

¿Cómo han vivido los adultos mayores la pandemia del Covid-19?

[Artículos]

Joan Tahull Fort**

Fecha de entrega: 14 de marzo de 2021

Fecha de evaluación: 20 de mayo de 2021

Fecha de aprobación: 08 de junio de 2021

Citar como:

Tahull Fort, J. (2021). ¿Cómo han vivido los adultos mayores la pandemia del Covid-19? *Cuadernos de Filosofía Latinoamericana*, 42(125).

<https://doi.org/10.15332/25005375.xxxx>



Introducción

El 14 de marzo de 2020 el Gobierno de España declaró oficialmente el estado de alarma en todo el territorio español (Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo) ante el avance descontrolado del Coronavirus Covid-19. Se cerraron las actividades no esenciales y se decretó el confinamiento obligatorio de la población española a sus domicilios. El Gobierno de España el 28 de abril anunció el Plan de desconfinamiento, se reducían algunas restricciones a la población. El 21 de junio se entró en la nueva

** Doctor en Sociología por la Universidad de Lleida. Licenciado en Filosofía y también en Antropología Social y Cultural. Diplomado en Trabajo Social. Profesor asociado en la Universidad de Lleida en el Departamento de Sociología y Geografía. Profesor de Formación Profesional, actualmente ejerce en el Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Lleida. Correo electrónico: correo@correo.com; ORCID: <https://orcid.org/xxxx>

normalidad. Las limitaciones a la vida social se flexibilizaron, siendo todavía importantes. El confinamiento y los meses siguientes fueron vividos y sentidos de forma diferente por los diversos colectivos sociales: edad, género, localidad de residencia, posibilidades económicas, competencias digitales...

En la investigación se presenta un análisis y reflexión de la pandemia del Covid-19 (confinamiento obligatorio y posterior desescalada) y la limitación de la vida social de las personas adultas mayores. Se constata mediante datos cuantitativos y cualitativos como vivieron y se sintieron; también algunas características de las tipologías familiares y posibilidades de uso y manejo de las tecnologías digitales de la comunicación.

Tradicionalmente la vejez es un periodo de la vida ampliamente estudiado por las ciencias sociales. Durante estos meses se han analizado las consecuencias de la pandemia en diferentes colectivos, siendo escasamente tratado sus consecuencias en la tercera edad. Se han realizado algunos estudios destacando los estereotipos edadistas, como se legitimaban decisiones políticas, conductas y afirmaciones contrarias a las personas mayores; por estar en los últimos años de sus vidas y justificando recursos y esfuerzos hacia otros colectivos. Esta discriminación también se observa en la escasez de estudios sobre las consecuencias de la pandemia en los mayores para mostrar y manifestar sus vivencias, reflexiones y opiniones. El presente estudio pretende llenar humildemente un vacío, la escasez de investigaciones de las consecuencias de la pandemia en la vejez y prioritariamente dar luz a algunas opiniones y reflexiones significativas manifestadas por adultos mayores.

Fundamentos teóricos

En los últimos años en las sociedades avanzadas se está produciendo un proceso de constante individualización; se manifiesta en diferentes ámbitos sociales, también en el aumento constante de personas mayores viviendo solas, principalmente mujeres por su mayor esperanza de vida (Arruebarrena *et al.*, 2020 & Tahull, 2019). En la actualidad, la vejez no es un periodo corto, próximo a la muerte, para muchos es una etapa larga, siendo en algunos casos la más extensa; tampoco hay vulnerabilidad, vislumbrando la muerte en el horizonte (solamente al final), para muchos es la entrada a un periodo fructífero y estimulante (Klein, 2015). La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2001 defendió un cambio de paradigma del envejecimiento, de una etapa pasiva y triste a una activa y excitante; animó a todos los países a implementar políticas para favorecer un envejecimiento activo, para mejorar la calidad de vida. La vejez debía ser vivida de forma más activa, independiente, dinámica y participativa. Según Fuentes *et al.*, (2020) la tercera edad no está integrada por un grupo homogéneo; las condiciones sociales, económicas, culturales y educativas condicionan sus posibilidades; además tiene influencia la salud, grupo de amigos (relaciones sociales óptimas), autonomía funcional, vitalidad... (Parra-Rizo, 2017).

Para Arias *et al.*, (2011) las relaciones sociales presenciales generan bienestar en las personas mayores; los vínculos de amistad y los contactos familiares mejoran la salud y favorecen la longevidad. Para Waite *et al.*, (2000) en la vejez, la familia (especialmente pareja e hijos) es el principal apoyo. Los adultos mayores se sienten más satisfechos con sus vidas y autoperciben más sanos en relación con la cantidad y calidad de sus relaciones sociales presenciales (Cable *et al.*, 2013). Las personas solas se sienten incomprendidas y/o rechazadas; dudan de sus habilidades sociales

para tener relaciones sociales óptimas. La soledad no deseada es desagradable, estresante y genera ansiedad. El aislamiento genera malestar al no tener a un semejante para dialogar, compartir... (Bermejo, 2016; Gajardo, 2015 & Golden *et al.*, 2009). El apoyo social implica afecto y ayuda emocional (sentirse querido, intimidad, confianza y disponibilidad), ayuda instrumental (conocimientos y consejos) y afirmación personal (Leturia *et al.*, 2001).

La pandemia ha tenido consecuencias en todos los ámbitos sociales y en todas las edades con distintas intensidades. Según Deusdad (2020) los estados no estaban preparados para hacer frente a esta emergencia sanitaria, social y económica; han improvisado e implementado políticas que después han sido equivocadas. Para Fontana (2020) las personas mayores han sido los más afectados y han tenido mayor riesgo de morir. Habiendo diferencias en la incidencia por aspectos económicos, geográficos, sociales, familiares... Ayalon *et al.* (2020) alertan del aumento del edadismo y de conductas discriminatorias hacia la tercera edad durante la pandemia. Según Vega *et al.*, (2020) & Fuentes *et al.*, (2020) se deben tener en cuenta elementos sanitarios y sociales: enfermedades, soledad... Para Zhang *et al.* (2020) el estrés ha aumentado en las personas mayores y se requieren acciones específicas para tratarlo; destacan los peligros de la depresión, su no tratamiento y cronificación. Según Khan *et al.*, (2017) los adultos mayores tienen menos capacidades de adaptación biológica y psicológica a los cambios. Durante la pandemia se han limitado las relaciones sociales presenciales y muchas personas (especialmente en la tercera edad) no tienen los dispositivos ni las competencias digitales necesarias para comunicarse. Muchas personas mayores viven solas en un contexto de normalidad; en circunstancias extraordinarias, como la pandemia, todavía han reducido más las interacciones, siendo la soledad y el aislamiento el denominador común (Quiroga, 2020).

Para Galeano *et al.*, (2020) los ancianos han estado confinados en sus hogares durante días, meses, con pocas interacciones con el exterior. El cuidado, la empatía y la solidaridad mejora su estado emocional. La prohibición de visitar a los ancianos y la separación intergeneracional se valora socialmente una buena acción, por prevenir el contagio y la muerte; aunque estas conductas debilitan la cadena intergeneracional, los vínculos de cuidado, las redes de apoyo, aumenta la marginación, soledad y aislamiento. La tercera edad tiene muchas dificultades para compensar estas limitaciones y usar las tecnologías digitales de comunicación. La brecha digital en los mayores es más intensa; tienen más problemas para comunicarse con familiares, amigos... (Arruebarrena *et al.*, 2020).

Para Díaz (2020) se han producido situaciones disruptivas por la inquietante presencia de la muerte y la imposibilidad de realizar los necesarios rituales de duelo socialmente establecidos. Di Nola (2007) explica que la muerte impone una experiencia de desorden y disgregación de la realidad que afecta al individuo y al grupo sobreviviente. Los rituales son necesarios para restablecer el orden, la seguridad y la confianza en la estructura social y cultural. Santillán (2020) dice que las personas mayores durante este periodo han perdido a seres queridos o próximos (familiares, amigos o allegados). Según Fuentes *et al.*, (2020) la pandemia genera una bifurcación de biografías. Un cambio rápido, imprevisible y descontrolado de las vidas de las personas, especialmente en la vejez puede ser irreversible. Estas transformaciones han sucedido con el miedo, la angustia y la incertidumbre incrustados en la mente (Albos *et al.*, 2020). Durante estos meses ha habido una sedentarización y reclusión de la población en los hogares. Las personas, especialmente los mayores, han vivido con la muerte muy presente y sin comprender claramente los hechos que estaban sucediendo (Klein, 2020).

Para Han (2020) la pandemia aísla a los individuos y profundiza el individualismo de las sociedades postmodernas. Cada persona se preocupa principalmente por su supervivencia. La solidaridad consiste en mantener las distancias y evitar el contacto con los semejantes; alejando el ideal de construir sociedades más justas y pacíficas. En estas circunstancias algunos gobiernos podrían seguir políticas eugenésicas; podrían implementar acciones públicas para rejuvenecer las naciones abandonando a su suerte a las poblaciones más vulnerables (Zizek, 2020). En algunos casos la democracia podría estar en peligro por el surgimiento de gobiernos autoritarios (Harari, 2020).

Metodología

Para realizar el artículo se ha utilizado información cuantitativa de la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) del Instituto Nacional de Estadística (INE). Se han presentado datos de la población residente según sexo, grupo de edad y situación del hogar y uso de Internet por características demográficas y frecuencia de uso. Se ha complementado con información cualitativa, para completar y describir situaciones específicas significativas. Se han realizado 20 entrevistas a personas mayores de 65 años: 10 residentes en ciudades (Barcelona y Lleida) y 10 domiciliados en un entorno rural, en dos provincias, también en Barcelona y Lleida. Se han buscado informantes que pudieran ofrecer una mirada concreta, específica y significativa. Todos son catalanes¹. Los criterios para ser entrevistados han sido: rural/urbano, mayores de 65 años, hombre/mujer (8 hombres y 12 mujeres), variedad de edades, clases sociales diferentes... Algunas viven solas y otros con sus cónyuges. Todos

¹ Cataluña es una comunidad autónoma española, considerada nacionalidad histórica. Situada en el noreste de la península Ibérica que limita al norte con al norte con Francia y Andorra, al este con el Mar Mediterráneo, al sur con la comunidad valenciana y al oeste con Aragón.

son anónimos aunque son conocedores de la temática estudiada. Los entrevistados no son una muestra representativa de la población española ni catalana.

Se ha contactado con los informantes por amistades o conocidos mediante teléfono y pocos por correo electrónico. Una vez confirmada la posibilidad de realizar la entrevista nos hemos desplazado a su localidad y se ha realizado en su casa principalmente o en un lugar público. Las entrevistas han sido abiertas y se han grabado, con su consentimiento informado. Se han transcrito solamente las partes más relevantes. Han expresado diferentes situaciones sociales, unas con una perspectiva urbana y otros, rural. Todos los entrevistados han participado y explicado extensamente sobre los temas planteados. Quizás la situación que han vividos estos meses y la escasez de relaciones sociales ha posibilitado que la colaboración fuese más generosa y detallada. Se les ha informado que se mantendría su nombre en anonimato y la información sería solamente utilizada para el estudio.

Todas las investigaciones sociales presentan la limitación de la subjetividad, para acercarse a analizar y describir la compleja e inabarcable realidad social. Se han priorizado aquellas reflexiones y vivencias más representativas, repetidas y reiteradas; también aquellas cuyo encaje en el relato fuese más adecuado. Se ha intentado contrastar, comparar y valorar todos los datos para presentar aquellas ideas y opiniones más significativas (Ander Egg, 2000). En todo caso, los datos presentados son relevantes y significativos para construir y dar coherencia y solidez al relato.

La información ha sido suficiente aunque siempre limitada y susceptible de futuras mejoras y precisiones. Con una muestra más extensa se hubiese afinado más los resultados y conclusiones. La triangulación ha sido un

elemento fundamental para construir el relato aunque la mayoría de la información no aparece en los resultados (también muy importante para contrastarlos), tener una visión global, específica y profunda del tema tratado.

Resultados

En este apartado se presentan datos cuantitativos y cualitativos de las personas mayores de 60 años y más de ambos sexos, su situación en el hogar y la frecuencia de uso de Internet en personas de 75 años y más. Los datos son de la Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) del Instituto Nacional de Estadística (INE) del año 2019. En el segundo bloque se presentan reflexiones de personas de 60 años o más para contextualizar y situar los datos y tener una perspectiva de sus vivencias durante el confinamiento y la nueva normalidad.

En la tabla se muestra información de la población española de 60 años y más, ambos sexos y su situación en el hogar del año 2019:

Tabla 1: Población de 60 años y más, ambos sexos y situación del hogar del 2019

	Ambos sexos					
	60-64 años	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años	85 años o más
Total (situación en el hogar)	2.847,7	2.387,1	2.193,1	1.667,2	1.269,3	1.316,8
Personas que conviven con su cónyuge	1.933,2	1.658,3	1.500,2	1.053,5	627,8	415,7
Personas que son parte de una pareja de hecho	94,6	68,9	35,9	19,9	10,9	5,5
Personas que no conviven en pareja pero	180,3	140,4	117,0	131,7	128,0	204,5

	Ambos sexos					
	60-64 años	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años	85 años o más
forman núcleo con algún hijo						
Hijos/Hijas no del padre o madre solos	10,1	1,9	0,3
Hijos/Hijas del padre o madre solos	65,2	22,6	9,0	1,2
Personas que viven solas	405,6	371,1	412,6	370,5	393,9	461,1

Nota: Instituto Nacional de Estadística (2021). Unidades: miles de personas.

Fuente: ...

Se presenta información de la población de 60 años y más y las diferentes tipologías familiares. En la columna de 60-64 años son 2.847,7 miles de personas en total, progresivamente, en edades superiores van disminuyendo. En la columna de 70-74 años son 2.193,1 miles de personas y 85 años o más son 1.316,8 miles de personas. En referencia a personas que conviven con su cónyuge, en el periodo de 60-64 años son 1.933,2 miles de personas (la opción mayoritaria); en cambio, en el periodo de 85 años o más, solamente hay 415,7 miles de personas. Ha habido un descenso brusco. En referencia a las personas que viven solas, en los 60-65 años son 405,6 miles de personas, lejos de la opción mayoritaria (personas que conviven con su cónyuge), es la segunda posibilidad más numerosa. Por el contrario, de 85 años o más 461,1 miles de personas viven solas, es la opción mayoritaria en esta etapa de la vida. Los datos muestran un número significativo de personas mayores de 60 años o más que viven solas.

En la siguiente tabla se muestra información de la población española de 60 años y más, específicamente varones y su situación en el hogar del año 2019:

Tabla 2: Población de 60 años y más, hombres y situación del hogar del 2019

	Hombre					
	60-64 años	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años	85 años o más
Total (situación en el hogar)	1.380,2	1.117,7	1.034,3	736,2	525,2	465,1
Personas que conviven con su cónyuge	996,6	853,8	811,6	575,6	382,0	278,7
Personas que son parte de una pareja de hecho	56,6	44,8	23,2	11,1	5,4	3,8
Personas que no conviven en pareja pero forman núcleo con algún hijo	42,1	30,3	24,4	20,8	23,9	36,3
Hijos/Hijas no del padre o madre solos	5,0	0,7
Hijos/Hijas del padre o madre solos	34,1	10,4	2,3	0,9
Personas que viven solas	178,2	130,9	131,2	102,8	90,7	101,3

Nota: Instituto Nacional de Estadística (2021). Unidades: miles de personas.

Fuente: ...

En la tabla se presentan datos de la población masculina de 60 años y más y su situación del hogar. En el periodo de 60-64 años, en total son 1.380,2 miles de personas, de las cuales 996,6 miles conviven con su cónyuge y 178,2 miles viven solas. En los 70-74 años, en total son 1.034,3 miles de personas, de las cuales 811,6 miles conviven con su cónyuge y 131,2 miles están solas; de 85 años o más en total son 465,1 miles de personas, de las cuales 278,7 miles conviven con su cónyuge y 101,3 miles viven solas. En todos los años, los hombres conviven mayoritariamente con su cónyuge aunque menos en edades avanzadas.

En la siguiente tabla se presentan datos de la población femenina de 60 años y más y su situación del hogar en el año 2019:

Tabla 3: Población de 60 años y más, mujeres y situación del hogar del 2019

	Mujer					
	60-64 años	65-69 años	70-74 años	75-79 años	80-84 años	85 años o más
Total (situación en el hogar)	1.467,5	1.269,4	1.158,9	931,0	744,1	851,7
Personas que conviven con su cónyuge	936,5	804,5	688,6	477,9	245,8	137,0
Personas que son parte de una pareja de hecho	38,0	24,1	12,7	8,8	5,6	1,7
Personas que no conviven en pareja pero forman núcleo con algún hijo	138,2	110,0	92,7	110,9	104,0	168,2
Hijos/Hijas no del padre o madre solos	5,1	1,2	0,3
Hijos/Hijas del padre o madre solos	31,1	12,2	6,7	0,3
Personas que viven solas	227,4	240,2	281,4	267,7	303,3	359,9

Nota: Instituto Nacional de Estadística (2021). Unidades: miles de personas.

Fuente: ...

La tabla muestra las diferentes organizaciones familiares de las mujeres de 60 años o más. Hay 1.467,5 miles de mujeres de 60-64 años, de las cuales 936,5 miles conviven con su cónyuge y 227,4 miles viven solas. En la etapa de 80-84 años son en total 744,1 miles de mujeres, de las cuales 245,8 miles conviven con su cónyuge y 303,3 miles viven solas. En este periodo la mayoría viven solas. En los últimos años, de 85 años o más, en total son 851,7 miles, de las cuales 137,0 miles conviven con su cónyuge y 359,9 miles viven solas. Comparando las tablas 2 y 3, los hombres conviven más con sus cónyuges; en cambio, las mujeres viven más solas y a partir de los

80 años, la mayoría están solas. Muestra también la mayor esperanza de vida de las mujeres respecto los hombres.

En la tabla siguiente se presentan diferentes características de uso de Internet y frecuencia de las personas mayores de 75 años y más del año 2019:

En edición

Tabla 4: Uso de Internet por características demográficas y frecuencia de uso del 2019

	Total	Han utilizado Internet alguna vez	Han utilizado Internet en los últimos 12 meses	Han utilizado Internet en los últimos 3 meses	Han utilizado Internet en el último mes	Han utilizado internet semanalmente (al menos una vez a la semana)	Han utilizado Internet diariamente (al menos una vez al día)	Utilizan Internet varias veces al día
Total de personas (75 y más años)								
Total Personas	4.243.822	24,8	23,7	23,4	23,2	18,2	11,9	10,0
Sexo: Hombre	1.722.224	28,8	27,7	27,2	27,0	21,4	14,4	12,0
Sexo: Mujer	2.521.598	22,0	21,1	20,8	20,6	16,1	10,2	8,7
Edad: De 75 a 84 años	2.889.305	30,7	29,6	29,2	29,0	23,0	15,4	13,0
Edad: De 85 y más años	1.354.517	12,2	11,3	11,1	11,0	8,0	4,6	3,7
Hábitat: Más de 100.000 habitantes y capitales de provincia	1.861.119	31,2	30,1	29,6	29,3	24,1	16,3	13,4
Hábitat: De 50.000 a 100.000 habitantes	427.061	28,7	27,3	27,3	27,3	20,1	14,9	13,9
Hábitat: De 20.000 a 50.000 habitantes	538.121	22,2	20,8	20,2	20,0	13,8	7,6	6,2
Hábitat: De 10.000 a 20.000 habitantes	456.742	17,3	16,7	16,3	16,3	12,4	9,0	8,3
Hábitat: Menos de 10.000 habitantes	960.778	15,5	14,9	14,8	14,7	11,1	5,9	4,8

Nota: Instituto Nacional de Estadística (2021). Unidades: número de personas (75 años y más).

Fuente: ...

En la tabla se presentan datos sobre el uso de Internet en las personas mayores de 75 años y más, por sexo y lugar de residencia. El total de personas de 75 años o más son 4.243.822, de las cuales 1.722.224 son hombres y 2.521.598 mujeres. Ellas tienen más esperanza de vida, viven más años que los hombres. En referencia al uso de Internet, el 28,8% de los hombres lo han utilizado alguna vez y las mujeres el 22,0%. En la pregunta, han utilizado Internet en los últimos 12 meses, ellos 27,7% y ellas 21,1%. En la pregunta sobre el uso de Internet diariamente (al menos una vez al día), los hombres 14,4% y las mujeres 10,2% y sobre la utilización de Internet varias veces al día, ellos 12,0% y ellas 8,7%. Los hombres de 75 años o más usan más Internet que las mujeres. Resulta también significativa la relación entre el uso de Internet y los habitantes de la localidad de residencia. En ciudades de más de 100.000 habitantes, el 13,4% utilizan Internet varias veces al día; por el contrario, en aquellas localidades menores de 10.000 habitantes, solamente el 4,8%. En las ciudades hay más uso de Internet que en el ámbito rural.

En la siguiente tabla se presentan datos de la población de 75 años y más, por sexos, del uso de Internet para realizar determinadas actividades, del año 2020:

Tabla 5: Servicios de Internet usados, por motivos particulares, en los últimos 3 meses por características demográficas del año 2020:

	Total	Actividades de comunicación: Recibir o enviar correo electrónico	Actividades de comunicación: Telefonar o realizar videollamadas a través de Internet	Actividades de comunicación: Participar en redes sociales (con un perfil de usuario)	Actividades de comunicación: Usar mensajería instantánea	Actividades de información: Buscar información sobre bienes o servicios	Actividades de información: Leer noticias, periódicos o revistas de actualidad online
Usuarios de Internet en los últimos 3 meses (75 y más años)							
Total Personas	1.210.017	43,8	59,3	24,0	78,9	45,5	56,6
Sexo: Hombre	533.405	54,3	57,9	21,2	77,8	52,7	66,9
Sexo: Mujer	676.612	35,5	60,4	26,1	79,7	39,9	48,5
Edad: De 75 a 84 años	1.022.142	45,1	59,3	24,8	80,4	46,5	56,7
Edad: De 85 y más años	187.875	36,8	59,5	19,5	70,7	40,4	56,1

Nota: Instituto Nacional de Estadística (2020). Unidades de personas (75 años y más)

Fuente: ...

En la tabla se muestran datos del uso de Internet en los últimos 3 meses de la población de 75 años y más. Las actividades de comunicación (recibir o enviar correos electrónicos) realizan el 54,3% los hombres y el 35,5% las mujeres; también, la misma actividad, de 75 a 84 años el 45,1% y en mayores de 85 y más, el 36,8%. Telefonar o realizar videollamadas a través de Internet, ellos 57,9% y ellas 60,4%; de 75 a 84 años 59,3% y de 85 años y más 59,5%; más del 40% no pueden telefonar o realizar videollamadas. Usar mensajería instantánea el 77,8% de los hombres y el 79,7% las mujeres. El uso de Internet para leer noticias, periódicos y revistas diversas, ellos 66,9% y ellas 48,5%. En esta población, todavía un elevado número de personas no utilizan Internet para recibir o enviar

correos electrónicos, telefonar o realizar videollamadas, mensajería instantánea....

Realizadas las aportaciones cuantitativas, se ha puesto de relieve las diferentes organizaciones familiares de las personas de 60 años y más, por sexo, mostrando un elevado porcentaje de personas mayores viviendo solas, principalmente mujeres por su mayor longevidad. Además se han presentado datos del uso de Internet de la población de 75 años y más, por sexo y localidad de residencia; y uso de Internet en los últimos 3 meses de la población de 75 años y más. Seguidamente se presentan las reflexiones de los adultos mayores de 60 años y más para situar y contextualizar los datos presentados.

Antonio de 67 años, reside en un pueblo cercano de Lleida con su esposa:

Nosotros hemos pasado estos meses tranquilos. Nuestra vida en el pueblo es tranquila y aquí todos nos conocemos. Todos nos conocemos y en el pueblo hay mucha vida social. En el pueblo viven nuestros hijos y nietos y los vemos cada día. Durante el confinamiento y después, en el pueblo no hay tanto control como en las ciudades y aquí siempre hay más libertad. Más o menos hemos hecho la misma vida de siempre. Solamente que este verano no hemos podido ir de vacaciones pero con todo lo que cae, ¡qué más da! (Entrevista realizada el 15 de enero de 2021).

El entrevistado explica sus vivencias durante el confinamiento y la posterior nueva normalidad y las restricciones a la vida social. Reside en un pueblo cercano a Lleida y considera que "hemos pasado estos meses tranquilos". En el pueblo los habitantes se conocen y tienen una vida social rica e intensa. Durante el periodo de limitación a la vida social "más o menos hemos hecho la misma vida que siempre"; en los pueblos no hay tanto control y han tenido igualmente interacciones sociales con

familiares, amigos y allegados. El único inconveniente ha sido no hacer las vacaciones aunque lo relativiza por las especiales circunstancias vividas, "con todo lo que cae, ¡qué más da!". La vida en los entornos rurales no ha sido tan restrictiva y limitada como en las ciudades con más densidad de población y más control social.

Teresa de 72 años, residente en Lleida ciudad, viuda:

Yo vivo sola en mi casa de Lleida, en un barrio humilde pero estoy bien. Aquí conozco a todo el mundo y nos ayudamos. Yo he pasado todos estos meses sola en mi casa y con poco contacto con las amigas y la familia. He salido poco de casa, solamente para comprar y algún paseo pero como no se ha podido salir durante este tiempo, entonces no he salido. He mirado mucho la televisión e ir pasando. He tenido poca relación con mis amigas. Con mis hijos nos hemos llamado pero hemos estado meses sin vernos, ¡ha sido triste, muy triste! Quizás lo más duro ha sido no ver a mis nietos, tienen 8 años y he estado muchos meses sin verlos y ha sido muy duro. Había noches que soñaba con ellos ¡imagínate! (Entrevista realizada el 18 de diciembre de 2020).

La informante explica sus vivencias residiendo en Lleida ciudad, ella es viuda. En su barrio hay un sentimiento de solidaridad entre los vecinos, "aquí conozco y nos ayudamos"; seguramente muchos vecinos residen desde hace años y se han construido sentimientos de empatía, solidaridad y ayuda mutua. Ella vive sola y ha pasado este periodo, "sola en mi casa y con poco contacto con las amigas y la familia". Salía de casa solamente para realizar gestiones necesarias, principalmente comprar. Muchas horas miraba la televisión, sin especificar ninguna otra actividad diferente; tal como lo explica, ha sentido hastío, aburrimiento y soledad. En estos meses no ha visto a sus hijos, "sin vernos", la situación "¡ha sido triste, muy triste!"; lo más desesperante ha sido no ver a sus nietos, "ha sido muy

duro"; por las noches veía a sus nietos en sueños. Durante este periodo ha estado aislada y sola; y ha tenido pensamientos tristes y deprimentes.

Marta de 85 años, residente en Barcelona, viuda:

Nosotras las viejas lo hemos pasado muy mal el año pasado, muy mal. Hemos estado abandonadas en casa y ni nos dejaban salir. Como si fuese pecado, no podíamos salir, todo aquello que era normal para nosotras estaba prohibido. Después el miedo, miedo a contaminarte, a ir a comprar, a hablar con las amigas... Era muy triste ver a gente conocida en la calle que se separaba guardando las distancias y se separaba para no estar cerca. Estos meses han sido muy solitarios. En mi caso, mi hermana se murió de Covid y también sé de amigas que se contagiaron y lo pasaron muy mal, alguna en la UVI y murió. Nosotras somos mayores y ya estamos muy solas, nadie nos hace caso pero en estos meses todavía ha sido peor. Muchas horas solas en casa, sin hacer nada, solamente mirar la televisión y nada más. Cuando estás en estas condiciones la cabeza no para de pensar y ya veces piensa cosas feas! (Entrevista realizada el 10 de febrero de 2021).

La entrevistada define la situación vivida durante la pandemia como "muy mal". Se siente abandonada en su casa, sin poder salir; fue un castigo y seguramente peor el remedio que la enfermedad. El confinamiento les aseguraba no contagiarse pero la vida en sus hogares fue claustrofóbica, deprimente y estresante, "todo aquello que era normal para nosotras estaba prohibido". Destaca también el miedo, el suyo y de los vecinos; era muy triste ver a gente conocida del barrio separarse voluntariamente y evitar todo contacto social, "guardando las distancias y se separaban para no estar cerca". También conoce familiares y amigos que se contagiaron del Covid-19 y su hermana murió. Aquellos meses fueron complejos de gestionar emocionalmente, estresantes, "muchas horas solas en casa, sin hacer nada, solamente mirar la televisión y nada más"; el aburrimiento y

los pensamientos negativos "se ponen en la cabeza", "la cabeza no para de pensar y a veces piensa cosas feas!".

Carlos de 79 años, residente en Lleida, viudo:

Yo soy profesor de universidad jubilado. Yo no soy muy sociable y ya tengo todas mis lecturas y proyectos para no aburrirme. La verdad que no he notado mucha diferencia entre mi vida antes de la pandemia y durante. Evidentemente todavía he realizado menos contactos sociales pero yo ya estoy siempre muy conectado con el teléfono, whatsapp, correo electrónico, videoconferencias... He tenido mucho trabajo y no me he aburrido durante estos meses. Mis hijos ya son mayores y no viven en España, están fuera, en el extranjero. Como te digo, como antes, muchas llamadas por teléfono y ahora las videollamadas... También te tengo que decir que mi casa es grande y tengo un patio donde estirar las piernas y andar un poco. En una habitación tengo una bici estática, en la cual estiro un poco las piernas, igual que durante estos meses de confinamiento. Creo que sobretodo la gente joven, adolescentes, y también las personas que necesitan más el contacto social lo han pasado peor que yo (Entrevista realizada el 18 de enero de 2021).

El entrevistado es profesor universitario jubilado y se define "no muy sociable"; está en diferentes proyectos académicos y también lee y escribe, "no se aburre". Su vida durante el confinamiento y la nueva normalidad no ha sido muy diferente de antes de la pandemia; tiene unas tareas diarias establecidas y una red de colaboradores de sus proyectos académicos. No tiene muchas relaciones sociales presenciales aunque utiliza asiduamente dispositivos tecnológicos para comunicarse: videoconferencias, correo electrónico, mensajes, archivos... Sus hijos son mayores, viven fuera de España, se comunican mediante diferentes dispositivos tecnológicos, igual que antes de la pandemia. En casa tiene una bicicleta estática y cuando quiere hace deporte, "estiro las piernas". Carlos no lo ha pasado mal estos

meses, ha sido peor para los adolescentes, por sus especiales circunstancias vitales; aunque también para aquellas personas más sociables, aquellas que necesitan más el contacto presencial, cara a cara, ellos "lo han pasado peor que yo".

María de 86 años, reside en una localidad cercana de Barcelona, casada, vive con su esposo:

Nosotros vivimos en un pueblo de costa, a unos 20 kilómetros de Barcelona, es una pueblo que todos nos conocemos. No poder salir es muy malo para nosotras. Estamos acostumbradas cada día a dar una vuelta por la playa y hablar con una u otra. Siempre hacemos lo mismo, siempre estamos en la calle y hablar. Estar tanto tiempo en casa sin poder salir ha sido muy duro, especialmente por mi marido. El tiene dificultades para andar y necesita un cochecito eléctrico. Él ha estado todos estos meses sin salir de casa, solamente mirando la televisión y claro, el día se le hacía muy largo, había días que lo veía llorando y le preguntaba, ¿qué te pasa?, él no contestaba y después se le pasaba pero tampoco lo hablábamos. Alguna vez me decía que de esta no saldríamos, que aquello no lo podía resistir persona humana y que era muy duro. Yo intentaba consolarlo pero era muy duro para todos. Yo salía a comprar o dar algún paseo con el perro pero estar siempre en casa era como estar en la cárcel sin haber hecho nada (Entrevista realizada el 20 de diciembre de 2020).

La entrevistada reside en un pueblo de costa, cerca de Barcelona, con su marido, quién tiene dificultades para andar y "necesita un cochecito eléctrico". La vida en los pueblos de mar es principalmente en la calle, con los vecinos, hablando de las cosas del pueblo, "hablando con una u otra". En estos pueblos el confinamiento y las restricciones a la vida social también ha sido difícil de gestionar emocionalmente; por la intensa vida social de los pueblos de playa. Su marido no ha salido de casa estos meses

y el día miraba la televisión. Algunas veces lloraba sin motivo aparente, "lo veía llorando y le preguntaba, ¿qué te pasa?", él no contestaba; deseaba ayudarlo a superar el dolor y el sufrimiento. Algunas veces decía que "no saldríamos de aquello", no podía resistir ni "lo podía resistir persona humana".

Pedro de 78 años, residente en Barcelona, casado, vive con su esposa:

Durante aquellos meses que duró el confinamiento lo mejor fue la gente, como salíamos a las 8 de la noche a aplaudir a los médicos y enfermeros. De forma espontánea salíamos a la ventana y allí estábamos muchos aplaudiendo sin mucho sentido. Supongo que aquello fue muy raro pero era lo único que podíamos hacer, era lo único que nos dejaban hacer. Imagínate como eran las cosas que para los viejos la alegría de cada día era esperar a las 8 para poder salir y aplaudir y ver toda aquella gente haciendo lo mismo. Hacía mucha ilusión y reconfortaba mucho. Yo como estoy mejor que mi mujer, cuando no se podía salir, cada día por la mañana iba al garaje y me ponía a andar por el garaje. A veces también subía y bajaba escaleras de los pisos, del garaje hasta el quinto, subir y bajar; entonces daba una vuelta por el garaje y volver a subir. Entonces me cansaba y entonces aquello me reconfortaba. Por la mañana, ver a la gente andando en el balcón era una cosa muy rara pero la gente hace cosas raras cuando está desesperada, en aquellos meses estábamos todos desesperados (Entrevista realizada el 18 de enero de 2021).

El entrevistado explica que cada día salían a la ventana y aplaudían a los sanitarios: médicos, enfermeras... Aquel fue un hecho casual, social, que cristalizó en un momento concreto de la tarde-noche para agradecerles su esfuerzo pero principalmente para encontrarse los vecinos y participar de un hecho social, una catarsis colectiva. Pedro explica que aquello era reconfortante, "hacía mucha ilusión y reconfortaba", también daba un sentido al día, esperar a las 20 horas para salir al balcón, encontrarse con

los vecinos, aplaudir y darse ánimos mutuamente. Por la mañana, el informante caminaba por las escaleras del edificio, "subía y bajaba escaleras, del garaje hasta el quinto, subir y bajar ", se cansaba y también le reconfortaba emocionalmente. Destaca también la sorpresa de ver a los vecinos andar en el balcón, en un espacio tan pequeño, caminaban de lado a lado, "en aquellos meses estábamos desesperados".

Asunción de 70 años, reside en un pueblo cercano de Lleida ciudad, vive con su esposo:

Nosotros somos una familia muy grande. En el pueblo estamos todos, hermanos, hermanas, hijos y nietos y la verdad que siempre estamos muy acompañados. Somos una familia muy unida, mis hijas y sus maridos, con sus hijos, vienen casi cada día a casa, para vernos, para comer, para la ropa... Nosotros les ayudamos mucho y ellos todavía, siendo mayores, dependen mucho de nosotros. Durante el confinamiento y el verano, más o menos igual, mis hijas venían con sus hijos y allí estaban un rato. Salían a un descampado que tenemos delante y allí jugaban todos. Como somos una familia grande todos juntos ya hacemos ambiente. Yo lo único que he sufrido ha sido por los niños de mis hijas, al no ir al colegio, cuando estaba cerrado, entonces pasaban todas las mañanas con nosotros y a veces terminaba agotada. Nosotros somos payeses y mi marido tiene tierra y al ser trabajo esencial entonces cada día iban a trabajar. Nosotros hemos continuado más o menos igual (Entrevista realizada el 6 de noviembre de 2020).

La entrevistada explica su situación personal y familiar y vivencias del confinamiento y la nueva normalidad. Su familia es "muy amplia" y en el pueblo están "todos, hermanos, hermanas, hijos y nietos y la verdad que siempre estamos muy acompañados". Las relaciones entre todos son continuas, constantes, van a su casa diariamente, "para vernos, para comer, para la ropa...". Tal como lo explica, no hay diferencias

significativas entre el confinamiento y antes, cuando no había restricciones a la vida social, fue "más o menos igual", continuaban teniendo relaciones presenciales toda la familia; los niños jugaban juntos en un descampado y se entretenían. El cierre de las escuelas fue su principal limitación ya que sus nietos estaban con ella y "terminaba agotada". La ocupación familiar se consideró esencial entonces sus hijos trabajaban con normalidad, "nosotros hemos continuado más o menos igual".

Manuela de 78 años, reside en Lleida ciudad, viuda:

Vivo sola desde hace más de 30 años y tengo dos hijos. El grande vive muy cerca de mi casa, a dos minutos andando y cada día iba a su casa, para ver como estaba, estar con él, hacerle compañía, ayudarle... Él se separó hace 10 años y todavía no lo ha superado y vive con su hijo, tiene 25 años. Ahora ve que el niño ya es mayor y ya piensa en independizarse y su padre está un poco triste. Entonces yo voy y les ayudo y les doy mi apoyo. Mi forma de comunicarme, con mis hermanas y mi otro hijo es con el teléfono, yo no tengo Internet y no sé cómo funciona. Todo esto ya me ha llegado tarde. Con el teléfono fijo tengo más que suficiente. Yo dentro de lo malo de este año no he estado tan mal, yo no sufro por mí, sufro por mis hijos y nietos. No sé cuándo acabará todo esto y después el trabajo. Al otro hijo mío le han hecho un ERTE¹ y no sé cómo quedará, ¿y si no lo contratan y se queda en el paro? También da mucha pena toda aquella gente que está en las residencias, ellos dan mucha pena. Yo conozco a muchos y algunos que conozco se han muerto allí en la residencia. Sé que algunos se han muerto de pena, tantos días cerrados

¹ El Expediente de Regulación Temporal de Empleo, conocido como ERTE, es una medida de flexibilización laboral que habilita a la empresa para reducir o suspender los contratos de trabajo. Un ERTE es una suspensión con carácter temporal de los contratos. Por tanto, es un parón de la relación laboral entre empresa y empleado que se establece por un plazo determinado aunque también se puede concretar en una reducción de la jornada.

allí, sin su familia y sin ningún apoyo, me hace mucha pena (Entrevista realizada el 6 de noviembre de 2020).

La informante reside en Lleida y es viuda. Tiene dos hijos, el mayor vive muy cerca de su casa y tiene una relación continua con él, "iba a su casa, para ver como estaba, estar con él, hacerle compañía, ayudar...". Su hijo mayor se separó y todavía "no lo ha superado". Tal como lo explica, la entrevistada apoya y reconforta a su hijo, "entonces yo voy y les ayudo y les doy mi apoyo". Se comunica con sus hermanas con el teléfono fijo, como siempre, y no usa otros dispositivos tecnológicos, "no sé cómo funcionan, todo esto me ha llegado tarde". Durante estos meses no lo ha pasado tan mal, "no he estado tan mal"; piensa principalmente por sus hijos y nietos, a nivel psicológico y económico. La pandemia ha creado mucha incertidumbre en la economía y muchas empresas han dejado de ser competitivas, dejando trabajadores en ERTE o sin trabajo. Además, las personas mayores de las residencias han sufrido más y han vivido situaciones más dramáticas y penosas, "sin su familia y sin ningún apoyo, me hace mucha pena".

Francisco de 85 años, reside en un pueblo cercano de Barcelona, vive con su esposa:

Mi hermano estaba en una residencia y se ha muerto allí. Hubo un brote de virus y hubo más de 5 fallecidos en la residencia. No nos dejaron ni entrar ni verlo y no hubo un entierro como debía de ser. Todo aquello fue muy triste, la familia llorando y no podíamos ni verlo ni despedirnos de él, ¿qué pena más grande? Toda la vida luchando para morir así, de esta manera, solo, sin nadie a tu lado ni nadie de tu familia. No entiendo cómo se pueden hacer las cosas así, iesto no es humano! Yo a nivel emocional todavía no lo he superado y mi mujer cada día llora, no sé si podremos superar todo esto que hemos vivido y quizás ya no nos queda

fuerzas para luchar más (Entrevista realizada el 6 de noviembre de 2020).

El entrevistado explica los últimos días de vida de su hermano, estaba internado en una residencia y murió allí. Aquellos días fueron tristes, no podían estar con él, acompañarle, darle consuelo y despedirse. Además, cuando murió, no pudieron realizar los rituales religiosos necesarios para canalizar el duelo y los vivos pudiesen integrar la pérdida, "todo aquello fue muy triste, la familia llorando y no podíamos ni verlo ni despedirnos de él". Aquello fue inhumano, emocionalmente todavía no lo han superado y su mujer llora por todo lo vivido; concluye su aportación diciendo, "ya no nos quedan fuerzas para luchar más".

Antonia de 82 años, reside en un pueblo cercano de Lleida, es viuda:

Te explicaré una cosa, nosotras somos ya viejas pero todavía nos queda mucho trabajo para realizar. Toda la familia todavía depende demasiado de nosotras. Mis hijos trabajan todo el día y sus parejas y todavía dependen de mí por las cosas de la casa. Cada día vienen a comer a casa, después se van a sus casas o a trabajar. Después mis nietos todavía van al colegio ya que son pequeños y yo tengo que ir a buscarlos, darles de comer, estar con ellos y después volver a llevarlos al colegio. Por la tarde lo mismo, salen del colegio a las 4 y media y muchos días los tengo que ir a buscar, darles de comer y estar con ellos, cuando sus padres no pueden que pasa mucho. Yo todavía no puedo morirme ya que demasiadas personas dependen de mí. Tengo 82 años y todavía no tengo ni un día de descanso, vivo para mi familia (Entrevista realizada el 6 de noviembre de 2020).

La entrevistada reside en un pueblo cercano de Lleida y es viuda. Tiene 82 años pero todavía "nos queda mucho trabajo para realizar" ya que su familia depende de su ayuda. Sus hijos trabajan todo el día y ella gestiona las tareas del hogar; además cuida y educa a sus nietos, los lleva y recoge

de la escuela. Todo el día está ocupada y tal como dice, "yo todavía no puedo morirme ya que demasiadas personas dependen de mí". Explica que está totalmente entregada al cuidado de su familia. Durante el confinamiento y el periodo posterior de la nueva normalidad ayudó y cuidó a sus hijos y nietos, "no tengo ni un día de descanso".

Las aportaciones de las personas mayores resultan interesantes y valiosas por ser vividas en primera persona y la proximidad de sus reflexiones y experiencias. Los contextos y las circunstancias de los informantes son variados y el grado de incertidumbre y desesperación también es diverso. En todo caso, algunos valoran las situaciones vividas desesperantes, estresantes y tristes aunque de forma diversa por las situaciones, capacidades y competencias personales. El esposo de María tiene problemas de movilidad y necesita un coche eléctrico para desplazarse; para él ha sido agobiante no poder salir durante el confinamiento y la nueva normalidad; por el contrario, Carlos ha tenido durante estos meses una vida similar a la vivida anteriormente. Ha seguido con sus tareas y rutinas y utiliza los dispositivos tecnológicos de comunicación para seguir con sus proyectos académicos y relaciones personales.

Conclusiones

El artículo ha pretendido mostrar una realidad social conocida por la ciudadanía española, principalmente por los adultos mayores, por ser vivida en primera persona. El virus aísla y profundiza el individualismo de las sociedades postmodernas. Principalmente las personas se preocupan por su supervivencia (Han, 2020). En estas circunstancias la democracia podría estar en peligro (Harari, 2020) y los gobiernos podrían implementar políticas eugenésicas, dejando a su suerte a los individuos más vulnerables (Zizek, 2020). La tercera edad conforma el colectivo de mayor impacto negativo por la pandemia (Vega *et al.*, 2020).

Públicamente se han lanzado mensajes edadistas contra las personas mayores, reivindicando diferentes formas de exclusión social. Durante la pandemia se han priorizado estudios a colectivos con más futuro y socialmente más productivos; habiendo pocas investigaciones de las consecuencias de la pandemia en la vejez (Ayalon *et al.*, 2020).

Se han presentado datos oficiales sobre las diferentes tipologías familiares de las personas mayores de 60 años; un elevado número viven solas o solamente con su cónyuge. Con 85 años o más, muchas viven solas, principalmente mujeres. Estas tienen más esperanza de vida y estos años están solas. En referencia al uso de Internet de las personas de 75 años y más, algunas lo han utilizado alguna vez, pocas, siendo algo marginal y poco significativo. Muchos no tienen los dispositivos tecnológicos ni las competencias digital necesarias. En un periodo de confinamiento y de restricciones de la vida social, muchos solamente disponen de teléfono fijo, sin poder utilizar otros dispositivos tecnológicos. En la misma línea, la población de 75 años y más, sobre el uso de Internet (recibir o enviar correos electrónicos, videollamadas, mensajería, buscar información, leer noticias, participar en redes sociales...) no lo utilizan; hay una brecha digital en las personas mayores.

Las aportaciones de los entrevistados han resultado iluminadoras para comprender la variedad de contextos y situaciones vividas durante el confinamiento y la nueva normalidad. Antonio, reside en un pueblo, han estado tranquilos; no hay tanto control social y han continuado con las interacciones sociales presenciales con familiares, amigos y allegados. Teresa, vive en la ciudad, es viuda, ha pasado estos meses sola en su casa. Han sido unos meses tristes aunque lo más difícil emocionalmente ha sido no ver a sus nietos, ha soñado con ellos. Marta se ha sentido abandonada en casa y el remedio ha sido peor que la enfermedad. Su hermana murió y

algunos familiares y amigas se contagiaron. Lo peor ha sido tantas horas sola en casa, "en estas condiciones la cabeza no para de pensar y a veces piensa cosas feas!". Carlos tiene una vida ocupada, organizada y rutinaria y durante la pandemia ha seguido sus proyectos y lecturas académicas. Tiene competencias digitales y las usa diariamente, no se ha sentido solo ni abandonado. Sus hijos viven en el extranjero y ha mantenido contacto con ellos mediante videollamadas, correos electrónicos...

María convive con su marido quién tiene dificultades de movilidad y necesita un "cochecito eléctrico". Destaca principalmente su angustia y sufrimiento; él no ha salido de casa estos meses y lo veía llorando sin motivo aparente. Interpretaba estar encerrado en casa como en una cárcel, sin haber cometido ningún delito. Pedro explica la desesperación colectiva y los encuentros de los vecinos cada día a las 20 horas en el balcón, aquello era una catarsis y subía los ánimos. Para muchos, salir a las 20 horas en el balcón y poder aplaudir, hablar y decir frases reconfortantes era la acción más importante del día. Asunción vive cerca de su familia y están unidos. Durante los meses de confinamiento sus nietos e hijas se encontraban en su casa y los niños jugaban juntos; para ellos fue "más o menos igual".

Manuela está preocupada por sus hijos, uno está en ERTE y quizás se quede sin trabajo. Hay mucha incertidumbre económica y muchas empresas no han podido adaptarse a la nueva coyuntura. La entrevistada recuerda a los internos de las residencias quienes han estado meses solos, en la misma habitación, sin el contacto ni apoyo de su familia; también los fallecidos de las residencias de ancianos. Antonia explica que todavía es útil para su familia y no puede morirse, "tengo 82 años y todavía no tengo ni un día de descanso, vivo para mi familia".

Se han presentado las vivencias de los entrevistados durante el confinamiento y la posterior desescalada y limitación de la vida social. Hay

una variedad de contextos y situaciones personales, por la localidad de residencia, familia, posibilidades económicas, competencias digitales... En todo caso, destacan el sufrimiento y el estrés vivido; muchas veces, tal como dice Francisco más allá de las capacidades humanas. El estudio ha pretendido describir diferentes vivencias y reflexiones de las personas mayores vividas y sentidas durante el confinamiento y la nueva normalidad. Mostrar sus sentimientos, sufrimientos, preocupaciones y pensamientos vividos en estos tiempos inciertos.

Referencias

- Albós, J.; Martí, N.; Mac Millan, A.; Gerez, A.; Estupiñá, G. & Sistac, H. (2020). El control en los tiempos del coronavirus. *Periferia: revista de investigación y formación en antropología*, 25(2), 203-215. Recuperado de: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.799>
- Ander Egg, E. (2000). *Métodos y técnicas de investigación social*. Buenos Aires: Lumen.
- Arias, C. & Polizzi, L. (2011). *La amistad en la vejez. Funciones de apoyo y atributos del vínculo (ponencia)*. III Congreso internacional de investigación y práctica profesional en psicología XVIII Jornadas de investigación séptimo encuentro de investigadores en Psicología del MERCOSUR, Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.academica.org/000-052/350>
- Arruebarrena, A. & Sánchez, A. (2020). La soledad y el aislamiento social en las personas mayores. *Studia Zamorensia*, 19, 15-32. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/studiazamo/article/view/29363>
- Ayalon, L.; Chasteen, A.; Diehl, M.; Levy, B.; Neupert, S.; Rothermund, K.; Tesch, C. & Wahl, H. (2020). Aging in times of the Covid-19 pandemic: avoiding ageism and fostering intergenerational solidarity. *The journals of gerontology: Series B*, 76(2), 49-52. Recuperado de: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa051>
- Bermejo, J. (2016). La soledad de los mayores. *Ars medica. Revista de Ciencias médicas*, 13(3), 126-144. Recuperado de: <https://doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.264>

- Cable, N.; Bartley, M.; Chandola, T. & Sacker, A. (2013). Friends are equally important to men and women, but family matters more for men's wellbeing. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 67, 166-171. Recuperado de: [10.1136/jech-2012-201113](https://doi.org/10.1136/jech-2012-201113)
- Deusdad, B. (2020). El covid-19 y la crisis de las residencias de mayores en España. Edadismo y precaridad. *RASP*, 8(2), 142-168. Recuperado de: <https://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/rasp/article/view/5598>
- Díaz, V. (2020). *Covid-19 y muerte en la sociedad del espectáculo*. En diferentes autores (2020). Polifonía para pensar una pandemia. Editorial FCSH: Universidad de Antioquia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/346820867_Envejecimiento_y_Covid-19-Los_debates_que_impone_el_confinamiento_de_los_mayores
- Di Nola, A. (2007). *La muerte derrotada. Antropología de la muerte y el duelo*. Barcelona: Belacqva.
- Fontana, L. (2020). Pandemia y rearticulación de las relaciones sociales. *Perifèria. Revista de Recerca i formació en antropologia*, 25(2), 101-114. Recuperado de: <https://doi.org/10.5565/rev/periferia.770>
- Fuentes, A. & Osorio, P. (2020). Una mirada a la vejez en tiempo de pandemia. Desde el enfoque de curso de vida y desigualdades. *Revista chilena de Salud pública*, 90-102. Recuperado de: [10.5354/0719-5281.2020.60389](https://doi.org/10.5354/0719-5281.2020.60389)
- Gajardo, J. (2015). Vejez y soledad: implicancias a partir de la construcción de la noción de riesgo. *Acta bioethica*, 21(2), 199-205. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2015000200006>
- Galeano, M.; Zuluaga, M. & Saldarriaga, G. (2020). *Envejecimiento y Covid-19: los debates que impone el confinamiento*. En diferentes autores (2020). Polifonía para pensar una pandemia. Editorial FCSH: Universidad de Antioquia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/346820867_Envejecimiento_y_Covid-19-Los_debates_que_impone_el_confinamiento_de_los_mayores
- Golden, J.; Conroy, M.; Bruce, I.; Denihan, A.; Greene, E.; Kirby, M. & Lawlor, A. (2009). Loneliness, social support networks, moods and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(7), 694-700. Recuperado de: <https://doi.org/10.1002/gps.2181>

- Han, B. (2020). "La emergencia viral y el mundo de mañana". En Amadeo, P. *Sopa de Wuhan. Pensamiento contemporáneo en tiempos de pandemias*. Buenos Aires: Editorial ASPO.
- Harari, Y. (05 de abril de 2020). "La falta de solidaridad global y de liderazgo representa un peligro inmenso para la humanidad", (H. Alconada, Entrevistador). Recuperado de: <https://www.lanacion.com.ar/el-mundo/yuval-noah-harari-la-falta-de-solidaridad-global-y-de-liderazgo-representa-un-peligro-inmenso-para-la-humanidad-nid2350906/>
- Khan, S.; Singer, B. & Vaughan, D. (2017). Molecular and physiological manifestations and measurement of aging in humans. *Aging Cell*, 16(4), 624-633. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/accel.12601>
- Klein, A. (2015). *Del anciano al adulto mayor-procesos psicosociales, de salud mental, familiares y generacionales*. Ciudad de México: Plaza y Valdez Editores.
- Klein, A. (2020). *Los adultos mayores entre la "revolución" gerontológica y la "expiación" gerontológica*. RASP, 8(2), 120-141. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.17583/rasp.2020.5408>
- Leturia, F.; Yanguas, J.; Arriola, E. & Uriarte, A. (2001). *La valoración de las personas mayores: evaluar para conocer, conocer para intervenir. Manual práctico*. Madrid: Cáritas.
- Parra-Rizo, M. (2020). Componentes de influencia más valorados en la calidad de vida por las personas mayores de 60 años físicamente activas. *EJIHPE*, 7(3), 135-144. Recuperado de: <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v7i3.202>
- Quiroga, N. (2020). *Coronavirus y economía: cuando el cuidado está en crisis. Pensar la pandemia*. Observatorio Social del Coronavirus. CLACSO. Recuperado de: <https://www.clacso.org/coronavirus-y-economia-cuando-el-cuidado-esta-en-crisis/>
- Santillán, C. (2020). *El impacto psicológico de la pandemia de Covid-19 en México*. Observatorio de las ciencias sociales: Publicaciones de COMECSO. Recuperado de: <https://www.comecso.com/las-ciencias-sociales-y-el-coronavirus/impacto-psicologico-pandemia-mexico>

- Tahull, J.; Molina, F. & Montero, I. (2016). *Posmodernidad. Elementos sociales vinculados con los jóvenes*. Análisis, 48(88), 23-39. Recuperado de: <https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2016.0088.01>
- Tahull, J. (2019). Centenarios. Entre la plenitud y la fragilidad existencial. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 15(2), 198-218. Recuperado de: <http://revistacientifica.uaa.edu.py/index.php/riics/article/view/828>
- Vega, J.; Ruvalcaba, J.; Hernández, I.; Acuña, M. & López, L. (2020). La salud de las personas adultas mayores durante la pandemia del Covid-19. *JONNPR*, 5(7), 669-765. Recuperado de: <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3772>
- Waite, L. & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: why married people are happier. Healthier and better off financially*. New York: Doubleday.
- Zhang, J.; Wu, X.; Zhao, W. & Zhang, W. (2020). *Recommended psychological crisis intervention response to the 2019 novel coronavirus pneumonia outbreak in China: a model of west China Hospital*. *Precision Clinical Medicine*, 3(1), 3-8. Recuperado de: <https://doi.org/10.1093/pcmedi/pbaa006>
- Zizek, S. (2020). *Pandemic! Covid-19 Shakes the world*. New York: OR Books.