

ARTÍCULO ORIGINAL

PROGRAMA “HYGGE” PARA DISMINUIR EL SENTIMIENTO DE SOLEDAD EN ADULTOS MAYORES RESIDENTES DEL CENTRO DE ATENCIÓN RESIDENCIAL MIXTO DEL ADULTO MAYOR “SAN PEDRO”

"HYGGE PROGRAM" TO REDUCE FEELINGS OF LONELINESS IN OLDER ADULTS RESIDING AT THE “SAN PEDRO” MIXED RESIDENTIAL CARE CENTER FOR THE ELDERLY.

 **Luz Marina Llamosas Medina¹**
Universidad Privada de Tacna
<https://orcid.org/0009-0003-0754-0261>

 **Mádelyd Rossana Díaz Arangoitia²**
Universidad Privada de Tacna
<https://orcid.org/0009-0001-2578-9883>

 **Yefer Andrés Torres Gonzales³**
Universidad Privada de Tacna
<https://orcid.org/0000-0002-3823-0915>

 **Heidy Rocio Castaño Arcila⁴**
Universidad Privada de Tacna
<https://orcid.org/0009-0003-5018-2471>

Recibido: 16/11/2023
Aceptado: 14/12/2023
Publicado online: 29/12/2023

RESUMEN

El objetivo general del presente trabajo fue demostrar la efectividad del programa “Hygge” para disminuir el sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro” (CARMAMSP). El programa fue aplicado a una muestra total final de siete adultos mayores de sesenta años, elegidos de acuerdo a su nivel de conciencia, la cual fue una característica necesaria por ser un trabajo que requería comprender aspectos psicoeducativos.

¹ Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Estudiante de noveno ciclo de la carrera profesional de Psicología en la Universidad Privada de Tacna. lj2020066965@virtual.upt.pe

² Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Estudiante de noveno ciclo de la carrera profesional de Psicología en la Universidad Privada de Tacna. md2020067193@virtual.upt.pe

³ Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Maestro en Psicopedagogía por la Universidad Privada de Tacna. Psicólogo por la Universidad San Agustín de Arequipa. Docente universitario de la UPT, Facultad de FAEDCOH. yeatorres@virtual.upt.pe

⁴ Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades. Estudiante de noveno ciclo de la carrera profesional de Psicología en la Universidad Privada de Tacna. hc2020066498@virtual.upt.pe



Esta es una investigación de tipo aplicada, el diseño corresponde al preexperimental con pre test y post test, y de acuerdo al enfoque metodológico se trata de una investigación de tipo cuantitativa. En cuanto a la metodología de trabajo, el programa tuvo un total de nueve sesiones psicoeducativas aplicadas a la población de manera grupal, las cuales fueron realizadas dos veces a la semana durante los meses de octubre y noviembre del año 2023.

Se concluyó que el programa "Hygge", diseñado para disminuir el sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro", es efectivo. Los resultados demuestran una reducción del sentimiento de soledad de un 75 % al 13 %.

Palabras clave: Adulto mayor, psicoeducación, sentimiento de soledad, soledad

ABSTRACT

The overall objective of this study was to demonstrate the effectiveness of the "Hygge" program in reducing feelings of loneliness among older adults residing at the "San Pedro" Mixed Residential Care Center for the Elderly (CARMAMSP). The program was applied to a final total sample of seven older adults over sixty years old, chosen based on their level of awareness, which was a necessary characteristic since the study required understanding psychosocial aspects. This is an applied research, with a pre-experimental design that includes pre-tests and post-tests, and according to the methodological approach, it is a quantitative research study. Regarding the work methodology, the program consisted of a total of nine psychoeducational sessions applied to the population in a group setting, which were conducted twice a week during the months of October and November 2023.

It was concluded that the "Hygge" program, designed to reduce feelings of loneliness among older adults residing at the "San Pedro" Mixed Residential Care Center for the Elderly, is effective. The results show a reduction in feelings of loneliness from 75% to 13%.

Keywords: Elderly, psychoeducation, feeling of loneliness, loneliness

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento demográfico es un fenómeno que se caracteriza por el incremento gradual de la proporción de personas de 60 años a más en relación con la población total. Esto se atribuye, primordialmente, a la disminución en la tasa de natalidad y al alargamiento de la esperanza de vida. Según datos de la Organización Mundial de Salud (OMS, 2015), se proyecta que para el año 2050 la población de adultos mayores se duplicará, alcanzando aproximadamente dos mil millones, frente a los 900 millones registrados en 2015.

Cardeño et al. (2018) señalan que la vejez es un fenómeno complejo que abarca aspectos físicos, sociales y culturales, no limitándose únicamente al transcurso del tiempo. Investigaciones adicionales señalan que esta etapa del ciclo vital conlleva el aumento de la probabilidad de enfrentar limitaciones debido al deterioro de la salud, la disminución de redes sociales, el rechazo social y la pérdida de seres queridos. Tales condiciones pueden predisponer a los adultos mayores a experimentar sentimientos de inutilidad, carga y aislamiento, generando, en última instancia, un sentimiento de soledad.

La soledad, vista como un determinante de la salud, presenta un incremento en su prevalencia, de acuerdo a Pérez-Villalva et al. (2022). Al respecto, Camargo-Rojas (2020) destaca que entre el 20 % y 40 % de los adultos mayores experimentan este sentimiento, siendo más significativo en aquellos que enfrentan cambios de roles, pérdidas y duelos, así como situaciones de abandono y vulnerabilidad social.

Gené-Badía (2016) resalta que la soledad es frecuente en adultos mayores, especialmente entre aquellos que viven solos o enfrentan problemas de salud. Esta condición puede tener

consecuencias negativas para la salud física y mental, incluyendo depresión, ansiedad, deterioro cognitivo y mayor riesgo de mortalidad.

En la literatura académica, se distinguen dos tipos de soledad: la emocional y la social. La primera alude a la ausencia de conexión afectiva con otros individuos, mientras que la segunda se refiere a la carencia de interacción social y una escasa participación en actividades.

Tomando como referencia lo anterior, el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro” (CARMAMSP) alberga, principalmente, a adultos mayores en situación de abandono e indigencia, buscando mejorar sus condiciones de vida. Aunque cuenta con un equipo interdisciplinario para atender a 24 residentes, se observa un notable aislamiento, baja participación en actividades recreativas y pocas visitas. Esta situación de vulnerabilidad social y aislamiento puede intensificar el sentimiento de soledad. Por ello, esta investigación propone desarrollar un programa de intervención dirigido a mitigar dicho sentimiento entre los residentes del CARMAMSP.

La soledad

Según García-Prieto (2016), la soledad emocional se caracteriza por una sensación de vacío afectivo, la carencia de conexiones emocionales significativas y la ausencia de relaciones gratificantes. Esta forma de soledad representa una percepción subjetiva de aislamiento emocional, incluso en presencia de otros individuos. Tal condición puede desencadenar sentimientos de tristeza y angustia, teniendo repercusiones adversas en la salud mental del individuo.

Por otra parte, la soledad social es descrita como la ausencia de interacciones sociales y la falta de pertenencia a una red social. Esta forma de soledad implica la carencia de relaciones sociales satisfactorias y de un respaldo emocional por parte de otros. La soledad social puede manifestarse debido a la separación de seres queridos, la ausencia de amistades cercanas, el aislamiento o la escasa participación en actividades sociales, generando sentimientos de abandono, desamparo y una disminución en la calidad de vida del individuo (Lara, 2019).

La experiencia de soledad en el adulto mayor

La experiencia de soledad en los adultos mayores puede comprometer tanto su bienestar psicológico como físico, afectando así su calidad de vida. Es, además, un fenómeno multifactorial y complejo que se describe como una percepción subjetiva de carencia de conexión social y emocional, aún en situaciones donde se hallan en presencia de otros individuos, sin lograr establecer un vínculo afectivo genuino.

La soledad en adultos mayores no solo tiene implicancias emocionales, sino que también conlleva un impacto adverso en la salud física, siendo más alto el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, neurológicas y cognitivas. Además, la sensación de soledad conduce a que las personas no establezcan relaciones significativas y de calidad, resultando así en círculos sociales que se perciben como vacíos debido a la ausencia de un vínculo emocional profundo. Al respecto, Sancho et al. (2022) señalan que las personas mayores tienen una mayor probabilidad de experimentar sentimientos de soledad, los cuales tienden a intensificarse con el avance de la edad y se vuelven más frecuentes a medida que se acercan a la etapa final de la vida. Se estima que alrededor del 50 % de las personas mayores de 80 años reportan sentirse solas con frecuencia, y se espera que esta prevalencia aumente a medida que la población envejezca.

METODOLOGÍA

La investigación fue de carácter aplicado pues, siguiendo a Ñaupas et al. (2013), los resultados del estudio están orientados a intentar resolver un problema de índole social como lo es la soledad en los adultos mayores. Se adoptó además un enfoque cuantitativo porque, como señalan Infantas y Heredia (2023), se realiza una recolección y análisis de datos, confiando en la medición numérica para establecer resultados. El diseño de la investigación, por otra parte, conforme a Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), fue preexperimental de prueba/posprueba con un único grupo. Esto significa que a

los participantes se les aplicó una prueba antes y después de la intervención, que en este caso fue un programa diseñado para mitigar el sentimiento de soledad.

La investigación se llevó a cabo entre octubre y noviembre del 2023, teniendo como unidad de estudio a los adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro”. Se consideró una población de 21 adultos mayores con edades entre 60 y 85 años; sin embargo, la muestra quedó integrada por 7 adultos, de ambos sexos, que completaron el programa, lo que representa un muestreo no probabilístico.

Para evaluar el sentimiento de soledad, se utilizó la *Three-Item Loneliness Scale* (TIL) diseñada por Hughes et al. (2004). En este estudio, se empleó la versión adaptada al español por Pedroso-Chaparro et al. (2022), reconocida por su brevedad y alta fiabilidad, con coeficientes de consistencia interna y fiabilidad test-rest de .78 y .89 respectivamente.

Los objetivos que se formularon fueron los siguientes:

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la efectividad del programa “Hygge” para disminuir el sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro”.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Determinar la presencia de sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro” antes de aplicar el programa “Hygge”.

OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Determinar la presencia de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor San Pedro después de aplicar el programa “Hygge”.

OBJETIVO ESPECÍFICO 3: Comparar las medias del pretest y post test para establecer si existe diferencia en el sentimiento de soledad tras la aplicación del programa “Hygge”.

Las hipótesis que se establecieron fueron las siguientes:

HIPÓTESIS GENERAL: El programa “Hygge” es efectivo para disminuir el sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro”.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1: Existe presencia del sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro” antes de aplicar el programa “Hygge”.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2: Existe disminución de sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro” después de aplicar el programa “Hygge”.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3: Existe diferencia significativa antes y después de la aplicación del programa “Hygge” en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro”.

Para alcanzar los objetivos planteados, se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

Se coordinaron las acciones necesarias con el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor “San Pedro”. Esto implicó establecer comunicación con la autoridad competente mediante una carta de presentación, con el propósito de obtener la autorización para implementar el programa de intervención y su posterior evaluación.

Se contactó a los adultos mayores residentes en el centro. Se les proporcionó información detallada sobre el programa de intervención y se les extendió una invitación para participar. Una vez interesados, se les presentó el consentimiento informado, el cual firmaron previo a la realización de la evaluación inicial.

El programa se desarrolló dos veces por semana durante tres meses consecutivos (septiembre, octubre y noviembre de 2023). Estas sesiones se llevaron a cabo de manera grupal. Al concluir las nueve sesiones programadas, se efectuó una evaluación post-intervención. Cabe mencionar que las actividades se organizaron conforme a la planificación detallada en la **Tabla 1**.

Después se procedió a crear una matriz de datos con el fin de agilizar el análisis e interpretación de la información. Para este propósito, se emplearon tanto el software Microsoft Excel como el software estadístico SPSS 26. Se generaron tablas de frecuencias absolutas y porcentuales, junto con diagramas de barras y gráficos circulares para facilitar el análisis posterior. Para evaluar la

efectividad del programa, se aplicó la prueba T de Student para muestras relacionadas. Betanzos et al. (2017) señalan que "esta prueba se utiliza cuando existen dos condiciones experimentales y las mismas personas participaron en ambas condiciones" (p. 307).

Tabla 1

Hoja de ruta de la implementación del programa "Hygge"

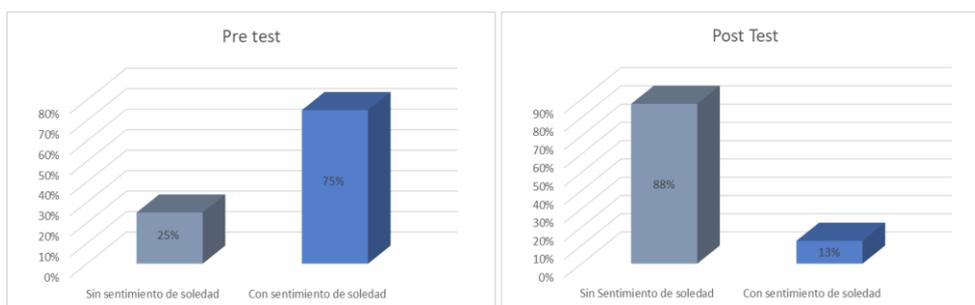
HOJA DE RUTA		
SESIÓN	TEMA	OBJETIVO
Sesión 1	Activación Conductual	Mejorar la asistencia a las actividades proporcionadas por el Centro de Mayores y aumentar la realización de actividades sociales agradables.
Sesión 2	Activación Conductual	Mejorar la asistencia a las actividades proporcionadas por el Centro de Mayores y aumentar la realización de actividades sociales agradables.
Sesión 3	Empatía y autocontrol	Practicar la empatía y el autocontrol.
Sesión 4	Empatía y autocontrol	Practicar la empatía y el autocontrol.
Sesión 5	Autoeficacia y control percibido	Aumentar la autoeficacia y el control percibido.
Sesión 6	Autoeficacia y control percibido	Aumentar la autoeficacia y el control percibido.
Sesión 7	Prevención de la depresión y la ansiedad	Valorar conductas propias y ajustarlas para prevenir la depresión y ansiedad.
Sesión 8	Prevención de la depresión y la ansiedad	Valorar conductas propias y ajustarlas para prevenir la depresión y ansiedad.
Sesión 9	Asertividad	Mejorar la capacidad de escucha, el discurso y tener capacidad para iniciar o mantener una conversación con asertividad.

Nota. En la tabla se proporciona una descripción de los temas, así como de los objetivos que cada una de las sesiones perseguía en el marco de la implementación del programa "Hygge".
Elaboración propia.

RESULTADOS

Después de implementar el programa "Hygge" en el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro", y tras procesar la información obtenida, los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

Figura 1
Resultados pre test - post test



El programa Hygge mostró ser efectivo después de su aplicación, lo cual queda comprobado por la aplicación de la Escala de Soledad de Tres ítems (TIL) donde se pudo observar una reducción del sentimiento de soledad del 75 % al 13 %.

Tabla 2
Prueba T- Student para Muestras Relacionadas

		Prueba de muestras emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
Inferior	Superior								
Par 1	Sentimiento Soledad Antes - Sentimiento de soledad despues	,625	,518	,183	,192	1,058	3,416	7	,011

En la Tabla 2 se visualizan las diferencias de medias en el grupo una vez aplicado el programa, el nivel de significancia utilizado fue de 0.05 y el p-valor resultante fue igual a 0.011, siendo este menor al nivel de significancia se comprueba que el programa “Hygge” de reducción de soledad es efectivo.

DISCUSIÓN

La importancia de la presente investigación radica en su enfoque aplicado, que va más allá de la mera identificación de patrones y factores de riesgo asociados a la soledad en adultos mayores. Al aplicar el programa “Hygge” en el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro", este estudio no solo se limita a observar y analizar el fenómeno de la soledad, sino que también busca implementar una solución concreta y evaluar su efectividad.

La investigación de Schafer et al. (2022), realizada en la Universidad de Toronto, Canadá, abordó la “epidemia de soledad” entre adultos mayores en veinte países occidentales desarrollados. Este estudio destacó la relevancia de ir más allá de las conexiones sociales convencionales. Aunque la conexión social ha demostrado ser un amortiguador moderado de la soledad, la implementación de programas específicos como “Hygge” sugiere una aproximación holística y experiencial para abordar el sentimiento de soledad en la vejez.

La observación de una disminución en los sentimientos de soledad después de la aplicación del programa Hygge” en el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro" es coherente con las expectativas y respalda la hipótesis de que las intervenciones específicas pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los adultos mayores. Estos resultados son especialmente alentadores, ya que la soledad en la vejez ha sido identificada como un desafío significativo a nivel nacional.

La investigación nacional, ejemplificada por el trabajo de Carrasco y Durán (2022) en adultos mayores en el Centro Integral de Atención de la Municipalidad Provincial de Huaral, también destaca la relevancia de considerar contextos locales al abordar la soledad en esta población. La aplicación del programa "Hygge" en un entorno específico, como el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto

Mayor "San Pedro", reconoce la diversidad de experiencias y necesidades de adultos mayores en diferentes comunidades, respaldando así la aplicabilidad y adaptabilidad de enfoques específicos.

En términos prácticos, la efectividad observada del programa "Hygge" en la reducción de la soledad en adultos mayores en el Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro" no sólo valida la importancia de la intervención aplicada, sino que también proporciona una base tangible para la implementación de programas similares en otras instituciones. Este aspecto es esencial, ya que destaca la capacidad de la investigación aplicada para inspirar y guiar prácticas y políticas en el cuidado de adultos mayores a nivel local y, potencialmente, a nivel nacional e internacional.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de este estudio respaldan la efectividad del programa "Hygge" para disminuir el sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro".

Se confirmó que los adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro". en este centro presentaban sentimiento de soledad antes de la aplicación del programa "Hygge".

Posteriormente de la aplicación del programa "Hygge", se observó una reducción en el sentimiento de soledad en los adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro".

Finalmente, se encontraron diferencias significativas entre el sentimiento de soledad en adultos mayores residentes del Centro de Atención Residencial Mixto del Adulto Mayor "San Pedro" antes y después de la aplicación del programa "Hygge".

El programa "Hygge" es una herramienta valiosa para mejorar el bienestar emocional y social de los adultos mayores en entornos residenciales. Estos hallazgos sugieren la utilidad de programas similares en el futuro, resaltando la importancia de intervenciones diseñadas para abordar la soledad en este grupo demográfico tan vulnerable.

Al abordar los objetivos específicos establecidos, los resultados obtenidos indican que la intervención tuvo un impacto positivo en el bienestar emocional y social de los participantes.

REFERENCIAS

- Betanzos, F. G., López, J. K. C., & León, M. del C. E. P. de. (2017). *Estadística aplicada en Psicología y Ciencias de la Salud*. Manual Moderno. https://www.google.com.pe/books/edition/Estad%C3%ADstica_aplicada_en_Psicolog%C3%ADa_y_C/log4swEACAAJ?hl=es-419
- Camargo-Rojas, C. M., & Chavarro-Carvajal, D. A. (2020). El sentimiento de soledad en personas mayores: conocimiento y tamización oportuna. *Universitas Médica*, 61(2), 64-71. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed61-2.essm>
- Cardeño Sanmiguel, G. M., Ruiz Tafur, P., Cortés Recabal, J., García Araneda, N. R., Gennes Santiago, E. Y., Morales Castro, Y. R., & Quintero Cruz, M. V. (2018). *Resignificación de las representaciones sociales hacia la vejez. Un diálogo de saberes intergeneracionales: caso Colombia Barranquilla-Chile Chillán*. Ediciones Universidad Simón Bolívar, 14-15. <http://hdl.handle.net/20.500.12442/2837>
- Carrasco Calderón, M. D., & Duran Santos, E. L. (2022). Soledad en los adultos mayores del centro integral de atención de la municipalidad provincial de Huaral - 2021. [Tesis de bachiller, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/6155>
- García-Prieto, J. (2016). Soledad: un enfoque fenomenológico. *Revista Cubana de Psicología*, 33(1), 89-98.

- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención primaria*, 48(9), 604–609. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa Y Mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%3%a1ndez-%20Metodolog%3%ada%20de%20la%20investigaci%3%b3n.pdf>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Research on aging*, 26(6), 655–672. <https://doi.org/10.1177/0164027504268574>
- Lara, T. (2019). Soledad social y salud en personas mayores: una revisión de la literatura científica. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 54(4), 193-199.
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2013). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (5ª ed.). Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. Organización Mundial de la Salud.
- Pedroso-Chaparro, M., Márquez-González, M., Fernandes-Pires, J., Gallego-Alberto, L., Jiménez-Gonzalo, L., Nuevo, R., & Losada, A. (2022). Validation of the Spanish version of the Three-Item Loneliness Scale (Validación de la versión española de la Escala de Soledad de Tres Ítems). *Studies in Psychology*, 43(2), 311-331. <https://doi.org/10.1080/02109395.2021.1989889>
- Pérez-Villalva, P. E. (2022). Frecuencia de soledad en adultos mayores durante la pandemia de COVID-19 en un hospital de Nuevo León. *Revista mexicana de medicina familiar*, 9(4), 109-115. <https://doi.org/10.24875/rmf.22000065>
- Sancho, P., Sentandreu-Mañó, T., Fernández, I., & Tomás, J. M. (2022). El impacto de la soledad y la fragilidad en el bienestar de los mayores europeos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54, 86-93. <http://revistalatinamericanadepsicologia.konradlorenz.edu.co/vol54-2022-el-impacto-soledad-fragilidad-bienestar-mayores-europeos/>
- Schafer, M. H., Sun, H., & Lee, J. A. (2022). Compensatory Connections? Living Alone, Loneliness, and the Buffering Role of Social Connection Among Older American and European Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(8), 1550–1560. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab217>