

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

Mujeres mayores durante la pandemia: un estudio que explora su experiencia emocional, los cambios en la actividad física y la alimentación.

Urquijo, Maria Agustina y Soliverez, Veronica Corina.

Cita:

Urquijo, Maria Agustina y Soliverez, Veronica Corina (2023). *Mujeres mayores durante la pandemia: un estudio que explora su experiencia emocional, los cambios en la actividad física y la alimentación*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/687>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/Pt8>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

MUJERES MAYORES DURANTE LA PANDEMIA: UN ESTUDIO QUE EXPLORA SU EXPERIENCIA EMOCIONAL, LOS CAMBIOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN

Urquijo, Maria Agustina; Soliverez, Veronica Corina

Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología. Mar del Plata, Argentina.

RESUMEN

La pandemia por Covid-19, y el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio tuvieron un fuerte impacto socioemocional en las personas mayores. Las experiencias emocionales son consideradas un aspecto fundamental en las personas cuyo análisis resulta necesario para comprender sus conductas durante el curso vital. Durante la pandemia se generaron restricciones específicas para las personas mayores por ser consideradas un grupo de riesgo. El presente trabajo tiene como finalidad explorar la experiencia emocional que han tenido mujeres mayores durante la pandemia y los cambios en su actividad física y alimentaria. El estudio realizado es de tipo descriptivo con metodología cualitativa. A una muestra de 20 mujeres mayores de 65 años, se les administró una entrevista semiestructurada que indagó los cambios en sus hábitos alimentarios, en su actividad física y la experiencia emocional vivenciada durante el ASPO. Los resultados evidencian una amplia variabilidad de la calidad e intensidad de la experiencia emocional, distinguiéndose entre mujeres que experimentaron emociones positivas, negativas y otras que no atribuyen estados emocionales a la pandemia, es decir que no fue un hecho significativo en sus vidas. Asimismo, también se registran cambios en los hábitos de alimentación y actividad física, algunos duraderos, otros momentáneos y algunas mujeres no reportan cambios.

Palabras clave

Envejecimiento - Pandemia - Emociones - Alimentación

ABSTRACT

OLDER WOMEN DURING THE PANDEMIC: A STUDY THAT EXPLORES THEIR EMOTIONAL EXPERIENCE, CHANGES IN PHYSICAL ACTIVITY AND DIET

The Covid-19 pandemic, and the Preventive and Mandatory Social Isolation had a strong socio-emotional impact on the elderly. Emotional experiences are considered a fundamental aspect in people whose analysis is necessary to understand their behaviors during the life course. During the pandemic, specific restrictions were generated for the elderly because they are considered a risk group. The purpose of this paper is to explore the emotional experience that older women have had during the pandemic and the changes in their physical activity and eating

behavior. The study carried out is descriptive with qualitative methodology. A sample of 20 women over 65 years of age were given a semi-structured interview that investigated the changes in their eating habits, their physical activity, and the emotional experience lived during the ASPO. The results show a wide variability in the quality and intensity of the emotional experience, distinguishing between women who experienced positive and negative emotions and others who do not attribute emotional states to the pandemic, that is, it was not a significant event in their lives. Likewise, changes in eating habits and physical activity are also registered, some lasting, others momentary and some women do not report changes.

Keywords

Aging - Pandemic - Emotions - Feeding

Introducción

El envejecimiento es un proceso gradual, que genera cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social. Cada sociedad y cada cultura presenta un significado particular acerca de lo que considera es la vejez (Iacub, 2015), por ello la vejez es una construcción social que asumirá determinadas características de acuerdo al imaginario social de cada cultura. En nuestra sociedad la vejez tiene connotaciones negativas, dado que, entre otras cuestiones, se la relaciona con una etapa de la vida asociada a enfermedades y a una creciente dependencia. Esta visión estereotipada minimiza las diferencias individuales y tiende a homogeneizar a todas las personas mayores, ignorando su particular forma de envejecer. Si bien el envejecimiento es universal, dado que todas las personas envejecemos, la forma en la que este proceso se desarrolla es particular en cada sujeto. Esta mirada permite comprender que hay tantas formas de envejecer como individuos existen. Hablamos de vejez, con el propósito, de no borrar las diferencias individuales, y sostener que cada sujeto tiene una historia singular, un trayecto vivido y una experiencia de vida que se actualiza en cada momento vital. El envejecimiento es parte del desarrollo humano. En este devenir, la persona podrá asumir una posición activa, dado que debe responder a una serie de cambios que se van sucediendo con el paso del tiempo y su trayectoria evolutiva estará signada por la manera en que pueda aceptar estos cambios y adecuarse a

ellos sin renunciar a sus deseos. En este proceso, las personas implementan estrategias de selección, optimización y compensación (Villar, 2010). Las mismas pueden desplegarse de manera consciente o no, como de forma pasiva o activa. Asimismo, la forma en que este proceso se pone en marcha va a depender de los recursos y la historia de cada persona como de las oportunidades del contexto y va a influir de manera directa en la calidad e intensidad de las emociones con las que se vivencie el envejecimiento. También hay que considerar la importancia que tiene la cultura y el contexto, ya que constituyen otra fuente de influencias que configuran de manera decisiva el tipo de trayectoria evolutiva posible a lo largo de toda la vida y marca diferencias para varones y mujeres.

El envejecimiento está marcado por el género y, además, está estructurado socialmente. El género es una forma de ordenamiento de la práctica social, una estructura social que ordena la cultura (Aguirre y Scavino, 2018), y determina los lugares y roles que asumen varones y mujeres. Mientras que los varones tradicionalmente han ocupado espacios sociales, públicos, las mujeres deben luchar por obtenerlo, a la vez que son responsables del ámbito privado (Yuni, 2008). Esta forma de ordenamiento social condiciona el envejecimiento femenino. Las trayectorias de tipo personal, social y profesional son significativamente diferentes entre mujeres y hombres. Las mujeres ocupan gran parte de su tiempo en las tareas de cuidado, a pesar de que tengan un trabajo remunerado. Si bien en los últimos años las mujeres se han incorporado más activamente al mercado laboral, los varones no lo han hecho en la misma medida en el ámbito doméstico (Aguirre y Scavino, 2018). La función de cuidado, a lo largo de la vida, supone un alto costo de tiempo y de pérdida de oportunidades. Tiempo que no dedican a sí mismas, a su formación personal, profesional e intelectual (Freixas, 2008). Desde una gerontología crítica feminista esta autora plantea la importancia de realizar investigaciones gerontológicas que hagan visibles los arreglos sociales desiguales que marcan la vida de las mujeres en la vejez. Ser mujer vieja o varón viejo es producto de procesos y prácticas sociales en los cuales operan desigualdades materiales y simbólicas. Es a través de la socialización, los mandatos y las obligaciones configurados según género que determina lo que se espera que haga una mujer o varón mayor. Por ello las mujeres se ocupan de las tareas domésticas, aun cuando tienen problemas de salud o fragilización. Por otro lado, la cultura favorece a que las mujeres se posicionen de manera más abierta a las experiencias de tipo emocional y generen respuestas que impliquen expresar y reflexionar acerca de las emociones vivenciadas con el fin de regularlas (Hoeksema, 2012).

Pandemia de Covid-19

La pandemia por Covid-19, y el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) tuvo un fuerte impacto socioemocional en toda la población y en las personas mayores en particular. Se puede interpretar como una situación que puso a prueba los re-

ursos adaptativos de la población. Las personas de todas las edades pusieron en marcha diversas estrategias de afrontamiento, algunas más adaptativas que otras, lo que da como resultado múltiples y singulares vivencias durante este periodo. Las emociones son una parte fundamental de la vida social, constituyen una fuente de información sobre uno mismo, los otros y el medio ambiente. Las emociones están estrechamente relacionadas con la salud física y mental de las personas mayores, pero además se encuentran en constante interacción con los procesos cognitivos, influyendo en gran medida sobre la toma de decisiones. Una adecuada regulación emocional permite que las personas puedan sostener su identidad. Durante la pandemia se generaron restricciones específicas para las personas mayores por ser considerados un grupo de riesgo. Esta relación entre edad y riesgo, acentuó un estigma en relación a las personas mayores que afecta la construcción de su identidad en torno a ideas de fragilidad, dependencia, deterioro e inactividad, así como también a la representación social de la vejez.

Las características de la pandemia y los múltiples factores asociados cualifican al confinamiento como una adversidad de elevado estrés psicosocial, en principio de mayor impacto psicológico que los sucesos vitales normativos (Sandin, et al., 2020). La salud psicológica y emocional de muchas personas mayores se vio seriamente afectada y los efectos fueron similares a los de un estrés postraumático (Pinazzo, 2020). Algunos factores que contribuyeron a esta situación, fueron la incontrolabilidad de la amenaza, su carácter impredecible e invisible y su letalidad. A su vez, las preocupaciones, miedos y/o ansiedades de las personas podrían asociarse también a otros factores como la salud de las personas queridas (Sandin, et al., 2020). En este contexto, en el estado anímico de las personas aparecen la tristeza, angustia, preocupación y estrés como las emociones más evocadas.

Asimismo, también se evidenciaron cambios en la alimentación. Un estudio realizado en Argentina a 12 días de decretada la cuarentena encontró que las personas consumían menos frutas y más panificados, golosinas, bebidas azucaradas y alcohólicas que antes del inicio de la pandemia (Sudria et al., 2020). A pesar de haberse incrementado la cantidad de comidas caseras, la mayoría de las personas manifestaban comer más cantidad y con más frecuencia que antes de anunciada la pandemia.

Paralelamente, desde muchas vías de comunicación, se incentivó a la población a la realización de actividad física diariamente, esto se debe a que se demostró que el ejercicio moderado, realizado antes o después de la infección por COVID-19 disminuye el riesgo de morbilidad y mortalidad (Vargas et al., 2021). Más allá de sus efectos frente a la enfermedad de coronavirus, se conoce que el ejercicio físico tiene un efecto antidepresivo al producir la liberación a nivel cerebral de endorfinas y neurotransmisores, como la serotonina, dopamina y noradrenalina. A su vez, la práctica de actividad física en grupo, aunque sea virtual, promueve la creación de lazos de amistad personal que contribuyen a la interacción y apoyo social. Por otro lado, la

actividad física afecta directamente la estructura y función del cerebro por el incremento de la irrigación sanguínea del cerebro y mejora la utilización del oxígeno y de glucosa; además, al someterse a un esfuerzo mental de este tipo, conocido como carga cognitiva puede aumentar la neuroplasticidad (Castro y Galvis et al., 2018).

Metodología

Tipo de Diseño y Estudio

Se realizó un estudio descriptivo, con un diseño no experimental de tipo transversal.

Participantes

La muestra estuvo constituida por 20 mujeres mayores cuyo rango de edad oscila desde los 65 hasta los 83 años. El promedio de edad es de 74. Si bien todas vivían en sus hogares particulares, 8 de ellas vivían solas, 7 con sus parejas y 5 con algún otro familiar.

Instrumento de recolección de datos y procedimiento

Se administró una entrevista semi dirigida de manera presencial que indagó la experiencia emocional vivenciada durante la pandemia, los cambios en la actividad física y en la alimentación.

Tipo de análisis de datos

La información recabada fue analizada de manera cualitativa, mediante análisis de contenido, por comparación constante y se elaboraron categorías analíticas.

Resultados

El aislamiento preventivo y obligatorio fue un cambio muy abrupto e intenso para la mayor parte de las mujeres entrevistadas. La vida diaria y las rutinas habituales se modificaron notablemente y la pérdida de contacto físico con sus familias y amigos o amigas tuvo un fuerte impacto emocional.

Las narrativas emergentes de las entrevistas permitieron diferenciar tres categorías analíticas. La primera alberga a las mujeres que vivieron la pandemia como un fenómeno disruptivo en sus vidas, pero pudieron encontrar diferentes maneras de afrontarla y adaptarse, así como descubrir y/o potenciar recursos y habilidades. Muchas de ellas lograron afianzar vínculos, encontraron mayor cantidad de tiempo para potenciar actividades que realizaban anteriormente y/o retomar aquellas que habían abandonado, así como configurar su casa, como un espacio en el cual sentirse seguras y a gusto. Así lo ejemplifican las siguientes narrativas:

“Hemos pasado una etapa nueva... hemos hecho de todo en la casa (...) nos dedicamos a la quinta, a las flores nos hemos acompañado (...) yo contenta porque nos hemos conectado más con mi marido” (N. 77 años).

“Me puse a grabar [arte plástica] muchísimo (...) hubo cualquier cantidad de torneos mundiales que se mandaban los trabajos online y estabas conectado con gente de otros países y parece que no pero es lindo (...) trabaje y mande cualquier cantidad y me saque premio y aparte contenta, premios en lugares donde nadie te conoce” (M. 79 años).

La segunda categoría agrupa a las mujeres que encontraron dificultades para adaptarse a los cambios que generó la situación epidemiológica por lo que vivieron experiencias emocionalmente negativas. Son mujeres que se encontraron con dificultades para flexibilizar su estilo de vida una vez instalado el aislamiento, por lo que vieron obstaculizado el armado de una rutina nueva que les resultara satisfactoria. Esto las llevó a tener experiencias emocionales negativas debido al desajuste entre lo que querían para sus vidas y las posibilidades del contexto. Los relatos ponen en evidencia diferentes factores asociados al malestar percibido. En principio, la incertidumbre y el miedo ante lo desconocido tomaron diferentes formas de presentación tanto en las narrativas como en el desarrollo de síntomas somáticos. Por otro lado, la interrupción de las actividades sociales desestabilizó a muchas de ellas, ya que se perdían espacios de socialización que constituían una fuente importante de bienestar, principalmente eventos familiares que no podían compartirse. El sentimiento de soledad también fue asociado al malestar vivenciado dado que no era posible el encuentro físico con sus seres queridos y la tecnología como medio de comunicación, en la mayoría de los casos, resultó un intento de solución que no terminaba de colmar la necesidad del contacto. Por último, durante la pandemia muchas personas sufrieron pérdidas de vínculos, ya sea por fallecimiento o por pérdida de contacto.

“Como no sabíamos que iba a pasar era como una angustia, un desazón, un miedo de no saber qué iba a pasar, que era lo que nos estaban diciendo, que era esa enfermedad... más que nada miedo” (M. 71 años).

“Nos extrañábamos mucho... pasaban cumpleaños, día de la madre y todos aislados... era triste” (N, 80 años).

“A mí la pandemia me afectó muchísimo, fue como si me quitaran dos años de mi vida (...) me quito el tiempo de poder seguir disfrutando la vida hermosa que tenía antes” (T, 81 años).

“Tengo amigas que están con sus maridos y se quejaban de que pasaban peleándose, pero tenían con quien pelear les decía yo, ¿yo con quien me peleo? Parece que no pero por lo menos estas con alguien (...) estar sola fue lo que más me afectó” (L. 81 años).

“Mi estado de ánimo no fue muy agradable, la comunicación era vía teléfono que no es lo mismo que el contacto directo con la familia” (M. 69 años).

“A mí me afectó muy mal y te digo nosotras con mis amigas... hay amigas que no veo hace dos años! ¡No hemos ido a tomar un café nunca más!” (T. 81 años).

La tercer categoría agrupa a aquellas mujeres que no percibieron la pandemia como un fenómeno disruptivo. Por un lado, se observan mujeres que, a pesar de las restricciones y el contexto epidemiológico, continuaron con sus actividades diarias adaptándose a los respectivos protocolos y medidas sanitarias impuestas. Mientras que por otro lado, se encuentran mujeres que cuando comenzó la pandemia estaban viviendo otros hechos más relevantes y significativos para ellas, por lo que la pandemia no ocupó un lugar protagónico en sus vidas.

“A mí no me afectó el no salir porque estaba muy entretenida” (F. 83 años).

“Mi estado de ánimo era bueno porque seguía estando muy activa, seguía yendo a pami, siempre en auto, colectivo no.” (G. 77 años).

“A mí me afectó la pandemia como a todo el mundo, pero yo tenía la cabeza tan en otro lado, la cabeza y el corazón en otro lado que no la vi” (S. 78 años).

Al indagar acerca de los hábitos de actividad física en las mujeres entrevistadas surgieron múltiples relatos que se pudieron reunir en 3 grandes grupos. El primero de ellos alberga a las mujeres que, a raíz del aislamiento y el cierre de lugares donde practicaban diversas disciplinas, abandonaron su rutina diaria de actividad física. A pesar de que muchas de estas mujeres refieren un deseo e intención de retomárselas, al momento de la entrevista esto no había sucedido.

En segundo lugar, se encuentran aquellas mujeres que, durante el comienzo de la pandemia, es decir cuando el aislamiento fue estricto, interrumpieron sus actividades deportivas. Sin embargo, transcurrido el tiempo y al verse flexibilizadas las diversas medidas para afrontar la pandemia, retomaron sus actividades previas. Si bien, al comienzo registraron ciertas dificultades, con el tiempo refieren haber recuperado por completo su movilidad y estado físico.

En último lugar, se agrupan aquellas mujeres que encontraron diversas alternativas para que la pandemia y las medidas implementadas no detengan su rutina de actividad física. Algunas de ellas, optaron por recurrir a la modalidad virtual por videollamada o canales televisivos, otras contaban con aparatos como bicicleta fija u otros para realizar en el mismo hogar, mientras que otras se agruparon en pequeñas burbujas por lo que no interrumpieron la actividad grupal y presencial. Estas diferentes alternativas les ayudaron a mantenerse activas y no ver alteradas sus capacidades físicas, así como también promovieron sensaciones de bienestar y satisfacción de poder sostener sus actividades a pesar del contexto de pandemia.

En relación a los hábitos de alimentación, las narrativas también permitieron constituir tres grupos. En el primero, se encuentran mujeres que, a pesar del contexto de pandemia, pudieron sostener los hábitos de alimentación construidos a lo largo de su vida. Algunas de ellas cocinan y otras piden viandas, pero esto

no se vio modificado por las limitaciones del contexto. Muchas refieren a la importancia de mantener los horarios, lo que nos permite pensar en la posibilidad de que la alimentación era un eje ordenador en el día a día de estas mujeres.

El segundo grupo, está conformado por mujeres que durante los primeros meses de aislamiento vieron afectados sus hábitos de alimentación. Relatan comer más cantidad, varias veces en el día y “cualquier cosa” haciendo referencia a que no había una elección de un alimento en particular, sino que se optaba por lo primero que se veía. Pasado un tiempo, refieren haber vuelto a sus hábitos anteriores, algunas eligieron realizar una consulta y plan nutricional, lo que les permitió volver a su peso anterior y recuperar su rutina previa.

Por último, se ubican las mujeres que realizaron cambios en su alimentación que luego se transformaron en nuevos hábitos. Por un lado, hay mujeres que previo a la pandemia elaboraban todo el plato ellas mismas, desde lo más básico a lo más complejo, incluyendo lo dulce y lo salado. Durante el aislamiento decidieron dejar de hacerlo y comenzaron a comprar comida preparada, ya sea por sistema de viandas o delivery. Algunas se alejaron por completo de la cocina, mientras que otras aun cocinan ciertas comidas de manera ocasional. También hay mujeres que registran cambios en el contenido del plato, lo piensan más variado que antes de la pandemia. Relatan comer muchas más verduras, incorporar otras carnes más allá de la vacuna, como pollo o pescado, que anteriormente no consumían. Aparece también en algunos casos, que durante el aislamiento hubo más tiempo para el desarrollo de quintas o huertas, por lo que la incorporación de verdura a la alimentación guarda relación a este hecho. Refieren que hasta la actualidad mantienen esta amplitud a la hora de elegir la alimentación diaria.

Comentarios finales

Las diferentes narrativas permiten visibilizar la heterogeneidad y singularidad de la experiencia emocional vivida durante la pandemia por COVID-19. Es posible pensar que el aislamiento generó o profundizó un desarrollo de la vida cotidiana dentro del ámbito doméstico. En este escenario las mujeres históricamente tuvieron un lugar protagónico, sus relatos lo describen como un área de desarrollo privilegiado y donde se han podido encontrar consigo mismas en un espacio conocido y donde se sienten con mayores fortalezas. Sus relatos ponen de manifiesto que frente a esta situación pudieron aceptar las restricciones y adaptarse a las nuevas formas de vida que se imponían en ese momento. Por esto pudieron vivenciar experiencias emocionalmente positivas en sus propios hogares, descubriendo o potenciando recursos que poseían y de esta manera compensaron las actividades que ya no podían realizar. Sin embargo, al ubicar lo doméstico y familiar como una esfera privilegiada, la privación del contacto con la familia fue una gran fuente de malestar.

En los hábitos de alimentación y actividad física se observa también la singularidad y diversidad en las formas de afrontar las

situaciones. Mientras que algunas experimentaron frustración o malestar por la interrupción de sus actividades y hábitos, otras se encontraron con la posibilidad de descansar de su rutina diaria o innovar en nuevas propuestas; otras, apelando a la creatividad y experiencias previas, pudieron sortear este fenómeno y continuar con sus actividades cotidianas de igual o diferente forma. En síntesis, se observa una amplia variabilidad de la calidad e intensidad de la experiencia emocional de las mujeres mayores durante la pandemia, ya que se encuentran relatos que la califican como un periodo de grandes ganancias, otros que mantienen cierta neutralidad y por último aquellos que describen grandes pérdidas. Esta diversidad da cuenta de la heterogeneidad del proceso de envejecer el cual se asocia con los recursos propios de cada persona para hacer frente a situaciones dilemáticas. A su vez, los roles de género, en esta situación, permitieron que las mujeres puedan disponer de su autonomía, lo cual influyó en la respuesta emocional ante la pandemia por COVID-19.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre Cuns, R. y Scavino Solari, S. (2018). *Vejece de las mujeres. Desafíos para la igualdad de género y la justicia social en Uruguay*. Uruguay: Doble clic. Editoras.
- Castro Jimenez, L. E., y Galvis Fajardo, C. A. (2018). Efecto de la actividad física sobre el deterioro cognitivo y la demencia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3).
- Freixas, A. (2008). La vida de las mujeres mayores a la luz de la investigación gerontológica feminista. *Anuario de Psicología Universidad de Barcelona*, 39(1), 41-57.
- Hoeksma, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annu Rev Clin Psychol* 8, 161-87.
- Iacub, R. (2015). La identidad social en el envejecimiento y vejez. En Iacub, R. y Sabatini, B. *Psicología de la Mediana Edad y Vejez* (Mar del Plata: Universidad Nacional de Mar del Plata).
- Pinazzo, S. (2020). Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 55(5):249-252.
- Sandin, B., Valiente, R. M., Garcia Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Psychological impact of the Covid- 19 pandemic: Negative and positive effects in Spanish people during the mandatory national quarantine. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22.
- Sudria, M. E, Andreatta, M. M. y Defago, M. D. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios de Argentina. *Diaeta* 38(171), 10-19.
- Vargas, A. R., Ortega Oyarvide, R. M., Ramirez Quinteros, J. y Ruiz Diaz, C. N. (2021). El ejercicio físico y su respuesta al organismo en tiempos de Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Villar, F. (2010). El enfoque del Ciclo Vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En S. Pinazo y M. Sánchez *Gerontología. Actualización, innovación y propuestas* (Madrid: Prentice Hall. Pearson Educación, 147-184).
- Yuni, J.A. y Urbano, C. A. (2008). Envejecimiento y género: perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 151-169.