ha descrito en el final de la vida a través de cinco atributos (Stephenson y Berry 2015): sentido, que refiere a dar sentido a situaciones de la vida y dar propósito a la existencia; creencias, que proveen un mecanismo de afrontamiento útil para las personas al final de la vida facilitando la esperanza y dando algo en lo que creer; conexiones, el sufrimiento espiritual puede ser manejado manteniendo conexiones fuertes con otros; trascendencia del sí mismo, que facilita el crecimiento espiritual del individuo al considerar las ambigüedades del morir; valor, que refiere a objetos, relaciones o ideales a los que el individuo otorga prioridad dentro de su vida. En una línea similar, la teoría de la Gerotrascendencia (Tornstam 2005) propone que en la vejez, podría existir una etapa de madurez “iluminada” en la que, en su

mejor nivel podría ser descrita como un cambio en la metaperspectiva, desde una perspectiva materialista y racional, a una más cósmica y trascendente, normalmente seguida de un incremento en la satisfacción vital.

Existen sistemas de significado no asociados a creencias trascendentes que, para efectos de este estudio, se denominaron sistemas de significado seculares. Estos cobran mayor importancia a partir de la tendencia de disminución de la religiosidad anteriormente mencionada. Con respecto a estos significados, Coleman y Neimeyer (2010) logran identificar formas de dar sentido a la pérdida del cónyuge en adultos mayores que podrían considerarse sistemas de significado seculares. Algunas de estas formas de entender la muerte se relacionan con verla como el fin del sufrimiento, ver la muerte del cónyuge como prematura o no-normativa, o ver la muerte como parte de la vida.

Como se ha planteado, los adultos mayores se encuentran en una etapa en la que se enfrentan a una serie de cambios y pérdidas (Baltes 1987; Thumala, 2014; Triadó y Villar 1997). Entre estas pérdidas, la muerte de un ser querido puede resultar ser uno de los eventos más estresores en la vida del adulto mayor (Aldwin 1990) e impactar en diferentes aspectos como la salud física, mental, relaciones interpersonales, etc. (Casado 2015; Van Belijoux et al. 2014). Por lo tanto, los distintos modos con los que el adulto mayor afronta la muerte de un ser querido, y los cambios que ésta conlleva, toman un rol fundamental en su capacidad para integrar la pérdida vivida de manera saludable. Teorizaciones recientes señalan que, al afrontar las pérdidas, las personas utilizan sistemas de significado (religiosos y seculares) para resignificar la pérdida de forma que sea posible retomar el curso normal de la vida sin el ser querido fallecido (Neimeyer y Holland 2015). Esta perspectiva plantea una posición más activa del sujeto, teniendo este el rol principal en el afrontamiento en lugar de factores internos o externos que lo determinen, en este caso el adulto mayor, al afrontar situaciones estresantes de la vida (Neimeyer 2013). Siguiendo esta línea se ha estudiado que el afrontamiento religioso/espiritual puede ser utilizado por el adulto mayor para resignificar la pérdida (Pargament, Koenig y Pérez 2000; Neimeyer y Burke 2015) pero también

puede acarrear resultados negativos (Lee, Roberts y Gibbons 2013; Niemeyer y Burke 2015). Si bien existen investigaciones sobre la relación entre los sistemas de significado y el afrontamiento a la muerte en adultos mayores, éstas se han enfocado principalmente en el afrontamiento religioso (Koenig y Pérez 2000). Se tienen ciertas concepciones respecto a espiritualidad al final de la vida (Stephenson y Berry 2015) pero no se ha estudiado cómo éstas se relacionan con el afrontamiento a la muerte en el adulto mayor por lo que el incluir la espiritualidad podría enriquecer la comprensión de las creencias ligadas a lo trascendente y su influencia en el afrontamiento a la muerte. Por otra parte, existen pocas investigaciones que aludan a los significados no ligados a lo trascendente (Coleman y Neimeyer 2010), y dada la tendencia de disminución de la población que se identifica como religiosa (GFK Adimark 2015; Latinobarómetro 2014; Pontificia Universidad Católica y Adimark 2013), es importante indagar con respecto a significados espirituales no religiosos y seculares asociados al afrontamiento a la pérdida de seres queridos en adultos mayores. Es por esto que en la presente investigación se planteó la siguiente pregunta: ¿Cómo se relacionan los sistemas de significado, religiosos/espirituales y seculares con el afrontamiento a la muerte en personas adultas mayores?

Objetivo general

Caracterizar la relación de sistemas de significado, religiosos/espirituales y seculares, con el afrontamiento a la muerte en personas adultas mayores.

Objetivos específicos

- Identificar y describir sistemas de significados, religiosos/espirituales y seculares, relacionados a la muerte, en adultos mayores.
- Identificar y describir afrontamientos a la muerte en adultos mayores
- Describir relaciones entre los sistemas de significado descritos y los diferentes afrontamientos a la muerte en personas adultas mayores.

Metodología

Tipo de estudio

El estudio fue de carácter cualitativo, en él se intentó comprender el significado de la experiencia de las personas desde sus narrativas (Strauss y Corbin 2002). En otros términos, comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia de quien actúa, orientando el foco en los procesos más que en los resultados. Dado que se están observando evaluaciones que hacen los adultos mayores de sí mismos, esta metodología implica una cibernética de segundo orden, que se ha entendido como un giro en el paradigma científico tradicional, ya que se integra la observación de observadores en el estudio de los fenómenos (Umpleby 2016).

El carácter del estudio fue descriptivo-comprensivo. Descriptivo en tanto buscó describir formas de afrontamiento a la muerte y sistemas de significado relacionados con la pérdida de seres queridos en adultos mayores. A la vez fue comprensivo ya que se orientó a comprender, a partir de la experiencia de los adultos mayores, la relación entre los sistemas de significado de los adultos mayores y sus formas de afrontar la pérdida de un ser querido.

Producción y análisis de información

Esta investigación se desarrolló en el marco del proyecto Fondecyt 11150355 (“Afrontamiento saludable a las pérdidas asociadas al envejecer: caracterización de los procesos de acomodación desde la experiencia de los propios adultos mayores”) en la cual se realizaron entrevistas semi-directivas a una muestra de personas mayores a partir de la cual se extrajeron los casos que fueron analizados para este estudio.

Para el procesamiento de la información de las entrevistas se utilizó la técnica de análisis de contenido (Piñuel 2002), con el objetivo de identificar y describir los sistemas de significado y los afrontamientos a la muerte de seres queridos en los adultos mayores de la muestra de este estudio.

Luego se buscó establecer relaciones cualitativas entre estos sistemas de significado y los modos de afrontar. El análisis de la información se apoyó por el programa informático Atlas Ti en su séptima versión.

Muestra

Para fines de la presente investigación, se seleccionaron 13 entrevistas de la muestra del proyecto Fondecyt señalado, tomando como criterio de selección el reporte de la pérdida de un ser querido. Los entrevistados habitaban zonas urbanas y pertenecían a un nivel socioeconómico medio. De estos, 6 pertenecieron al rango de 60 a 74 años y 7 al rango 75 o más años. La muestra se dividió en 6 adultos mayores de sexo masculino y 7 de sexo femenino. Cabe mencionar que la muestra no incluyó adultos mayores con deterioro cognitivo significativo, pues ello no habría permitido la realización de la entrevista.

Resultados

Los adultos mayores reportaron la pérdida de familiares cónyuge, hijos, padres y hermanos y amigos durante su proceso de envejecimiento o cercano a este, siendo las primeras las más comunes y significativas. En general, se observó heterogeneidad tanto en la duración como en la intensidad del duelo, sin embargo, la totalidad de los adultos mayores de la muestra logró afrontar la pérdida de sus seres queridos de manera saludable, reportando al momento de las entrevistas un buen bienestar subjetivo. También se observó heterogeneidad en los procesos de afrontamiento y sistemas de significados utilizados por los adultos mayores, ya que ninguno dispuso exclusivamente de un solo modo de afrontar o sistema de significados.

Procesos de afrontamiento a la pérdida de seres queridos

Se identificaron 31 *procesos de afrontamiento a la pérdida de seres queridos* empleados por la muestra de este estudio. Estos 31 procesos de afrontamiento se clasificaron de acuerdo a las 12 familias de afrontamiento y tres procesos adaptativos básicos basados en la clasificación de Skinner et al. (2003). En el estudio se identificaron mayoritariamente afrontamientos pertenecientes al proceso adaptativo de *coordinación de preferencias y opciones disponibles*, en comparación con los dos procesos adaptativos restantes (Figura 1).

En el proceso adaptativo de *coordinación de preferencias y opciones disponibles* se identificó una predominancia de procesos asociados a la familia *acomodación* y menor presencia de procesos asociados a las familias de *sometimiento* y *negociación*.

La familia de afrontamiento *acomodación* agrupa procesos que apuntan a ajustarse de manera flexible a las opciones disponibles. Esta familia se caracterizó por procesos enfocados en la renuncia al control de la muerte del ser querido y la redirección de los esfuerzos hacia la continuidad de la vida.

La renuncia al control de la muerte se refleja en procesos como entregarse a la voluntad de Dios, hallar consuelo en la idea del destino, y el entendimiento de la muerte como algo natural, o como una realidad que hay que aceptar, tal como se ejemplifica en la siguiente cita “*la vida es eso, vivimos un tiempo, de repente alguno muere y tenemos que aceptar la realidad*” E36

La redirección de los esfuerzos a la continuidad de la vida se refleja en procesos tales como agradecer a Dios por las cosas positivas, centrarse en el bienestar propio y la voluntad de superar la pérdida, ésta última ejemplificada a continuación:

“fue una decisión de repente así ah, y no esto tengo que salir adelante tengo que hacer otra vida y tengo que salir (...) pero fue una decisión pensada, o sea después decir hasta aquí llego no no no puedo seguir encerrado en esta cuestión” E12

La familia de afrontamiento *sometimiento* agrupa procesos que apuntan a someter las preferencias, es decir, las metas no se ajustan ni cambian, sino que permanecen a la espera de ser satisfechas. En

el caso de la muerte de un ser querido se cuestiona algún aspecto de la muerte y se mantiene la idea de que no debiera haber pasado. Esta familia se caracterizó por procesos asociados a atribuirse, de alguna forma, la culpa o responsabilidad de la muerte del ser querido y que las propias acciones podrían haber hecho algo para evitarlo. Esto deriva en algunos casos a pensamientos constantes en torno a la pérdida, como se aprecia a continuación: *“dándome vueltas y pensando que podría haber hecho esto, que podría haber hecho lo otro, que podría haber dicho adiós, que podría haberle dado un beso, que podría haberme despedido así” E12*

La familia de afrontamiento *negociación* agrupa procesos que apuntan a encontrar nuevas opciones o preferencias. En esta familia se identificó un único proceso, asociado a reemplazar actividades preferentes que recuerdan o se realizaban con el fallecido, por nuevas opciones que no gatillaran recuerdos dolorosos, como se observa en la siguiente cita: *“las fiestas de antes, lo que hacíamos antes (con su cónyuge que falleció), yo lo evito, ahora nos reunimos a almorzar, a comer con mis chiquillos” E19*

En el proceso adaptativo de *coordinación de autonomía y recursos sociales disponibles* se identificó una predominancia de procesos de afrontamiento asociados a la familia de *búsqueda de apoyo* en comparación a los procesos identificados en la familia de *autonomía*.

La familia de afrontamiento *búsqueda de apoyo* agrupa procesos de afrontamiento que tienen como fin usar los recursos sociales disponibles. Esta familia se caracterizó por procesos de afrontamiento asociados a la aceptación de ayuda y contención, ya sea de familiares, el entorno o una fuerza superior, como se aprecia en el siguiente relato: *“tuve bastante cooperación de mis hijos, a pesar que, fue curioso, porque los cabros no la querían para na, (...) pero sí eh estuvieron todos en el cementerio, estuvieron todos en la misa y después me ayudaron mucho” E12*

Al mismo tiempo destacaron procesos asociados a superar la pérdida a partir de integrarse socialmente y entregar ayuda a otros, como se expone a continuación: *“se da uno cuenta que uno está apoyando constantemente, a veces no es preciso decir palabras, pero un abrazo bien apretado, es más, como que fortalece” E18*

La familia de afrontamiento *autonomía* agrupa los afrontamientos que buscan proteger los recursos sociales disponibles. En esta familia se caracterizó por procesos de afrontamiento asociados a la regulación de las emociones y al realce de una visión positiva frente a la vida y la pérdida, como evidencia la siguiente cita: “*si yo no estoy de ánimo bien es como la cosa no me funciona, entonces yo siempre tengo que darme el ánimo para que funcione las cosas*” E18

En el proceso adaptativo de *coordinación de acciones y contingencias ambientales* se identificó una predominancia de la familia de afrontamiento *escape*, frente a la familia de *resolución de problemas*.

La familia de afrontamiento *resolución de problemas* agrupa afrontamientos que buscan ajustar acciones para ser efectivo. Esta familia se caracterizó por procesos asociados a acciones que tienen por objetivo honrar al ser querido, o a una fuerza superior, como se muestra a continuación: “*eso me ayudó las ganas de salir adelante, de terminar los sueños que teníamos con ella, teníamos el sitio en la playa, y yo junté a los cabros ‘oye terminemos la casa en la playa como quería tu mamá’*” E19

A la vez, se identificaron procesos asociados a la mantención de actividades o al desarrollo de intereses que contribuyen a la satisfacción vital y a la continuidad de la vida después de la pérdida de un ser querido.

La familia de afrontamiento *escape* agrupa afrontamientos que apuntan a evadirse o huir a un ambiente no contingente a la pérdida. Éstas principalmente se asociaron a realizar actividades que permitieran no pensar en la pérdida durante un tiempo, ejemplificado a continuación: “*entonces tengo la mente en otras personas también, en otras cosas. Entonces cuando yo llego aquí, llego a ver la teleserie que me gusta*” E35

En menor medida se identificaron procesos asociados a acciones que tenían por objetivo no pensar en la pérdida y pretender vivir como si no existiera, idea reflejada en la siguiente cita: “*trataba de*

evitarlo (pensar en su esposa fallecida) (...) subirme al avión o salir a caminar que sé yo tratar de evitar” E12

Sistemas de significado religiosos/espirituales y seculares

Se identificaron 19 significados o creencias que se dividieron entre dos categorías, sistemas de significado religiosos/espirituales y sistemas de significado seculares. No se observaron predominancias de una categoría de sistema de significados por sobre la otra (Figura 2).

Los *sistemas de significado religiosos/espirituales* hacen referencia a todas aquellas creencias relacionadas con fuerzas superiores como Dios o el destino, así como ideas respecto a la existencia de vida después de la muerte, estas creencias pueden o no asociarse a una religión. Entre las creencias religiosas/espirituales se identificaron dos grupos; creencias que se relacionaban con una fuerza mayor y creencias que se relacionaban a los seres queridos fallecidos.

Los significados asociados a una fuerza mayor aluden a creencias trascendentes, como la existencia del destino o de un plan divino y el poder de Dios para ayudar o proteger frente a dificultades de la vida. Los adultos mayores refieren principalmente a creencias asociadas a lo religioso y a la figura de un Dios, y en menor medida aparecen creencias asociadas a la idea del destino. En este grupo destaca la idea de que Dios soluciona los problemas de quienes tienen fe en él, como se ve reflejado en la siguiente cita: *“yo la animaría a conocer al Señor (...) porque va a ver la vida de otra forma, los problemas no se enfrentan igual, se enfrentan con la fe, que el Señor los va a solucionar” E35*

Respecto a las creencias en torno a los seres queridos fallecidos, éstas aluden a ideas con respecto a lo que les ocurre luego de la muerte, generalmente haciendo referencia a creencias religiosas como que el fallecido está en el cielo o, en una perspectiva espiritual y no religiosa, a una noción más abstracta o incierta de lo que ocurre luego de la muerte. En esta categoría destaca la idea de que la persona se encuentra en un lugar mejor, está descansando y se encuentra bien o mejor de lo que estaba en vida. como se ve a continuación *“entonces cuando mi abuela se murió, claro lloré, pero dije ‘bueno, mi abuela está mejor donde está’” E35.*

Las creencias de carácter trascendente no están presentes en todos los sujetos de esta investigación, sin embargo, aquellos que manifiestan este tipo de creencias suelen recurrir centralmente a ellas para afrontar la pérdida

Los *sistemas de significado seculares* consisten en creencias, ideas y principios, que no se asocian a creencias espirituales o religiosas, y que contribuyen al modo en que el adulto mayor conforma su visión del mundo y de sí mismo. Para fines de esta investigación se establecieron dos categorías de sistemas de significado seculares que resultaron relevantes en el contexto de la pérdida de un ser querido y su afrontamiento: respecto a la muerte y a principios generales sobre la vida.

Los significados relacionados a la muerte se caracterizaron por presentar visiones no dramáticas de la muerte, primando la idea de que existen muertes “justas” o naturales (y en contraposición otras que no lo son). Esta idea se basa en la noción de que la naturalidad de la muerte depende de la etapa del desarrollo y de la manera en que se muere, como se observa a continuación *“lo terrible que debe ser perder a un hijo, porque que tus padres se te fueron ya viejitos donde ya, no era para más, mi mamá imagínate falleció el año pasado con 94 años, entonces ¿qué más podías esperar?” E10*

Los principios generales sobre la vida refieren a modos de ver la vida, con los valores y prioridades que se desprenden de estos. Se caracterizaron por dar importancia al entorno cercano, presentando la convicción de que la calidad de las personas con las que te rodeas, y el vínculo que tienes con ellas, influye de manera importante en el bienestar. Paralelamente los adultos mayores dan importancia a valorar los aspectos positivos de la vida, destacando la visión de que la vida no es para pensar negativo y/o quedarse en el dolor. Como se refleja en este relato: *“yo creo que hay que ser positiva frente a la vida ¿Te fijas? El no mirar el lado negro, el lado oscuro, sino que mirar lo bueno, lo que te ha hecho feliz, pero no mirar la parte negra” E36.*

Relaciones entre familias de afrontamiento y sistemas de significado

No todas las familias se asociaron a sistemas de creencias seculares y religiosas/espirituales. Sin embargo, se encontraron ciertas relaciones entre los sistemas de significado más relevantes y las formas de afrontamiento a la muerte más comunes entre los adultos mayores. A continuación, se presentan aquellas que resultaron más significativas:

Acomodación y su relación con sistemas de significado seculares y religiosos/espirituales

En los sistemas de significado seculares referentes a la vida y principios generales destacó la visión de que la vida no es para ser negativo ni enfocarse en el dolor, lo que puede relacionarse con afrontamientos de la familia *acomodación* como la voluntad de sobreponerse a la pérdida y continuar con la vida, ambos entre los más significativos de esta categoría.

Los sistemas de significado seculares con respecto a la muerte más significativos se orientaron a una valoración menos negativa de la muerte, que en casos determinados puede considerarse natural, justa o incluso beneficiosa, en caso de que la persona esté sufriendo. Esto podría vincularse con el entendimiento de la muerte con naturalidad o como el fin del sufrimiento, que apareció como uno de los procesos vinculados a la *acomodación* más relevantes. En la misma línea destacó la visión de la muerte como algo inevitable que llega a todos. Esta idea parece relacionarse con el modo de afrontar enfocado a asumir la imposibilidad de control que se tiene sobre la pérdida del ser querido.

Adicionalmente se observaron relaciones entre procesos de *acomodación* y sistemas de significado religiosos y espirituales. En primer lugar, creencias relacionadas a una fuerza mayor se vincularon a afrontamientos *acomodativos* de entrega a Dios, como entregarse a la voluntad de Dios y entregar los problemas/sufrimiento a Dios, y de descansar en la idea del destino. En segundo lugar, creencias enfocadas en el fallecido, como la visión de que este está en un lugar mejor o descansando, se relacionaron con procesos *acomodativos* como el entendimiento de la muerte como el fin del sufrimiento.

Sometimiento y su relación con sistemas de significado seculares sobre la muerte

Significados seculares como la visión de que existen muertes que no son justas o naturales se vinculó en algunos casos a procesos de la familia de afrontamiento *sometimiento*, como recriminación y rumiación por la muerte del ser querido. En estos casos el adulto mayor no se ajusta a la muerte del ser querido y mantiene pensamientos negativos y de remordimiento frente a ésta.

Búsqueda de apoyo y su relación con significados seculares sobre la vida y principios generales

En los significados seculares sobre la vida y principios generales se distinguió la visión del entorno cercano como significativo para el bienestar, ésta se relaciona con la familia de afrontamientos búsqueda de apoyo, donde destacaron recibir apoyo de personas significativas y brindar apoyo a personas significativas. A pesar de que en la familia de *búsqueda de apoyo* se identificó el proceso de búsqueda de apoyo espiritual de pedir ayuda a Dios, este no apareció de manera significativa en la muestra, es por esto que se destaca la relación entre la búsqueda de apoyo y los sistemas de significado seculares.

Autonomía y sistemas de significado seculares sobre algunas principios sobre la vida y la muerte

Significados seculares sobre la vida y principios generales como “la vida no es para ser negativo y/o quedarse en el dolor”, “en la vida se pasa por buenos y malos momentos” y visión positiva de la vida, se relacionaron con el afrontamiento de la familia *autonomía*, específicamente a través de regular las emociones ser y/o pensar positivo frente a la vida y las adversidades.

Con respecto a las creencias seculares sobre la muerte, la única creencia con una visión negativa de la muerte que se identificó fue la idea de que la muerte pone fin al disfrute de la vida. Esta creencia podría asociarse a la realización de acciones o actividades que conllevan un disfrute, a la vez que podría asociarse a otras creencias como la visión positiva de la vida y noción de que la vida no es para pensar negativo y/o quedarse en el dolor, las cuales a su vez se asociarían a procesos de la familia de *autonomía* como se ha mencionado.

Discusión y conclusiones

Rol de los modos de afrontamiento en el procesamiento de la pérdida

La adultez mayor implica una serie de cambios y pérdidas, siendo la muerte de un ser querido una de las pérdidas más significativas para el adulto mayor. La mayor parte de la muestra de esta investigación expuso como más significativa la muerte de un cónyuge o de un hijo o hija, y en menor medida la de los padres o hermanos y amigos, en concordancia con lo observado por Bratt, Stenström y Rennemark (2016a). No existe información suficiente para catalogarlos como duelo complicado según la descripción de Shear et al. (2011), a pesar de que, en su mayoría, la duración del duelo de los adultos mayores entrevistados tendía a prolongarse más de seis a doce meses. Una posible explicación a lo anterior es que las estrategias para afrontar la pérdida de los seres queridos los condujo a una etapa de duelo adaptativa. Lo observado en las entrevistas concuerda con lo que señalan Navarro y Bueno (2015) respecto al rol fundamental que posee el afrontamiento en el procesamiento saludable de las pérdidas vividas en la vejez avanzada. Esto se observó en la investigación donde, en su mayoría, los adultos mayores utilizan modos de afrontamiento que favorecen el procesamiento de la pérdida del ser querido como, por ejemplo, la voluntad de superar la pérdida y el recibir apoyo de personas significativas. Si bien se observaron modos de afrontamiento que dificultaban el procesamiento de la pérdida, como la recriminación, la rumiación y la evitación, estos se presentaron principalmente en los primeros momentos luego de la pérdida para luego dar paso a otros modos de afrontamiento.

Predominancia de la acomodación en la relación entre afrontamientos a la muerte y sistemas de significados religiosos/espirituales y seculares

Tanto los sistemas de significado religiosos/espirituales como los seculares se vieron predominantemente vinculados a modos de afrontamiento pertenecientes a la familia de *acomodación*, sin embargo, se identificaron diferencias cualitativas entre la forma de acomodar de ambos.

En los sistemas de significado religiosos/espirituales se observaron tres características relevantes: la centralidad de las creencias religiosas, el impacto emocional positivo que conllevan algunas creencias, y su función como “atajo” a la *acomodación*.

La centralidad de los afrontamientos religiosos en los sujetos de la muestra que se identificaban con creencias de este tipo concuerda con el concepto propuesto por Geertz (1966), donde la religión establece motivaciones poderosas que penetran de manera duradera en el ser humano. En los adultos mayores que presentaban creencias de carácter trascendente predominaron fuertemente las creencias pertenecientes a la religión católica o cristiana, dato esperado considerando la preponderancia de la religión católica en este sector de la población chilena. Sin embargo se identificaron algunas creencias de carácter espiritual o trascendente no religioso como la creencia en el destino, la idea de que el ser querido abandona el cuerpo luego de fallecer o que descansa luego de la muerte, aunque no exista certeza de dónde se encuentra. Estas creencias concuerdan con algunos de los atributos de la espiritualidad al final de la vida, planteados por Stephenson y Berry (2015) como por ejemplo el atributo de sentido que da la creencia en el destino y el atributo de trascendencia que otorga la creencia en la vida después de la muerte, aunque la creencia presente ambigüedades.

Algunos sistemas de significado religiosos/espirituales que aparecen en la muestra parecen disminuir los afectos negativos propios del duelo y contribuir de manera más directa al procesamiento saludable de la pérdida del ser querido. Esto puede observarse tanto en las creencias relacionadas a una fuerza mayor como en las creencias relacionadas al fallecido. En las creencias relacionadas a una fuerza mayor, la idea de que “si tienes fe Dios soluciona tus problemas” y que “Dios tiene un plan para nosotros”, proporcionan tranquilidad y liberan de la responsabilidad o carga emocional que acarrea el afrontamiento a la pérdida de un ser querido. En las creencias relacionadas a los fallecidos, la idea de que estos están en un lugar mejor, descansando o protegiendo desde el “más allá” cumple la misma función de tranquilidad, en este caso, respecto al

bienestar y al vínculo que se mantiene con la persona fallecida. Esta tranquilidad podría asociarse a las funciones religiosas clave (Pargament, Koenig y Pérez 2000), particularmente a la función de significado, ya que disponen de la religión para entender o interpretar las experiencias desconcertantes o de sufrimiento.

Por otra parte, se observó que los significados religiosos/espirituales podrían facilitar el afrontamiento a la muerte de seres queridos actuando como un “atajo” a la *acomodación*. Las creencias religiosas/espirituales promueven una aceptación incondicional, esto exige un constante ejercicio de *acomodar*, y por lo tanto favorece modos de afrontamiento *acomodativos*. Ejemplos de esto son significados asociados a la creencia y confianza en una fuerza mayor que se relacionan principalmente con procesos de *acomodación* tales como entregarse a la voluntad de Dios, entregar los problemas o el sufrimiento a Dios, y de descansar en la idea del destino. Similarmente la visión de que el fallecido está en un lugar mejor o descansando, se relaciona con el proceso *acomodativo* de entender la muerte como el fin del sufrimiento.

Por otra parte, los sistemas de significado seculares que se vincularon a la *acomodación* parecen actuar más como una motivación hacia ciertos modos de afrontamiento. Por ejemplo, los significados referentes a principios generales sobre la vida, donde destacaron las visiones centradas en valorar los aspectos positivos de la vida, parecieran configurarse como motivaciones para procesos *acomodativos* como tener voluntad para superar la pérdida y continuar con la vida, previniendo a la vez, que la vida se centre en los afectos negativos del duelo.

En cuanto a los significados seculares con respecto a la muerte, las visiones no dramáticas de la muerte podrían contribuir a atenuar la carga negativa asociada a ésta. Estos significados parecen contribuir al proceso posterior de resignificación que los adultos mayores hacen de la muerte del ser querido, a diferencia de los sistemas de significados religiosos que actúan de forma más directa en los afectos y la interpretación que se da de la muerte. Cabe destacar que la idea de que hay muertes que no son justas o naturales puede actuar de manera contraria, cuando se considera que, por las

circunstancias de la muerte, ésta es injusta o no debiera haber ocurrido. Esto se observa en el relato de una entrevistada que refiere a la muerte de sus padres (ambos adultos mayores) y de su hija. “*sí he asumido, la pérdida de mi mamá de mi papá (...) pero no es lo mismo que cuando una niña tiene 7 años*” E10.

Los sistemas de significado seculares se vieron mayormente vinculados a procesos de afrontamiento de la familia de *búsqueda de apoyo* que los sistemas de significado religiosos. Se observó que los adultos mayores con principios seculares de valoración del entorno cercano, apoyaron a familiares a afrontar el duelo que comparten, contrario a la idea del duelo como un fenómeno exclusivamente individual. Ello concuerda con la visión del duelo en el contexto de la familia (Gilbert, 1996; Neimeyer, Klass y Dennis 2014) y a la concepción de la familia desde el enfoque sistémico, en la que las creencias que se ponen en juego en ésta, modelan los significados que se le dan al duelo y los afrontamientos individuales de los miembros de la familia (Espinal, Gimeno y González, 2006; Gilbert, 1996). Ejemplos de esto son: las creencias seculares asociadas a la visión del entorno cercano como significativo para el bienestar que se vincularon con todos los procesos identificados asociados a la *búsqueda de apoyo*; la convicción de que desahogarse es bueno, que se relacionaría con procesos de la familia *búsqueda de apoyo* como recibir el soporte de personas significativas y desahogarse con otro; y la concepción de la retribución como un deber, que se vincularía con el proceso de integrarse socialmente y aportar al entorno. Lo anteriormente mencionado concuerda con estudios que destacan la relevancia de las redes sociales como favorecedoras del afrontamiento a la pérdida de un ser querido (Benkel, Wijk, y Molander 2009; Dimond, Lund, y Caserta 1987), por lo que este estudio aportaría evidencia de que en la adultez mayor las redes sociales también son parte fundamental del afrontamiento a la muerte de un ser querido.

Esta predominancia de procesos de *acomodación* y de *búsqueda de apoyo*, concuerda con lo encontrado por Thumala (2014), quien los señala como los modos de afrontamientos que serían

fundamentales para el procesamiento satisfactorio de las pérdidas. Siendo los procesos de reestructuración cognitiva, que hacen uso de creencias seculares y religiosas/espirituales, y la ayuda del entorno cercano, fundamentales también para el procesamiento satisfactorio de la pérdida de un ser querido.

La relación entre sistemas de significado y afrontamiento a la muerte

Como se ha expuesto existen múltiples relaciones entre afrontamientos a la pérdida de un ser querido y sistemas de significado asociados a la pérdida. Estas relaciones no son de carácter causal ni tampoco se configuran de manera lineal, más bien parecen ser relaciones bidireccionales o circulares, donde un afrontamiento puede fomentar una creencia y viceversa. Por ejemplo, entender la muerte como el fin del sufrimiento promueve la visión de que la muerte es preferible a una vida de sufrimiento. A la vez, una creencia puede favorecer un afrontamiento, por ejemplo, la visión del entorno cercano como significativo para el afrontamiento puede motivar la utilización de afrontamientos de búsqueda de apoyo en personas significativas. Usando la terminología de la psicoterapia estratégica, las “soluciones intentadas” o los modos de afrontar podrían reforzar los sistemas de creencias y, al mismo tiempo, verse favorecidas por los sistemas de creencias previos (Kopec 2007a). Este tipo de relaciones implica que, frente a la pérdida de un ser querido, los adultos mayores disponen tanto de sus sistemas de creencias y de sus modos de afrontamiento preferentes. Podemos suponer que el duelo no solo conllevaría un intento de reconstruir o reafirmar los sistemas de significado que han sido amenazados por la pérdida, como afirma Neimeyer y Holland (2015), sino que además conllevaría un ajuste en los modos de afrontar la pérdida, en concordancia a como los sistemas de significados cambien o persistan luego del evento traumático.

Dado que el total de los adultos mayores de esta investigación superó la pérdida satisfactoriamente y presentó buenos niveles de bienestar subjetivo, no hubo posibilidad de comparar como se dan las relaciones entre afrontamientos a la muerte de un ser querido y significados asociados con sujetos que presenten niveles menores de bienestar subjetivo, aunque se pudo observar que tanto

significados seculares como religiosos contribuían al bienestar. Por otra parte, la distancia temporal entre la muerte del ser querido y el presente variaba ampliamente entre los adultos mayores por lo que una comparación entre distintas trayectorias de duelo se veía dificultada. Futuras investigaciones podrían establecer estas relaciones con una muestra que permitiera contar con un mayor número de adultos mayores que hayan experimentado la pérdida de un ser querido o con un diseño longitudinal para seguir distintos momentos del duelo de cada sujeto. Al ser la muerte un fenómeno del que no se tienen explicaciones comprobables, se podría pensar que la relación entre el afrontamiento a las pérdidas y los sistemas de significado es más estrecha en la pérdida de seres queridos. No obstante, la comprensión del afrontamiento a otras pérdidas asociadas al envejecer podría enriquecerse a partir del estudio de la posible influencia de los sistemas de significado presentes en los adultos mayores.

Agradecimientos

Agradecemos ser parte del proyecto FONDECYT N°11150355 “Afrontamiento saludable a las pérdidas asociadas al envejecer: caracterización de los procesos de acomodación desde la experiencia de los propios adultos mayores”. Agradecemos también a nuestras compañeras de equipo de investigación Bárbara Gajardo, Camila Gómez y Valeria Ravera, y a Daniela Thumala,

investigadora responsable del proyecto y profesora patrocinante de esta memoria. Gracias por la buena disposición y por toda la ayuda que nos han brindado en este proceso.

Gracias a todos: a mi familia, por el apoyo constante; a mis profesores, por darme las herramientas para llegar aquí, a mis amigos y amigas, por aquellos momentos de relajación, y por último a mi polola, por el cariño y por la determinación que puso en esta investigación. – Alfonso.

Gracias a mi mamá, que me transmitió su amor por el conocimiento desde que era pequeña, a mi papá por su apoyo y por ser un ejemplo de compromiso y responsabilidad durante toda mi vida, a mi prima Marce, con quien coincidimos en esta etapa, por los momentos de distracción y desahogo, y por último gracias a Alfonso por su fuerza y constancia durante la elaboración de esta memoria y por el apoyo y afecto durante estos años de carrera. – Pamela.

Referencias

- Aldwin, C. 1990. The elders life stress inventory: Egocentric and nonegocentric stress. *Stress and coping in later-life families*, 49-69.
- Baltes, P. Linderberger, U. y Staudinger, U. (1998). Life-span theory in developmental psychology. En R. Lerner, *Handbook of Child Psychology: Vol.1 Theoretical Models of Human Development*. Wiley. New York. 1029-143.
- Baltes, P. 1987. Theoretical propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-26.

- Benkel, I. Wijk, H. y Molander, U. 2009. Family and friends provide most social support for the bereaved. *Palliative Medicine*, 141-49.
- Bowlby, J. 1980. *Attachment and loss. Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Hogarth. London.
- Brandtstädter, J. y Rothermund, K. 2002. The Life-Course Dynamics of Goal Pursuit and Goal Adjustment: A Two-Process Framework. *Developmental Review*, 117-50.
- Bratt, A. Stenström, U. y Rennemark, M. 2016a. Exploring the Most Important Negative Life Events in Older Adults Bereaved of Child, Spouse, or Both. *OMEGA-Journal of Death and Dying*. 1-10.
- Bratt, A. Stenström, U., y Rennemark, M. 2016b. Effects on life satisfaction of older adults after child and spouse bereavement. *Aging y Mental Health*, 1-7.
- Casado, J. 2015. Dignidad de la persona mayor. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 50, 4, 195-9.
- Chile. Instituto Nacional de Estadísticas (INE). 2014. País y Regiones Total: Actualización Población 2002-2012 y Proyecciones 2013-2020. Recuperado de http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/familias/demograficas_vitales.php
- Coleman, R. y Neimeyer, R. 2010. Measuring Meaning: Searching for and Making Sense of Spousal Loss in Later-Life. *Death Studies*, 804-34.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL]. 2016. *Anuario Estadístico de América Latina y El Caribe, 2016*. Recuperado el 7 de Septiembre de 2017, de Anuario Estadístico de América Latina y El Caribe, 2016: http://interwp.cepal.org/anuario_estadistico/Anuario_2016/es/index.asp
- Cook, T. y Reichardt, C. 1986. *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Ediciones Morata. Madrid.
- Diener, E. 2012. New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67, 8, 590-7.
- Dimond, M. Lund, D. y Caserta, M. 1987. The Role of Social Support In the First Two Years of Bereavement in an Elderly Sample. *The Gerontological Society of America*, 599-604.
- Espinal, I. Gimeno, A. y González, F. 2006. El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14, 21-34.
- Fernández-Ballesteros, R. 2004. Psicología de la vejez. *Humanitas*, 1, 27-38.
- Geertz, C. 1966. Religion as a cultural system. En M. Banton, *Anthropological Approaches to the Study of Religion*. Routledge. London. 16- 23.
- GFK Adimark. 2015. Los Chilenos y La Religión. Recuperado el 16 de Julio de 2017 del sitio de Internet de GFK Adimark: <http://www.adimark.cl/es/estudios/archivo.asp?id=279>
- Gilbert, K. 1996. "We've had the same loss, why don't we have the same grief?" loss and differential grief in families. *Death Studies*, 269-83.

- Janoff-Bulman, R. 1992. *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. Free Press. New York.
- Kopec, D. 2007a. El diseño de la terapia estratégica. En D. Kopec, & J. Rabinovich, *QUÉ Y CÓMO Prácticas en psicoterapia estratégica*. Dunken. Buenos Aires. 273-80.
- Kopec, D. 2007b. El proceso de duelo y la psicoterapia estratégica. En D. Kopec, & J. Rabinovich, *QUÉ Y CÓMO Prácticas en psicoterapia estratégica*. Dunken. Buenos Aires. 273-80.
- Latinobarómetro 2014. *Las religiones en los tiempos del Papa Francisco*. Corporación Latinobarómetro. Santiago.
- Lazarus, R. y Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal and coping*. Springer. New York.
- Lee, S. Roberts, L. y Gibbons, J. 2013. When religion makes grief worse: Negative religious coping as associated with maladaptive emotional responding patterns. *Mental Health, Religion & Culture*, 16, 3, 291-305.
- Monserud, M. y Kyriakos, M. 2016. Changes in depressive symptoms during widowhood among older Mexican Americans: the role of financial strain, social support, and church attendance. *Aging & Mental Health*, 586-94.
- Navarro, A. y Bueno, B. 2015. Afrontamiento de problemas de salud en personas muy mayores. *Anales de Psicología*, 31(3), 1008-17.
- Neimeyer, R. 2013. The staging of grief: Toward an active model of mourning. *Studies in grief and bereavement*. Hauppauge, NY: Nova Science. New York. 1-17
- Neimeyer, R. y Burke, L. 2015. Loss, grief, and spiritual struggle: The quest for meaning in bereavement. *Religion, Brain & Behavior*, 5, 2, 131-8.
- Neimeyer, R. y Holland, J. 2015. Bereavement in later life: Theory, assessment and intervention. En Mast, B. y Lichtenberg, A. (Eds.), *Handbook of Clinical Geropsychology*. American Psychological Association. Washington DC.
- Neimeyer, R. Klass, D. y Dennis, M. 2014. A Social Constructionist Account of Grief: Loss and the Narration of Meaning. *Death Studies*, 485-98.
- Newson, R. Boelen, P. Hek, K., Hofman, A. y Tiemeyer, H. 2011. The Prevalence and Characteristics of Complicated Grief in Older Adults. *Journal of Affective Disorder*, 231-8.
- O'Connor, M., Nickerson, A., Aderka, I., y Bryant, R. 2015. The temporal relationship between change in symptoms of prolonged grief and posttraumatic stress following old age spousal bereavement. *Depression and anxiety*, 32, 5, 335-40.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). 2015. *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Ginebra.
- Paloutzian, R. y Park, C. 2013. Recent Progress and Core Issues in the Science of the Psychology of Religion and Spirituality. En Paloutzian, R y Park, C (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (2nd Ed.) Springer. New York. 3-22.

- Pardo, G. 2003. Consideraciones generales sobre algunas de las teorías del envejecimiento. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 22,1, 58-67.
- Pargament, K. Koenig, H. y Perez, L. 2000. The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of clinical psychology*, 56, 4, 519-43.
- Park, C. 2013. Religion and Meaning. En Paloutzian, R. y Park, C. (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (2nd Ed.). Springer. New York. 357-79
- Pereira, R. Lustosa, R. Gonçalves, E. y Do Carmo, M. 2016. Relationship between coping and subjective well-being of elderly from the interior of the Brazilian Northeast. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29, 33.1-8.
- Piñuel, J. 2002. Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Sociolinguistic Studies*, 3, 1, 1-42
- Pontificia Universidad Católica y Adimark. 2013. *Encuesta Nacional Bicentenario Universidad Católica-Adimark*. Pontificia Universidad Católica de Chile, Centro de Políticas Públicas UC.
- Rando, T. 1984. *Grief, dying, and death: Clinical interventions for caregivers*. Research Press. Champaign, IL.
- Semán, P. y Viotti, N. 2015. «El paraíso está dentro de nosotros» La espiritualidad de la Nueva Era, ayer y hoy . *Nueva Sociedad*. 260, 81-94.
- Shear, M. Simon, N. Wall, M. Zisook, S. Neimeyer, R. Duan, N. Reynolds, C. Lebowitz, B. Sung, S. Ghesquiere, A. Gorscak, B. Clayton, P. Ito, M. Nakajima, S. Konishi, T. Melhem, N. Meert, K. Schiff, M. O'Connor, M. First, M. Sareen, J. Bolton, J. Skritskaya, N. Mancini, A. y Keshaviah, A. 2011, Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depress Anxiety*, 28, 103–17.
- Skinner, E. Edge, K. Altman, J. y Sherwood, H. 2003. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216–69.
- Smith, T. McCullough, M. y Poll, J. 2003. Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 129, 4, 614-36.
- Stephenson, P. y Berry, D. 2015. Describing spirituality at the end of life. *Western journal of nursing research*, 37, 9, 1229-47.
- Strauss, A. y Corbin, J. 2002. *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Ed. Universidad de Antioquia. Medellín.
- Stroebe, M. y Schut, H. 2010. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying*, 61, 273-89.
- Thumala, D. 2014. Healthy ways of coping with losses related to the aging process. *Educational gerontology*, 40, 5, 363-84.
- Tornstam, L. 2005. *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. Springer Publishing Company. New York.

Umpleby, S. 2016. Second-Order Cybernetics as a Fundamental Revolution in Science. *Constructivist Foundations*, 455-65.

Van Beljouw, I. Van Exel, E. De Jong Gierveld, J. Comijs, H. Heerings, M. Stek, M. y Van Marwijk, H. 2014. "Being all alone makes me sad": Loneliness in older adults with depressive symptoms. *International Psychogeriatrics*, 26, 9, 1541-51.

Villar, F. 2005. El enfoque del ciclo vital: Hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En Pinazo, S. y Sánchez, M. *Gerontología Actualización, innovación y propuestas*. Pearson Educación. Madrid. 147-84.

Viltic, A. Khanfer, R. Lord, J. Carroll, D. y Phillips, A. 2014. Bereavement reduces neutrophil oxidative burst only in older adults: role of the HPA axis and immunesenescence. *Immunity & Ageing*, 1-8.

Wallace, A. 1966. *Religion: An anthropological view*. Random House. New York.

Wuthnow, R. Christiano, K. y Kuzlowski, J. 1980. Religion and Bereavement: A Conceptual Framework. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 408-22.

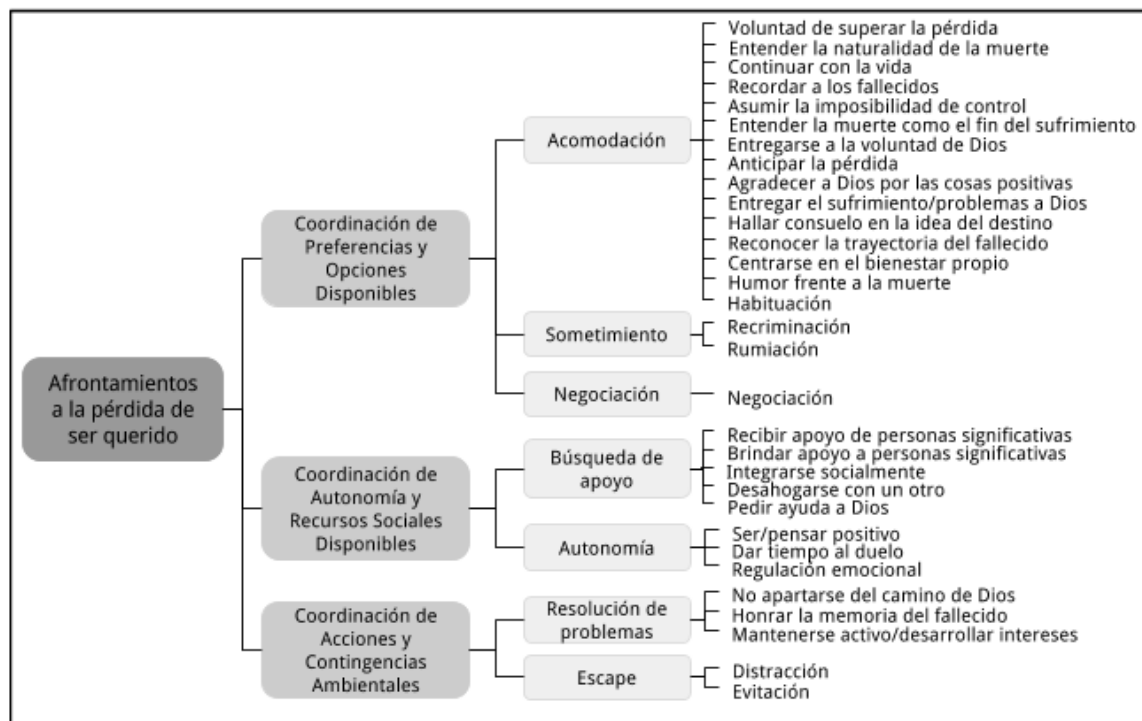


Figura 1: Afrontamientos a la pérdida de un ser querido

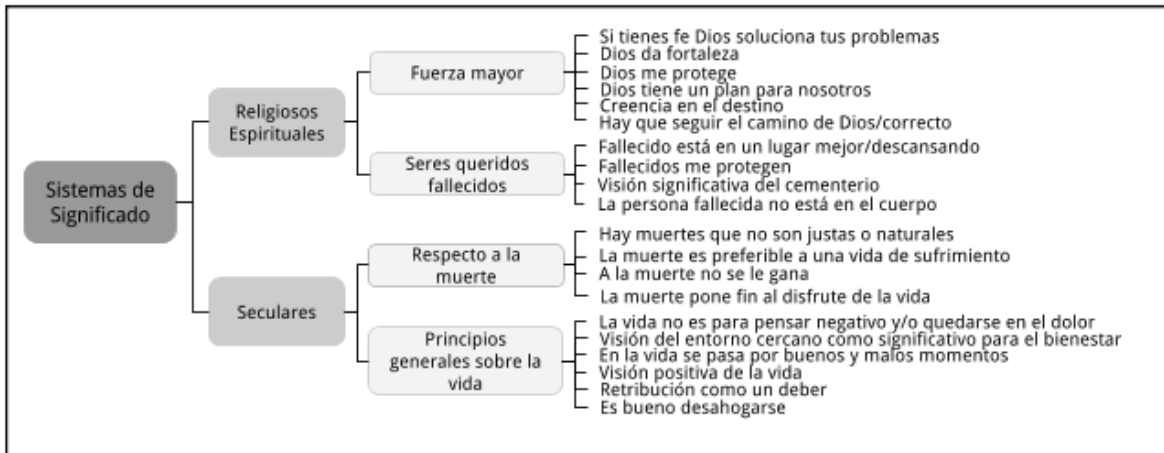


Figura 2: Sistemas de Significado

Requisitos de la Revista

Citas y Referencias

Los contribuidores pueden seguir cualquiera de las convenciones estándar (a) citación de fuentes en el texto (sistema de autor/fecha) o (b) citación en notas

- (a) *Cita dentro del texto.* Ponga el apellido del autor, fecha de publicación y páginas de referencia (si correspondiera) entre paréntesis en el cuerpo del texto. Ejemplo (Cole 1992: 251). Para referencias de uno a tres autores, todos los autores deben ser nombrados (Black, Green y Brown 2003). Para referencias con cuatro o más autores la siguiente forma es requerida (Brown et al. 2003). Todos los autores deben ser nombrados en la lista de referencias y et al no es permitido en la lista. Una lista completa de las referencias citadas, ordenadas alfabéticamente por el apellido de autor, debe ser escrita a doble espacio al final del artículo en el siguiente formato:

Cole, T. 1992. *The Journey of Life: A Cultural History of Aging in America*. Cambridge University Press, Cambridge.

Elder, G.H. and Clipp, E.C. 1988. Wartime losses and social bonding: influences across 40 years in men's lives. *Psychiatry*, **51**, 1, 177-98.

Ruth, J.-E. and Oberg, P. 1996. Ways of life: old age in life history perspective. In Birren, J.E., Kenyon, G., Ruth, J.-E., Schroots, J.F.F. and Svensson, T.(eds), *Aging and Biography: Explorations in Adult Development..* Springer, New York, 167-86.

- (b) *Citación en notas:* Las referencias deben ser escritas en notas, enumeradas consecutivamente a través del texto en números elevados y en formato a doble espacio al final del artículo. Detalles completos de la publicación en el mismo formato que (a) deben ser entregados en las notas cuando un trabajo es citado por primera vez; para la segunda y siguientes veces que sean citados se puede utilizar una versión abreviada.

Para ambos estilos de lista de referencias, por favor preste atención a lo siguiente:

- Se pide a los autores que utilicen el mínimo de trabajos no publicados y textos de conferencias (puesto que es difícil que los lectores puedan adquirirlos). Cuando son citados, los detalles completos del título de la conferencia, los organizadores, la ubicación y fecha de la presentación deben ser entregados. Textos que han sido entregados a revistas pero que no se ha sabido de la decisión no deben ser citados.
- *Títulos de Libros y Revistas se Escriben en Tipo Título y Cursiva.*
- Títulos de textos, artículos y capítulos se escriben en formato de oración y sin cursiva.
- Por favor prestar especial atención a entregar el número de la publicación en caso de textos de revistas, que el rango de páginas para los capítulos de libros siempre debe entregarse e ir abreviado, por lo tanto 335-64 no 335-364, y S221-9 no S221-229.
- Por favor use (eds) y (ed.) cuando se requiera.

Citaciones de páginas de Internet o publicaciones disponibles online

Entregar autores, fecha, título, nombre de la página. Seguido por... Disponible online en... dirección completa en internet [fecha en que se accedió]

Todas las contribuciones deben estar escritas en doble espacio con márgenes de mínimo una pulgada o dos centímetros durante todo el texto (incluidas las notas y la lista de referencias). Los artículos de investigación deben contener entre 3000 y 9000 palabras, excluyendo el resumen y las referencias.

La mayoría de los artículos suelen utilizar la siguientes secciones en orden: Portada, Resumen (200-300 palabras), Palabras clave (de tres a ocho), Texto principal, Declaración de aprobación ética según corresponda, Declaración de financiamiento, Declaración de contribución de los autores, Declaración de conflicto de interés, Agradecimientos, Notas, Referencias, Dirección de correo por cada autor. Sin embargo, los autores tienen la libertad de organizar el texto principal del artículo en el formato que mejor se ajuste al tema tratado. Las tablas y figuras deben ser presentadas una por página en secuencia al final del artículo.

Se le pide a los autores seguir las convenciones actuales de estilo lo más cercano posible. Por favor consulte un ejemplar más reciente de la revista en particular por favor preste atención a lo siguiente:

- Uso de variantes Británicas en la escritura del idioma inglés, por ejemplo “ageing” en lugar de “aging”.
- **Los títulos de primer nivel están en negritas, tipo oración y justificación izquierda**
- *Los títulos de segundo nivel están en cursiva (no negrita), tipo oración y justificación izquierda*
- No se nombran los párrafos o las secciones. Evadir párrafos muy cortos (particularmente de una oración)
- No usar **negritas** en el texto para nada. Para dar énfasis, usar cursiva.
- En el texto principal, los números del uno al diez deben ser escritos como palabras, pero para números más altos deben ser usados los numerales (ej. 11, 23, 364)
- Todos los acrónimos deben ser expandidos en su primer uso, incluso EU, USA, UK, o UN, para aquellos que son comunes en un país y no en otros.
- No usar pie de página. Las notas finales están permitidas para detalles técnicos y de información (incluyendo datos estadísticos) que distraigan del argumento principal.
- Escribir por ciento (no %) excepto en cuadros ilustrativos.

Journal Requirements

Citation of references

Contributors may follow either the standard conventions: (a) in-text citation of sources (author/date system); or (b) citations in notes.

- (a) In-text citation. Give author's surname, date of publication and page references (if any) in parentheses in the body of the text, e.g. (Cole 1992: 251). For references with one to three authors, all authors should be named (Black, Green and Brown 2003). For references with four or more authors, the following form is required: (Brown et al. 2003). Note that all authors must be named in the list of references, and et al. is not permitted in the list. A complete list of references cited, arranged alphabetically by authors' surname, should be typed double-spaced at the end of the article in the form:
- Cole, T. 1992. *The Journey of Life: A Cultural History of Aging in America*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Elder, G.H. and Clipp, E.C. 1988. Wartime losses and social bonding: influences across 40 years in men's lives. *Psychiatry*, 51, 1, 177-98.
- Ruth, J.-E. and Oberg, P. 1996. Ways of life: old age in life history perspective. In Birren, J.E., Kenyon, G., Ruth, J.-E., Schroots, J.F.F. and Svensson, T.(eds), *Aging and Biography: Explorations in Adult Development..* Springer, New York, 167-86.
- (b) Citation in notes. References should be given in notes, numbered consecutively through the typescript with raised numbers, and typed double-spaced at the end of the article. Full publication details in the same format as (a) should be given in the notes when a work is first cited; for second and subsequent citations a short form may be used.

For both styles of reference lists, please particularly note the following:

- Authors are requested to minimise the citation of unpublished working and conference papers (because they are difficult for readers to acquire). Where they are cited, complete details of the title of the conference, the convening organisation, the location and the date of

the presentation must be given. Papers that have been submitted to journals but on which no decision has been heard must not be cited.

- *Titles of Books and Journals are in Title Case and Italic.*
- Titles of papers, articles and book chapters are in sentence case and not italicised.
- Please note carefully that part or issue numbers should be given for journal paper citations, that page ranges for book chapters should always be given and should be condensed, so 335-64 not 335-364, and S221-9 not S221-229.
- Please use (eds) and (ed.) where required (no capitals, full stop after truncated ed. but not compressed eds).

Citation of Internet pages or publications that are available online

Give authors, date, title, publisher (or name of host website) as for a printed publication. Then follow with... Available online at ... full Internet address [Accessed date].

All contributions (articles, reviews and all types of review articles) should be typed double-spaced with at least one-inch or two-centimetre margins throughout (including notes and the list of references). Most research articles usually have the following sections in sequence: Title page, Abstract (200-300 words), Keywords (three to eight), Main text, Statement of ethical approval as appropriate, Statement of funding, Declaration of contribution of authors, Statement of conflict of interest, Acknowledgements, Notes, References, Correspondence address for corresponding author. The tables and figures should be presented one to a page in sequence at the end of the paper.

Authors are asked to follow the current style conventions as closely as possible. Please consult a very recent issue of the journal. In particular, please note the following:

- Use the British variants of English-language spelling, so 'ageing', not 'aging'.
- First level headers are in bold, sentence case and left justified
- Second level headers are in italic (not bold), sentence case and left justified
- Do not number paragraphs or sections. Avoid very short (particularly one sentence) paragraphs.
- Do not use bold text in the text at all. For emphasis, use italic.
- In the main text, the numbers one to ten should be written as words, but for higher numbers the numerals (e.g. 11, 23, 364) should be used.
- All acronyms must be expanded on first use, even EU, USA, UK or UN, for those which are commonplace in one country are not in others.
- Do not use footnotes. Endnotes are permitted for technical and information details (including arrays of test statistics) that distract from the main argument. Endnote superscripts should be placed outside, not inside a punctuation mark (so.3 not4.).
- Write per cent (not %) except in illustrative brackets.