

# Plan de intervención psicoterapéutica para reducir los efectos emocionales del Síndrome del nido vacío en adultos mayores

## *Psychotherapeutic Intervention Plan to Reduce the Emotional Effects of Empty Nest Syndrome in Older Adults*

 Paola Guadalupe-Tixi | Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

 Jose Santos-Morocho | Universidad de Cuenca, Ecuador

Fecha de recepción: 10.11.2023

Fecha de aprobación: 10.01.2024

Fecha de publicación: 15.02.2024

Cómo citar: Guadalupe-Tixi, P. & Santos-Morocho, J. (2024). Plan de intervención psicoterapéutica para reducir los efectos emocionales del Síndrome del nido vacío en adultos mayores. *Psiquemag* 13 (1), 42-56.

<https://doi.org/10.18050/psiquemag.v13i1.2679>

### Resumen

Introducción: El síndrome del nido vacío es un trastorno psicológico que conlleva implicaciones emocionales significativas para los progenitores cuando sus hijos dejan el hogar. Entre las experiencias comunes se encuentran la ansiedad, la depresión, la carencia de estrategias de afrontamiento y la disfuncionalidad familiar. Objetivo: El propósito es diseñar un plan de intervención psicoterapéutica destinado a mitigar los efectos emocionales del síndrome del nido vacío en adultos mayores. Material y métodos: Se llevó a cabo un estudio descriptivo-exploratorio con un enfoque cuantitativo, utilizando un diseño pretest. La muestra, constituida por 100 adultos mayores de 65 años, se seleccionó mediante muestreo por conveniencia. Se diseñó un cuestionario que incluía variables demográficas y se aplicaron pruebas como el Mini Mental, Yesavage, Apgar Familiar, Hamilton-Ansiedad y Afrontamiento CAE. Los datos se analizaron con el programa estadístico SPSS V 22.00 y Stata 17.0. Resultados: Se observaron diferencias significativas en indicadores emocionales y otras variables sociodemográficas, particularmente en depresión, disfunción familiar, falta de afrontamiento y ansiedad ( $p > 0,05$ ). Asimismo, se encontró que la edad, el sexo, la residencia y el estado civil ejercen una influencia significativa ( $P > 0,05$ ). Conclusión: El plan de intervención psicoterapéutica enfatiza la importancia de mejorar la salud, los estilos de vida y la dinámica familiar, así como fomentar la integración de las personas mayores en la sociedad.

**Palabras clave:** Síndrome nido vacío; emociones; psicoterapia; adulto mayor.

### Abstract

Introduction: Empty nest syndrome is a psychological disorder that carries significant emotional implications for parents when their children leave home. Common experiences include anxiety, depression, lack of coping strategies and family dysfunctionality. Objective: The purpose is to design a psychotherapeutic intervention plan aimed at mitigating the emotional effects of empty nest syndrome in older adults. Material and methods: A descriptive-exploratory study was carried out with a quantitative approach, using a pretest design. The sample, consisting of 100 adults over 65 years of age, was selected by convenience sampling. A questionnaire including demographic variables was designed and tests such as the Mini Mental, Yesavage, Family Apgar, Hamilton-Anxiety and CAE Coping were applied. The data were analyzed with the statistical software SPSS V 22.00 and Stata 17.0. Results: Significant differences were observed in emotional indicators and other sociodemographic variables, particularly in depression, family dysfunction, lack of coping and anxiety ( $P > 0.05$ ). Likewise, age, sex, residence and marital status were found to exert a significant influence ( $P > 0.05$ ). Conclusion: The psychotherapeutic intervention plan emphasizes the importance of improving health, lifestyles and family dynamics, as well as promoting the integration of the elderly into society.

**Keywords:** Empty nest syndrome; emotions; psychotherapy; elderly.

## INTRODUCCIÓN

La transición hacia el denominado “nido vacío” constituye un acontecimiento significativo que influye en la calidad de vida de los padres (Pizadeh et al., 2023). Este fenómeno, conocido como el síndrome del nido vacío (SNV), se caracteriza por trastornos psicológicos que surgen cuando los hijos abandonan el hogar familiar, generando una gama de emociones como desdicha, pérdida, temor, sentimientos de incapacidad, dificultades en la adaptación de roles y cambios en las relaciones parentales (Mahmoudpour et al., 2023). El SNV refiere a las reacciones emocionales desadaptativas a largo plazo que pueden experimentar los padres tras la partida de su último hijo, dejando a los progenitores en la etapa de adultos mayores o ancianos. Estas reacciones abarcan síntomas de depresión, tristeza, ansiedad, culpa, así como emociones de ira, resentimiento, irritabilidad, frustración y soledad (Huang et al., 2019). Adicionalmente, pueden surgir manifestaciones mentales como la sensación de falta de propósito, problemas de sueño, síntomas asociados al duelo y la pérdida, así como sentimientos de incompetencia (Cohen et al., 2023). La presencia del SNV en los adultos mayores supone un cambio drástico en su rutina diaria y la pérdida de elementos esenciales en un rol que solía definir su identidad, lo que puede desencadenar estrés y emociones negativas (Cohen et al., 2023). En ocasiones, las respuestas desadaptativas ante eventos emocionales pueden ser el punto de partida hacia patologías psicológicas subyacentes, como la comparación social, el trastorno depresivo mayor, los trastornos de ansiedad e incluso reacciones psicóticas (Senín-Calderón et al., 2020).

El proceso de envejecimiento de la población a nivel mundial se vislumbra como un fenómeno de gran relevancia para el siglo XXI (CEPAL, 2023). Por consiguiente, se hace imperativo abordar de manera efectiva los efectos emocionales derivados del Síndrome del Nido Vacío (SNV) mediante la implementación de un plan de psicoterapia. Se estima que para el año 2030, aproximadamente el 90% de los hogares en el mundo experimentarán la situación de nidos vacíos (Huang et al., 2020). En Ecuador, una sociedad que muestra un nivel moderado de envejecimiento, alrededor del 6.5% de la población total supera los 65 años, siendo

un porcentaje considerable de estos adultos mayores quienes residen en hogares vacíos (Cevallos, 2023).

Factores como la migración de hijos adultos conllevan a cambios en la estructura familiar tradicional, lo que repercute significativamente en la salud emocional de los padres ancianos que quedan en el hogar (Sarkar et al., 2023). La situación de los adultos mayores que enfrentan el SNV es motivo de preocupación, dado que afecta tanto su bienestar mental y emocional como su sensación de seguridad y calidad de vida en el entorno doméstico (Wang et al., 2019). Esto ha generado un incremento en la demanda de intervenciones psicológicas dirigidas a esta población, con el objetivo de proporcionar apoyo emocional y psicoeducación ante la ausencia de sus hijos (Drysdale, 2021).

Investigaciones previas han revelado que los adultos mayores que experimentan el SNV muestran diferencias significativas en aspectos como la salud mental y emocional, así como en el nivel de apoyo social percibido (Cohen et al., 2023; Itishree Nayak, 2022; Pizadeh et al., 2023). En el contexto asiático, se ha llevado a cabo un considerable número de estudios centrados en el SNV (Gong et al., 2018; Huang et al., 2020; Wang et al., 2019; Xu et al., 2023; Zhao et al., 2021).

En China, se ha examinado la manifestación de indicadores emocionales del Síndrome del Nido Vacío (SNV), incluyendo la depresión, la tristeza y la ansiedad, en una muestra de 2,549 adultos mayores de 60 años. Se empleó el Mini Examen del Estado Mental para evaluar la fragilidad cognitiva. Los resultados revelaron una prevalencia del 10.1 % de fragilidad cognitiva entre los adultos mayores que experimentan el nido vacío (Zhao et al., 2021). Por otro lado, en Zhejiang, se evaluaron 4,995 ancianos reclutados mediante muestreo por conglomerados, centrándose en la calidad de vida (evaluada mediante la SF-36) y los determinantes sociales. Los análisis indicaron que los ancianos con SNV mostraban una mayor preocupación y una peor función psicológica (Wang et al., 2010). En una investigación realizada en Shanghái, se exploraron los determinantes de los síntomas depresivos, la frustración y la soledad en una muestra de 4,265 adultos mayores de 60 años. Se encontró una prevalencia del 8.18 % de síntomas depresivos entre los ancianos con SNV (Ma Y, et al., 2012). Además, otro estudio reveló que los síntomas depresivos en adultos mayores

con SNV estaban asociados con la calidad del sueño, la situación económica, el dolor y el apoyo social (Gong et al., 2018).

En España, se ha constatado que una proporción significativa de personas mayores de 65 años que experimentan el SNV experimentan algún problema de salud mental-emocional, y aproximadamente una cuarta parte presenta algún tipo de trastorno o problema psicológico, como la ansiedad, el deterioro cognitivo leve, las alteraciones de la conducta y la depresión (Flórez & González, 2000).

En Nueva York, se llevó a cabo un estudio sobre la narrativa cultural proporcionada por mujeres adultas de 60 años, centrado en factores como la ansiedad y el fenómeno del nido vacío. El estudio concluyó identificando los factores asociados con la negociación exitosa de la transición hacia la tercera edad en presencia del síndrome del nido vacío, observándose que el 72.5 % de las participantes no recibieron ayuda especializada a través de psicoterapia (McQuaide, 1998).

En América Latina, específicamente en México, se han examinado algunos de los cambios emocionales y psicológicos que experimentan las familias con miembros de edad avanzada. Sin embargo, en momentos críticos en los que los hijos deben independizarse de sus padres para iniciar sus propias vidas, surgen una serie de problemas psicológicos (Montes de Oca & Hebrero, 2006). En Brasil, donde el porcentaje de población de edad avanzada alcanza el 24.5%, aún no se han implementado políticas de intervención psicoterapéutica para abordar este problema (Dos Santos et al., 2021). En Chile, se llevó a cabo un estudio para intervenir con psicoterapia cognitivo-conductual en adultos mayores que presentaban sintomatología asociada al Síndrome del Nido Vacío, y que, como resultado, experimentaban ansiedad, lo que generaba deterioro funcional. En este contexto, la psicoterapia se posiciona como la opción de tratamiento preferida (Hall et al., 2016). Por otro lado, en Ecuador, la investigación sobre este tema es escasa y los estudios existentes carecen de conclusiones sólidas, además de no estar publicados en revistas científicas.

La literatura científica sobre el SNV en adultos mayores y la aplicación de la psicoterapia cognitivo-conductual muestra una mayor evidencia en el continente asiático (Bougea et

al., 2019; Gao et al., 2017; Liang & Wu, 2014; Wang et al., 2017). En este sentido, la propuesta de este estudio de implementar un plan psicoterapéutico para reducir el impacto emocional del SNV resulta apropiada (Greenfield & Marks, 2004), ya que la flexibilidad cognitiva, que es una variable determinante en la salud mental de las personas mayores, puede desempeñar un papel significativo en la adaptación a las amenazas y los problemas que surgen. Sin embargo, a diferencia de la evidencia sólida en el ámbito de la memoria, la naturaleza de los déficits ejecutivos en la población con deterioro cognitivo leve aún es incierta (Guarino et al., 2020). Por otra parte, un diseño de intervención para el SNV puede generar mecanismos de apoyo y desarrollo de capacidades cognitivas-conductuales en los adultos mayores (Glashouwer et al., 2020).

Se ha constatado que tanto la terapia cognitivo-conductual (TCC) (Hall et al., 2016) como la terapia de aceptación y compromiso (ACT) (Mahmoudpour et al., 2023) emplean técnicas de autorregulación emocional que pueden proporcionar experiencias positivas y ayudar a enfrentar eficazmente situaciones estresantes (Pizadehetal.,2023).Laautorregulaciónemocional resulta indispensable para que componentes como las estrategias de afrontamiento puedan tener un impacto significativo en la salud y el bienestar psicológico de los ancianos; esto se lograría mediante la implementación de planes psicológicos (Mittra, 2023).

Asimismo, tanto la TCC como la ACT representan métodos de tratamiento más eficaces que se fundamentan en una teoría de un marco relacional. A través de un diseño terapéutico, no se busca eliminar o suprimir las experiencias naturales y desagradables asociadas al SNV, sino más bien controlar a largo plazo la ansiedad y los problemas psicológicos que impiden que los adultos mayores disfruten de una vida con sentido, propósito y felicidad (Bar-Tur, 2021).

El uso de una variable terapéutica como la TAC para alentar a los adultos mayores a aceptar, ser conscientes y observar para avanzar emocionalmente durante el SNV (Hayes, 2019) resulta factible, ya que, hasta la fecha, las intervenciones psicoterapéuticas en relación con los adultos mayores han sido muy limitadas en el ámbito de la Psicología Clínica (Flórez & González, 2000).

En el plan terapéutico se incluirán técnicas para controlar la sintomatología emocional causada por el SNV, como la respiración y la relajación (Fairburn, 2008; Flórez & González, 2000; Zhao et al., 2021), así como el mindfulness (Stuart-Edwards & MacDonald, 2023). Además, se emplearán técnicas de aprendizaje, modelado, ensayo de conducta, instrucciones, refuerzo, retroalimentación, habituación y generalización (Lega et al., 2017; Zhao et al., 2021), junto con las teorías del envejecimiento positivo y la psicología positiva (Bar-Tur, 2021).

Hasta la fecha, los estudios previos realizados en todo el mundo se han centrado en la dimensión de la salud física y en la mera evidencia del problema. En Ecuador, no existe un estudio relevante y aquellos que existen carecen de una propuesta terapéutica que aborde la dimensión emocional en los ancianos con nido vacío. A partir de los datos de una encuesta, este estudio pretende diseñar un plan de intervención psicoterapéutica para reducir los efectos emocionales del síndrome del nido vacío en adultos mayores.

## MÉTODO

### Diseño y participantes

Investigación de carácter descriptivo-explicativo que adoptó un diseño preexperimental con un enfoque cuantitativo. La muestra, compuesta por 100 adultos mayores afectados por el síndrome del nido vacío (SNV) y con edades de 65 años o más, fue seleccionada mediante un método de muestreo no probabilístico por conveniencia. Los participantes residen en la localidad de Ecuador-Riobamba, específicamente en las parroquias de Cacha, Flores y el cantón Chambo, durante el año 2023.

### Instrumentos

#### Mini Mental (Feijoo D, 2016).

Se trata de una evaluación del estado cognitivo en adultos mayores, diseñada para detectar la fragilidad cognitiva. Esta evaluación abarca tres dimensiones que examinan diversas funciones mentales, complementadas con ejercicios para evaluar la motricidad. Su validez de constructo la posiciona como una herramienta confiable, respaldada por sólidas propiedades

psicométricas que incluyen un coeficiente alfa de Cronbach de 0.92, según lo informado por Feijoo D en 2016.

#### Escala de depresión geriátrica de Yesavage (Sheik JI, 1986).

Ofrece datos sobre los síntomas depresivos y sus manifestaciones, que incluyen preocupación, falta de interés y ansiedad en la etapa de la vejez. A medida que la puntuación total se vincula con los aspectos cognitivos de la depresión, se identifican dos factores distintos, uno relacionado con el estado de ánimo y otro asociado al bienestar subjetivo. Este instrumento exhibe una excelente calidad psicométrica, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.90, según lo reportado por Sheik JI en 1986.

#### Test de APGAR familiar (Gardner et al., 2001).

La herramienta se compone de tres preguntas de tipo Likert y muestra una fiabilidad interna notable, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.89. Se enfoca en la percepción personal del estado de salud familiar, centrándose particularmente en las percepciones relacionadas con el abandono, según lo informado por Gardner et al. en 2001.

#### Escala de Ansiedad Hamilton (Hamilton, 1982) visión ecuatoriana (Arias et al., 2022).

Se trata de un cuestionario autoadministrado compuesto por 14 ítems diseñado para medir el nivel de ansiedad experimentado por el individuo. Además, puede ser administrado por un profesional clínico a través de una entrevista. El instrumento evalúa tanto la ansiedad psíquica como la somática. Se ha reportado una consistencia interna satisfactoria, con coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre 0.76 y 0.92.

#### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) (Sandín B, 2002).

Este cuestionario, que explora diversos estilos de afrontamiento del estrés, consta de cuarenta y dos ítems distribuidos en 7 dimensiones. Aunque inicialmente se desarrolló utilizando una muestra de adultos jóvenes, se considera que los constructos son igualmente aplicables a la población adulta mayor. Entre los estilos de afrontamiento que aborda se encuentran: enfoque en la resolución de problemas, autocrítica negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo

social y religiosidad. Se ha demostrado una alta consistencia interna en este instrumento, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.92 (Sandín, 2002).

### Análisis de datos

Los datos recopilados de los formularios fueron procesados utilizando los programas estadísticos SPSS V 22.00 y Stata 17.0 (Tabachnick & Fidell, 2007). Se aplicó un enfoque estadístico paramétrico para examinar los datos y las variables recopiladas. Se empleó un análisis descriptivo para presentar la información sociodemográfica, que incluyó características como la edad, el género, el estado civil, la salud, el lugar de residencia, las discapacidades, el nivel socioeconómico y el nivel educativo. Respecto a las variables relacionadas con los indicadores emocionales del síndrome del nido vacío (SNV), se evaluaron aspectos como la depresión, la disfunción familiar, las estrategias de afrontamiento y la ansiedad. Para determinar la significancia de estas variables, se utilizó la prueba de Chi-cuadrado. Además, se empleó la regresión logística binomial para confirmar si la condición de los adultos mayores con SNV influía en su estado emocional actual. Aquellas variables que mostraron una significancia estadística ( $p < 0,05$ ) en el análisis entre grupos fueron incluidas en el modelo de regresión logística. Asimismo, se utilizaron las variables sociodemográficas como controles en el análisis de regresión logística. Se consideró un valor de  $p < 0,05$  como indicativo de significancia estadística.

## RESULTADOS

La descripción demográfica de los adultos mayores con nido vacío reveló que la totalidad de la muestra investigada consistía en ancianos que se encontraban en esta situación (100%), determinada mediante un muestreo a conveniencia. Se observó una predominancia significativa de mujeres entre los participantes (73% frente al 27%,  $p < 0.05$ ), así como una mayoría que estaban casados y residían con su cónyuge (61% frente al 33% de viudos, 4% de solteros y 2% de divorciados;  $p < 0.001$ ). Respecto a la distribución por grupos etarios, se encontró una menor proporción de individuos en el rango de edad entre los  $>60$  y  $<70$  años (22% frente al 46% que se situaban entre  $>71$  y  $<80$  años; solamente el 32.00% eran mayores de 81 años;  $p < 0,001$ ). La gran mayoría de los participantes residían en zonas rurales (98,0% frente al 2%;  $p < 0.05$ ), y una proporción muy reducida presentaba discapacidades (98% frente al 2%). En términos de estrato económico, la mayoría pertenecía al estrato bajo (99% frente al 1%;  $p = 0.683$ ). Además, se observó una considerable proporción de individuos que no sabían leer ni escribir (89% frente al 6%), y se encontraron diferencias significativas en cuanto a niveles educativos ( $p = 0.002^{**}$ ), como se detalla en la Tabla 1 para un análisis más detallado.

**Tabla 1**

*Descripción demográfica adultos mayores con nido vacío.*

	Nido vacío Mayores N = 100		p-valor
<b>Edad</b>			<b>&lt;0.001***</b>
>60, <70	22	(22.00%)	
>71, <80	46	(46.00%)	
> 81	32	(32.00%)	
<b>Género</b>			<b>0.002**</b>
Femenino	73	(73.00%)	
Masculino	27	(27.00%)	

<b>Estado civil</b>			<b>&lt;0.001***</b>
Soltero/a	4	(4.00%)	
Casado/a	61	(61.00%)	
Divorciado/a	2	(2.00%)	
Viudo/a	33	(33.00%)	
<b>Residencia</b>			<b>0.386</b>
Urbana	2	(2.00%)	
Rural	98	(98.00%)	
<b>Discapacidad</b>			<b>0.386</b>
Sí	2	(2.00%)	
No	98	(98.00%)	
<b>Estrato económico</b>			<b>0.683</b>
Medio	1	(1.00%)	
Bajo	99	(99.00%)	
<b>Estudios realizados</b>			<b>0.002**</b>
No sabe leer/escribir	89	(89.00%)	
Si sabe leer/escribir	6	(6.00%)	
Primaria	5	(5.00%)	

Fuente: Santos-Morocho, 2023

Notas: 1) se presenta el número de encuestados y el porcentaje ponderado de la muestra (entre paréntesis); 2) se ha utilizado la prueba de chi-cuadrado para mostrar significancia.

\* p<0.05

\*\* p<0.01

\*\*\* p<0.001.

During the assessment by psychological testing of emotional symptoms in older adults with empty nest syndrome (ENS), a significantly higher proportion of participants were found to show cognitive impairment to varying degrees, either mild, moderate, or severe (71% vs. 29%,  $P < 0.05$ ). Also, there was a marked prevalence of diagnosed depression (3% vs. 97%,  $P < 0.05$ ), as well as severe family dysfunction (92% vs. 8%,  $P$

$< 0.05$ ) and inadequate coping (97% vs. 3%,  $P < 0.05$ ). In addition, there was a notable incidence of anxiety, both psychic (42%) and somatic (38%), compared to those without such symptoms (20%,  $p < 0.05$ ). These findings suggest that the assessed older adults experience significant emotional difficulties ( $p < 0.05$ ), as detailed in Table 2 for further analysis.

**Tabla 2***Evaluación de los síntomas emocionales en adultos mayores con SNV.*

	<b>Nido vacío Mayores N = 100</b>		<b>p-valor</b>
<b>Mini Mental</b>			<b>&lt;0.001***</b>
Normal: 24 puntos o más	29	(29.00%)	
Deterioro leve: entre 19 y 23 puntos	50	(50.00%)	
Deterioro moderado: entre 14 y 18 puntos	13	(13.00%)	
Deterioro grave: < 14 puntos	8	(8.00%)	
<b>Yesavage</b>			<b>&lt;0.001***</b>
11-13: Depresión establecida	3	(3.00%)	
0-10: Depresión probable	97	(97.00%)	
<b>Apgar familiar</b>			<b>&lt;0.001***</b>
Disfunción moderada: 12-10 puntos	8	(8.00%)	
Disfunción severa: menor o igual a 9	92	(92.00%)	
<b>CAE</b>			<b>&lt;0.001***</b>
Afrontamiento inadecuado (AFN-EVT-BAS)	97	(97%)	
Afrontamiento adecuado (FSP-REP-EEA_REL)	7	(3%)	
<b>Ansiedad</b>			<b>&lt;0.001***</b>
No ansiedad	20	(20.00%)	
Ansiedad psíquica	42	(42.00%)	
Ansiedad Somática	38	(38.00%)	

Fuente: Santos-Morocho, 2023

Notas: 1) se presenta el número de encuestados y el porcentaje ponderado de la muestra (entre paréntesis); 2) se ha utilizado la prueba de chi-cuadrado para mostrar la significancia Sig:

\* p&lt;0.05

\*\* p&lt;0.01

\*\*\* p&lt;0.001

Los resultados del análisis de regresión logística binomial revelaron que las personas mayores con síndrome del nido vacío (SNV) presentan diferencias significativas en términos de depresión, disfunción familiar, falta de afrontamiento y ansiedad ( $p > 0,05$ ), según lo manifestado por indicadores emocionales y otras

variables sociodemográficas. Además, se observó que variables como la edad, el sexo, la residencia y el estado civil también tienen una influencia significativa ( $P > 0,05$ ) en la persistencia del SNV. Se proporciona un resumen detallado de estos resultados en la Tabla 3 para su referencia y análisis adicionales.

**Tabla 3**

*Análisis de regresión logística binaria adultos mayores con nido vacío..*

	1	2	3	4				
	Depresión Probable	Depresión establecida	Disfunción familiar moderada	Disfunción familiar severa	Afrontamiento inadecuado	Afrontamiento adecuado	Ansiedad psíquica	Ansiedad somática
<b>Síndrome Nido Vacío</b>								
Ref.: emocionales	0.33 (-0.772)	0.779 (-0.844)	0.882 (-0.967)	0.899 (-1.084)	-1.887 (-2.651)	-2.553 (-2.488)	10.207 (-5729.69)	11.082 (-5729.69)
<b>Edades participantes</b>								
>60, <70	0.029 (-0.066)	0.08 (-0.077)	0.239*** (-0.071)	0.438*** (-0.064)	-0.542*** (-0.118)	-0.574*** (-0.097)	0.578** (-0.272)	0.539** (-0.254)
>71	0.320*** (-0.112)	-0.115 (-0.13)	0.431*** (-0.109)	0.373*** (-0.1)	-0.500*** (-0.176)	-0.740*** (-0.132)	0.772** (-0.393)	0.699* (-0.362)
<b>Sexo (Ref.: Femenino)</b>								
	0.381*** (-0.069)	0.250*** (-0.08)	0.219*** (-0.076)	-0.518*** (-0.066)	-0.588*** (-0.123)	0.560*** (-0.099)	-2.368*** (-0.321)	-2.301*** (-0.307)
<b>Residencia</b>								
Rural	0.600*** (-0.081)	-0.384*** (-0.095)	0.252** (-0.11)	-0.440*** (-0.156)	0.535*** (-0.125)	0.163 (-0.338)	0.408 (-0.313)	0.323 (-0.332)
Urbana	0.294** (-0.135)	0.256 (-0.168)	0.510*** (-0.164)	0.295** (-0.139)	0.471* (-0.26)	0.314 - (-0.26)	-0.228 (-0.486)	-0.617 (-0.449)
<b>Estado Civil</b>								
Viudo (Ref.: Casado)	0.147** (-0.073)	-0.089 (-0.086)	0.118 (-0.078)	-0.097 (-0.07)	-6.576*** (-0.367)	-3.202*** (-0.294)	0.02 (-0.277)	-7.283*** (-0.277)
<b>Pseudo-R-cuadrado</b>								
	0.04		0.02		0.02		0.03	

The intervention planning is structured in four phases that can be implemented in both group and individual sessions, carried out exclusively by a Psychotherapist. This program is designed to help older adults cope with their situation, focusing on how they wish to shape their lives after the departure of their children. Through combined techniques, it seeks to provide seniors with tools to develop positive attitudes. At the same time, the therapist encourages them to recognize and take advantage of their resources and strengths.

Each session focuses on the application of specific therapeutic strategies, such as recognizing and actively utilizing individual strengths, exploring meaningful emotions, fostering a positive self-image, and reflecting on daily events. The homework assignments in each session are designed to help maintain a satisfying lifestyle even in an empty nest situation. See Table 4 for more details on the intervention process.

**Tabla 4**

*Fases del plan de intervención psicoterapéutica para adultos mayores con nido vacío..*

<b>Fases</b>	<b>Procesos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Fase 1</b> Psicoeducación	Revisión científica	Literatura sobre emociones del SNV.
	Educación al paciente y reorientar su vida.	Paso proactivo, indicador de voluntad y compromiso para asistir a las sesiones y ejecutar las tareas.
<b>Fase 2</b> Expresión Discusión	Emociones	Se socializa las emociones. Se expresa las emociones.
	Autodescubrimiento y la clarificación de valores	Envejecer una oportunidad para condicionar la autoaceptación y la autoimagen positiva.
	Plenaria	Compartir ¿Qué significa para usted tener más de 65 años?
	Satisfacción	¿Estoy estancado en el pasado y mis pérdidas? Como superar SNV
<b>Fase 3</b> Aceptación y comprensión	Satisfacción	¿estoy estancado en el pasado y mis pérdidas? Como superar SNV
	Ansiedad	¿Hacia dónde debo ir? Expresar experiencias pasadas potencializar aspectos fortalezas y recursos personales.
	Depresión	
<b>Fase 4</b> Consolidación	Proyecto	Tomar sentido de existencia. Nuevos objetivos: claros, realistas, y significativos.
	Gestión recursos	El tiempo para usarlo de manera efectiva.
	Redes de apoyo	Familia, terapia ocupacional y entrenamientos para contrarrestar la ansiedad.
	Psicoterapia continua	A nivel de estrategias de apoyo y trabajo cognitivo.

Source: Santos-Morocho,2023

Notes: 1) the phases can be adapted and expanded without losing the proposed psychotherapeutic orientation. 2) the level of understanding of the older adult population may change according to the context.

The psychotherapeutic planning model describes intervention strategies to decrease the effects of negative emotional functioning due to NVS and promote psychological well-being in older adults. It is based on Cognitive Behavioral theory, positive aging theories, acceptance and commitment

therapy, and mindfulness. It emphasizes its action on ways to thrive and increase emotional functioning; this plan with techniques to address an emotional problem of the SNV, identified in the psychological assessment see tables (1,2). See (Table 5 for the process).

**Tabla 5**

*Modelo de planificación para intervenir efectos emocionales SNV.*

Indicadores emocionales SNV	Teoría	Psicoterapia	Objetivo	Resultados esperados	Sesiones y tiempo
<b>Depresión</b>	Cognitiva Conductual	Psicoeducación	Explicar sobre las emociones que produce el síndrome del nido para que el paciente adquiera autoconocimiento.	Que le paciente conozca, reconozca y acepte su estado emocional actual de su salud mental.	6 sesiones 45 minutos c/u
	La terapia de aceptación y compromiso	No control de lo incontrolable			
<b>Disfunción familiar</b>	La terapia de aceptación y compromiso	Autodescubrimiento y la clarificación de valores	Desarrollar estrategias de compromiso mediante el apoyo de redes para que el paciente y su sistema familiar aumente la comprensión de sí mismo.	Que pueda usar más libremente sus aptitudes y recursos para gestionar la realidad que le rodea, y así satisfacer sus necesidades afectivas y familiares.	6 sesiones 45 minutos c/u
	Cognitiva Conductual	Terapia dialéctica conductual (DBT)			
<b>Falta de afrontamiento</b>	La terapia de aceptación y compromiso	Regulación <i>augmenting</i>	Generar en el adulto mayor aceptación y compromiso mediante la regulación de la probabilidad de que los eventos se vuelvan a producirse para que sea capaz de afrontarlos con libertad su proceso.	Que el paciente sea capaz de percibir su realidad, sus ideas y pensamientos, y cuestionar la forma en que le perjudica o influyen.	6 sesiones 45 minutos c/u
	Las teorías del envejecimiento positivo y la psicología positiva	Conocimiento de las fortalezas.			
<b>Ansiedad</b>	La terapia de aceptación y compromiso	Aceptación y normalización del malestar	Entrenar la conciencia mediante la forma particular de orientar la atención, en manera abierta para predecir juicios y valoraciones a la experiencia presente.	Que el paciente comprenda los fenómenos del entorno, así como a los eventos psicológicos, incluyendo los pensamientos, emociones.	6 sesiones 45 minutos c/u
	El mindfulness	Atención plena			

Fuente: Santos-Morocho,2023

Notas: 1) los problemas a intervenir pueden desglosarse según el caso y la necesidad del paciente. 2) el plan puede ampliarse.

## DISCUSIÓN

El análisis evidenció que los ancianos que experimentan el síndrome del nido vacío presentan una mayor incidencia de depresión, disfunción familiar, falta de afrontamiento y ansiedad. Investigaciones previas han corroborado que los adultos mayores que se encuentran en esta situación tienen una predisposición elevada a desarrollar trastornos emocionales, tal como se ha señalado en estudios anteriores de relevancia (Gong et al., 2018; Huang et al., 2020; Wang et al., 2019; Xu et al., 2023; Zhao et al., 2021), lo cual se ratifica en nuestro trabajo.

Los problemas emocionales más frecuentes se identifican principalmente en forma de ansiedad y depresión, como lo señalan Huang et al. (2019). En concordancia con estos hallazgos, este estudio propone un plan de intervención psicoterapéutica dirigido a mitigar los impactos emocionales del síndrome del nido vacío en adultos mayores, confirmando así la hipótesis planteada.

En este estudio, se constató que los adultos mayores afectados por el síndrome del nido vacío exhiben un deterioro cognitivo notable, lo cual está alineado con investigaciones de relevancia previas (Greenfield & Marks, 2004; Guarino et al., 2020; Zhao et al., 2021). La evaluación del estado mental, mediante el uso de un Mini Examen para medir la fragilidad cognitiva, reveló una alta prevalencia de dicho deterioro, alcanzando un 10.1% en los adultos afectados por el síndrome del nido vacío. Sin embargo, este hallazgo no debe obstruir la implementación de planes y programas terapéuticos, dada la flexibilidad cognitiva presente en estos casos. La naturaleza de los déficits ejecutivos en esta población con deterioro cognitivo aún no se comprende plenamente, como lo respalda la literatura científica (Guarino et al., 2020).

El estudio realizado por Xu et al. (2023) pone de manifiesto diferencias significativas entre los ancianos que experimentan el síndrome del nido vacío, subrayando la necesidad de mejorar tanto la salud como los estilos de vida, los mecanismos de afrontamiento y la dinámica familiar de esta población. Asimismo, resalta la importancia de implementar planes de tratamiento psicológico específicamente dirigidos a los adultos mayores.

En este contexto, el presente estudio propone un plan integral que integra técnicas combinadas con el fin de fomentar actitudes positivas mediante la psicoterapia.

Por otro lado, el análisis realizado por Itishree Nayak (2022) reveló, a través de análisis univariados, una asociación significativa entre la depresión y la condición de adultos mayores que experimentan el nido vacío, con un 30% de la muestra afectada por este trastorno. Nuestro estudio, en una muestra de 100 adultos con síndrome del nido vacío, indica que un 3.00% presenta depresión establecida y un 97.00% evidencia depresión probable, lo cual refuerza la relevancia de nuestra investigación. Estos hallazgos están respaldados por un estudio realizado en la India, donde se encontró que los síntomas depresivos eran frecuentes en ancianos de hogares solteros con nidos vacíos (43%), en comparación con aquellos que residían en hogares con parejas (30%) (Itishree Nayak, 2022).

Contrariamente, nuestro estudio revela que la manifestación de síntomas emocionales como consecuencia del síndrome del nido vacío es más prevalente en hogares con parejas casadas (61%), mientras que aquellos con padres de estado civil soltero muestran un porcentaje más bajo (4%). Esta diferencia podría atribuirse a las variaciones culturales y de idiosincrasia, donde los hogares conformados por parejas otorgan mayor importancia a la crianza de los hijos, según lo evidenciado en nuestra población.

Dos investigaciones han coincidido en señalar que variables como el género, el estatus socioeconómico, la forma de afrontar la situación, la estabilidad familiar y el lugar de residencia desempeñan un papel fundamental en la experiencia de la depresión en las personas mayores (Greenfield & Marks, 2004; Itishree Nayak, 2022). Además, los resultados de un estudio realizado en Riobamba sugieren que el género, la residencia, el estado de salud, la discapacidad, el nivel socioeconómico y el nivel educativo pueden estar relacionados con la salud y el bienestar emocional y psicológico en general.

En cuanto al estudio sobre la autorregulación emocional de los ancianos con síndrome del nido vacío llevado a cabo por Mahmoudpour y colaboradores, se observó una diferencia significativa en los pacientes que participaron en

la intervención psicoterapéutica con la terapia de aceptación y compromiso (ACT), lo que resultó en un aumento de la flexibilidad cognitiva y la autorregulación emocional de los adultos mayores con SNV ( $p < 0,05$ ) (Mahmoudpour et al., 2023). Estos hallazgos respaldan la necesidad de implementar un plan de intervención psicoterapéutica para los adultos con SNV en Riobamba, Ecuador, ya que podría mejorar significativamente su capacidad de autorregular sus emociones.

Una contribución significativa de este estudio radica en la propuesta de un plan de intervención que reconoce la importancia de encontrar nuevos significados y roles para llenar el vacío que deja la partida de los hijos del hogar durante el síndrome del nido vacío, sugiriendo que la psicoterapia podría ser una herramienta eficaz para lograr este objetivo. Además, este enfoque terapéutico tiene la ventaja de ser adaptable para abordar una variedad de indicadores emocionales en esta población.

Las limitaciones inherentes a este plan están relacionadas con su posible mayor idoneidad para personas con un nivel de funcionamiento más elevado en la comunidad, en comparación con aquellos que experimentan un deterioro cognitivo y son de edad avanzada. Además, una limitación adicional radica en que, hasta la fecha, este plan propuesto no ha sido sometido a una evaluación metodológica ni ha sido implementado. Se requiere realizar una evaluación exhaustiva de este plan de tratamiento y ponerlo a prueba en la población de adultos mayores con síndrome del nido vacío (SNV). Sin embargo, resulta desafiante determinar la viabilidad de implementar esta estrategia, ya que está sujeta a decisiones institucionales gubernamentales. No obstante, este plan podría ser aplicado de manera inmediata en el ámbito de la consulta privada.

## CONCLUSIONES

En esta investigación se identificaron marcadores emocionales significativos en los adultos mayores que experimentan el síndrome del nido vacío, tales como la depresión, la disfunción familiar, la falta de estrategias de afrontamiento y la ansiedad. No

obstante, el análisis mediante regresión logística binomial reveló una asociación significativa ( $p < 0,05$ ) entre estos indicadores emocionales y variables sociodemográficas como la edad, el sexo, el lugar de residencia y el estado civil.

El plan de intervención psicoterapéutica propuesto para mitigar los efectos emocionales del síndrome del nido vacío (SNV) en adultos mayores resalta la importancia de mejorar la salud, los estilos de vida y la dinámica familiar de esta población, así como fomentar su integración en la sociedad. Las estrategias delineadas se centran en promover el bienestar y mejorar el funcionamiento general de los ancianos, y se considera que las técnicas diseñadas para abordar de manera más efectiva sus necesidades pueden ser cruciales para generar estrategias de afrontamiento positivas adicionales.

## FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

## CONTRIBUCIONES DE AUTOR

Conceptualización, metodología, validación, investigación redacción: preparación del borrador original, PG-T.; y JS-M.; redacción: revisión y edición, PG-T., JS-M.; análisis formal, estadística y curación de datos, JS-M.; supervisión, tutorías JS-M. Los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

## CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran bajo juramento no haber incurrido en conflicto de interés al realizar este artículo.

## REFERENCIAS

- Anastasia Stuart-Edwards, Adriane MacDonald, M. A. A. (2023). Twenty years of research on mindfulness at work: A structured literature review. *Journal of Business Research*, 169(4), 114–285. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114285>
- Arias, P. R., Gordón-Rogel, J., Galárraga-Andrade, A., & García, F. E. (2022). Propiedades Psicométricas de la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en Estudiantes Ecuatorianos. *Revista AJAYU*, 20(2), 273–287. <https://doi.org/10.35319/ajayu.202110>
- Bar-Tur, L. (2021). Fostering Well-Being in the Elderly: Translating Theories on Positive Aging to Practical Approaches. *Frontiers in Medicine*, 8(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.517226>
- Bougea, A., Despoti, A., & Vasilopoulos, E. (2019). Empty-nest-related psychosocial stress: Conceptual issues, future directions in economic crisis. *Psychiatriki*, 30(4), 329–338. <https://doi.org/10.22365/jpsych.2019.304.329>
- CEPAL. (2023). XII Reunión de la Conferencia Estadística de las Américas de la. 2023. <https://cea.cepal.org/12/es>
- Cevallos, V. (2023). *Informe del Estado Situacional del Servicio de Cuidado Gerontológico Integral para Personas Adultas Mayores provisionado por el MIES y Entidades Cooperantes*. In Ministerio de Inclusión Económica y Social (Vol. 1, Issue 2). <https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/>
- Cohen, Y., Spector-Mersel, G., & Shiovitz-Ezra, S. (2023). The second empty nest: The lived experience of older women whose intensive ‘grandmotherhood’ has ended. *Journal of Aging Studies*, 66(July), 101163. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2023.101163>
- Dos Santos, R. I. M., De Cárdenas, A. M. C., Chamilco, R. A. D. S. I., Da Mata, N. D. S., Prudêncio, L. D. S., & De Assis Mello, M. V. F. (2021). Empty nest syndrome: Experiences of elderly people at the university of maturity project in amapá. *Ciencia y Enfermería*, 27(2), 24–45. <https://doi.org/10.29393/cs27-14sdra60014>
- Drysdale, C. (2021). La discriminación por edad es un desafío global: ONU Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2021.
- Fairburn, C. G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. Guildford Press.
- Feijoo D, E. alt. (2016). Mini-Mental State Examination. Potenciar La Lectura Desde La Farmacia Comunitaria En Personas Mayores Para Protegerlos Del Deterioro Cognitivo.
- Flórez, J. A., & González, M. J. (2000). Psicoterapia en el anciano. *Medicina Integral*, 36(2), 1–14.
- Gao, M., Li, Y., Zhang, S., Gu, L., Zhang, J., Li, Z., Zhang, W., & Tian, D. (2017). Does an empty nest affect elders’ health? Empirical evidence from China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph14050463>
- Gardner, W., Nutting, P. A., Kelleher, K. J., Werner, J. J., Farley, T., Stewart, L., Hartsell, M., & Orzano, A. J. (2001). Does the family APGAR effectively measure family functioning? *Journal of Family Practice*, 50(1), 19–25.
- Glashouwer, K. A., Timmerman, J., & de Jong, P. J. (2020). A personalized approach-avoidance modification intervention to reduce negative body image. A placebo-controlled pilot study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 68, 101544. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.101544>
- Gong, F., Zhao, D., Zhao, Y., Lu, S., Qian, Z., & Sun, Y. (2018). The factors associated with geriatric depression in rural China: Stratified by household structure. *Psychology, Health and Medicine*, 23(5), 593–603. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1400671>
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2004). Formal volunteering as a protective factor for older adults’ psychological well-being. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), 258–264. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S258>

- Guarino, A., Forte, G., Giovannoli, J., Casagrande, M. (2020). Executive functions in the elderly with mild cognitive impairment: a systematic review on motor and cognitive inhibition, conflict control and cognitive flexibility. *Aging and Mental Health*, 24(7), 1028–1045. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1584785>
- Hall, J., Kellett, S., Berrios, R., Bains, M. K., & Scott, S. (2016). Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 24(11), 1063–1073. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.06.006>
- Hamilton, M. (1982). Escala De Ansiedad De Hamilton. *Servicio Andaluz de Salud*, 79(39), 3456–3458. [http://www.hvn.es/enfermeria/ficheros/escala\\_de\\_ansiedad\\_de\\_hamilton.pdf](http://www.hvn.es/enfermeria/ficheros/escala_de_ansiedad_de_hamilton.pdf)
- Hayes, S. C. (2019). Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry*, 18(2), 226–227. <https://doi.org/10.1002/wps.20626>
- Helsinki, & Finlandia. (1996). Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial: principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Asamblea General Somerset West.
- Huang, L.-J., Du, W.-T., Liu, Y.-C., Guo, L.-N., Zhang, J.-J., Qin, M.-M., Liu, K. (2019). Loneliness, Stress, and Depressive Symptoms Among the Chinese Rural Empty Nest Elderly: A Moderated Mediation Analysis. *Issues in Mental Health Nursing*, 40(1), 73–78. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1437856>
- Huang, G., Duan, Y., Guo, F., & Chen, G. (2020). Prevalence and related influencing factors of depression symptoms among empty-nest older adults in China. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 91, 104183. <https://doi.org/10.1016/J.ARCHGER.2020.104183>
- Itishree Nayak, A. S. y B. K. P. (2022). Does Empty Nest Elderly Experience More Depressive Symptoms than Non-Empty Nest Elderly? Evidence from Longitudinal Aging Study in India. Itishree Nayak, Ankita Siddhanta y Basant Kumar Panda, 1(12), 23–29. <https://doi.org/10.1080/00185868.2022.2097970>
- Lega, L., Sorribes, F., & Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)*. Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales, 317–361.
- Liang, Y., & Wu, W. (2014). Exploratory analysis of health-related quality of life among the empty-nest elderly in rural China: An empirical study in three economically developed cities in eastern China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-59>
- Ma Y, Fu H, Wang JJ, Fan LH, Zheng JZ, Chen RL, Qin X, H. Z. (2012). Study on the prevalence and risk factors of depressive symptoms among “empty-nest” and “non-empty-nest” elderly in four provinces and cities in China. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi*, 33(5), 478–482.
- Mahmoudpour, A., Ferdousi Kejani, K., Karami, M., Toosi, M., & Ahmadboukani, S. (2023). Cognitive flexibility and emotional self-regulation of the elderly with Empty nest syndrome: Benefits of acceptance and commitment therapy. *Health Science Reports*, 6(7), 1–9. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1397>
- McQuaide. (1998). Women at midlife. *Soc Work.*, 43(1), 21–31. <https://doi.org/10.1093/sw/43.1.21>
- Montes de Oca, V., & Hebrero, M. (2006). Eventos cruciales y ciclos familiares avanzados: el efecto del envejecimiento en los hogares de México. *Papeles de Población*, 12(50), 97–116.
- Pizadeh, N., Yarelahi, M.m Nazari, M. y Asadollahi, A. (2023). The empty nest syndrome assessment instrument: development and psychometric properties of Persian version among iranian older adults. *Educational Gerontology*, 1(2), 16. <https://doi.org/10.1080/03601277.2023.2209457>
- Sandín B, C. P. (2002). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. *Planetary and Space Science*, 27(4), 351–354. [https://doi.org/10.1016/0032-0633\(79\)90112-0](https://doi.org/10.1016/0032-0633(79)90112-0)
- Sarkar, M., Kasemi, N., Majumder, M., Sk, M. A., Sarkar, P., Chowdhury, S., Roy, D., & Halder, M. (2023). Physical and mental health among older parents: Does offspring migration and living arrangement matter? Findings from Longitudinal Aging Survey in India (2017-18). *SSM - Population Health*, 24(July), 101503. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101503>

- Senín-Calderón, C., Santos-Morocho, J., & Rodríguez-Testal, J. F. (2020). Validation of a Spanish version of the physical appearance comparison scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(20), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207399>
- Sheik JI, Y. J. G. (1986). Geriatric Depression Scale. *Clin Gerontol.*, *2*(1), 1–2.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education, Inc. <https://doi.org/10.1037/022267>
- Wang, G., Hu, M., Xiao, S. Y., & Zhou, L. (2017). Loneliness and depression among rural empty-nest elderly adults in Liuyang, China: A cross-sectional study. *BMJ Open*, *7*(10), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016091>
- Wang H, Chen K, Zhou B, W. J. (2010). Study on social determinants and health-related quality of life among the “empty nest” (lonely) elderly Chinese people. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi.*, *4*(10), 400–404.
- Wang L, Liu W, Liang Y, W. Y. (2019). Mental Health and Depressive Feeling of Empty-nest Elderly People in China. *American Journal of Health Behavior.*, *43*(6), 1171–85. <https://doi.org/10.5993/AJHB.43.6.14>
- Xu, S., Yang, X., Liu, J., Chong, M. K. C., Cheng, Y., Gong, W., & Zou, G. (2023). Health and wellbeing among the empty nest and non-empty nest elderly in China-Results from a national cross-sectional study. *PloS One*, *18*(9), e0291231. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291231>
- Zhao, D., Li, J., Fu, P., Hao, W., Yuan, Y., Yu, C., Jing, Z., Wang, Y., & Zhou, C. (2021). Cognitive frailty and suicidal ideation among Chinese rural empty-nest older adults: Parent-child geographic proximity as a possible moderator. *Journal of Affective Disorders*, *282*(December 2020), 348–353. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.111>