

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**PRINCIPALES PROBLEMAS PSICOSOCIALES DERIVADOS POR COVID-19
EN EL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN A LA OBRA SOCIAL EL MARTINICO,
ZONA 6, CIUDAD CAPITAL**

HÉCTOR LEONEL GONZÁLEZ AQUINO
XIOMARA SUCELY GARCÍA OLIVAREZ

GUATEMALA, OCTUBRE 2024

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”

**PRINCIPALES PROBLEMAS PSICOSOCIALES DERIVADOS POR COVID-19 EN
EL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN A LA OBRA SOCIAL EL MARTINICO,
ZONA 6, CIUDAD CAPITAL**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR
**HÉCTOR LEONEL GONZÁLEZ AQUINO
XIOMARA SUCELY GARCÍA OLIVAREZ**

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADOS

CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina.

DIRECTOR

M.Sc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de León

SECRETARIA

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

M. Sc. José Mariano González Barrios

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Viviana Raquel Ujpán Ordóñez

Nery Rafael Ocox Top

REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

M.A. Olivia Marlene Alvarado Ruíz

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS



Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

24 de julio de 1974

Cc. Archivo

CIEPS.031-2024

UG. 482-2024

CODIPs. 3012-2024

ORDEN DE IMPRESIÓN INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN

04 de octubre de 2024

Estudiante

Héctor Leonel González Aquino

Xiomara Sucely García Olivarez

Escuela de Ciencias Psicológicas

Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el **Punto TERCERO (3º.) del Acta CINCUENTA Y SIETE - DOS MIL VEINTICUATRO (57-2024)** de sesión celebrada por el Consejo Directivo el 03 de octubre 2024, que copiado literalmente dice:

"TERCERO: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado:

PRINCIPALES PROBLEMAS PSICOSOCIALES DERIVADOS POR COVID-19 EN EL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN A LA OBRA SOCIAL EL MARTINICO, ZONA 6, CIUDAD CAPITAL

de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Héctor Leonel González Aquino

Registro Académico 2013-16076

CUI: 2301-77557-0101

Xiomara Sucely García Olivarez

Registro Académico 2001-20788

CUI: 1782-40966-0101

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por **Maestra Alba Indira García Lemus** y revisado por **M.A. Ninfa Jeaneth Cruz Oliva**.

Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de Graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis con fines de Graduación Profesional".

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

M. Sc. Julia Alicia Ramírez Orizábal de León

SECRETARIA



/Bky

UG-482-2024

Guatemala, 1 de octubre 2024

Señores
Miembros del Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Presente

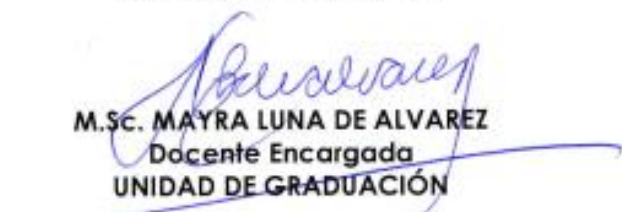
Señores miembros:

Deseándoles éxitos al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, los estudiantes **HÉCTOR LEONEL GONZÁLEZ AQUINO, Carné No. 2301-77557-0101; Registro Académico No. 2013-16076 y Expediente de Graduación No. L-241-2019-C-EPS Y XIOMARA SUCELY GARCÍA OLIVAREZ, Carné No. 1782-40966-0101, Registro Académico 2001-20788, Expediente de Graduación L-240-2019-C-EPS, han completado los siguientes requisitos de Graduación:**

- 10 créditos académicos del área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber aprobado el Examen Técnico Profesional Privado

Por lo antes expuesto, en base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"PRINCIPALES PROBLEMAS PSICOSOCIALES DERIVADOS POR COOVID-19 EN EL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN A LA OBRA SOCIAL EL MARTINICO, ZONA 6, CIUDAD CAPITAL"**, aprobado por la Coordinación del Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs- el 6 de junio de 2024.
Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"



M.SC. MAYRA LUNA DE ALVAREZ
Docente Encargada
UNIDAD DE GRADUACIÓN

CC. Archivo

Adjunto expediente impreso y digital. Informe Final de Investigación

INFORME FINAL

Guatemala, 06 de junio de 2024

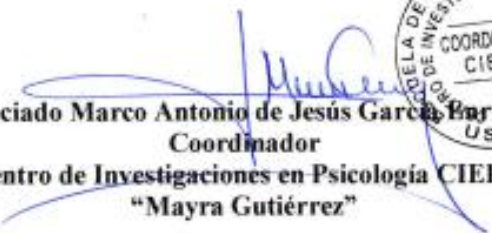
SeñoresConsejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Ninfa Jeaneth Cruz Oliva** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“PRINCIPALES PROBLEMAS PSICOSOCIALES DERIVADOS POR COVID-19
EN EL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN A LA OBRA SOCIAL EL MARTINICO,
ZONA 6, CIUDAD CAPITAL”.**

ESTUDIANTES:**Xiomara Sucely García Olivarez**
Héctor Leonel González Aquino
CARRERA: Licenciatura en Psicología**DPI. No.****1782409660101**
2301775570101

El cual fue aprobado el 06 de junio de 2024 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 04 de junio de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”
Licenciado Marco Antonio de Jesús García Barrios
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.
“Mayra Gutiérrez”

c. archivo

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"
9ª. Avenida 9-45, Zona 11, Guatemala, Centroamérica, Teléfono: 2418-7530
www.psicologia.usac.edu.gt / Email: info@psicousac.edu.gt

Guatemala, 06 de junio de 2024

Licenciado Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

“PRINCIPALES PROBLEMAS PSICOSOCIALES DERIVADOS POR COVID-19 EN EL ADULTO MAYOR QUE ASISTEN A LA OBRA SOCIAL EL MARTINICO, ZONA 6, CIUDAD CAPITAL”.

ESTUDIANTES:
Xiomara Sucely García Olivarez
Héctor Leonel González Aquino
CARRERA: Licenciatura en Psicología

DPL No.
1782409660101
2301775570101

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 06 de junio de 2024, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciada Nidia Jeaneth Cruz Oliva
DOCENTE REVISOR



c. archivo



Guatemala 02 de diciembre 2023

Licenciado
Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinación
Centro de Investigación en Psicología (CIEP's)
"Mayra Gutiérrez"

Deseándole éxito en sus actividades laborales, por este medio le informo que los estudiantes **Xiomara Sucely García Olivarez**, se identifica con **CUI No. 1782 40966 0101** y **Héctor Leonel González Aquino**, se identifica con **CUI No. 2301 77557 0101**, realizaron en esta institución 15 entrevistas a los adultos mayores, como parte del trabajo de investigación titulado "Principales problemas psicosociales derivados por covid-19 en el adulto mayor que asiste a la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital", en el periodo comprendido del 11 de noviembre al 02 de diciembre del presente año, en el horario de 8:00 a 11:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo.


Licenciada Erika Flores
Administradora Obra Social El Martinico
Parroquia Corpus Christi
8ª calle 14-09, zona 6, Ciudad de Guatemala
Teléfono: 54507897



Guatemala, 04 de febrero 2024

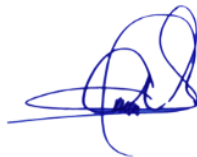
Licenciado
Marco Antonio de Jesús García Enríquez
Coordinador
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)
“Mayra Gutiérrez”

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe de investigación titulado “Principales problemas psicosociales derivados por covid-19 en el adulto mayor que asisten a La Obra Social El Martinico, Zona 6, ciudad capital” realizado por los estudiantes, Xiomara Sucely García Olivarez CUI 1782 409660 0101 y Héctor Leonel González Aquino, CUI 2301 77557 0101.

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs), por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Magister Alba Indira García Lemus
Psicóloga
Colegiado No. 5635
Asesora de contenido

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR: XIOMARA SUCELY GARCÍA OLIVAREZ

EDNA EDITH GARCÍA OLIVAREZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO No. 1,633

DANIEL ARMANDO GARCÍA OLIVAREZ

MSc. INGENIERO ELECTRICISTA

COLEGIADO No. 19,907

POR: HÉCTOR LEONEL GONZÁLEZ AQUINO

ERICKA VANESSA MEZA LÓPEZ

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO No. 14,701

Acto que dedico a:

Dios

Por darme la sabiduría a lo largo de esta preparación académica y guiarme para cumplir mis metas.

Mis padres

Juan Humberto García Martínez y Alicia Olivarez de García, por el apoyo incondicional, por ser mis guías a lo largo de mi vida.

Mis Hermanos

Edith, Álvaro, Daniel y Mario, a cada uno de ellos por su apoyo incondicional y estar siempre presentes.

Mis Catedráticos

Por ser la guía para completar esta formación académica, en especial a Rosa Pérez de Chavarría, Ninfa Cruz, Alba Mérida.

Por: Xiomara Sucely García Olivarez

Acto que dedico a:

Mi madre Felisa Aquino

A quien no tuve el privilegio de conocer, pero sé que me hubiera amado a pesar de todo.

Mis Hermanos

José Antonio, Edgar Alberto y Juan Carlos por creer en mí cuando más lo necesite.

Mis amigos

A los cuales conocí a lo largo de mi vida no solamente durante este proceso. les doy las gracias por su amistad ya que han sido como una familia para mí, gracias por todo, no los puedo nombrar porque gracias a Dios son bastantes los quiero camaradas.

Mis Catedráticos

Licda. Rosita Chavarría, por su apoyo incondicional en todo este proceso llamado universidad; a la Licda. Albita Mérida por su ayuda en la elaboración del trabajo de tesis; a la Licda. Flor Palencia por su supervisión en el trabajo de EPS y por último a la Licda. Ninfa Cruz por su supervisión en la elaboración del trabajo de tesis.

Por: Héctor Leonel González Aquino

Agradecimientos a:

Dios: por ayudarnos a alcanzar nuestra meta

Nuestra casa de estudios

Universidad de San Carlos de Guatemala y Centro Universitario Metropolitano CUM
Escuela de Ciencias Psicológicas por brindarnos el conocimiento suficiente para llegar a nuestra meta.

Nuestro centro de práctica

Centro de Atención Integral Colon -CAI- por permitirnos realizar la elaboración de nuestro Ejercicio Profesional Supervisado EPS

Obra Social el Martinico, zona 6

Por brindarnos la confianza de poder realizar nuestro trabajo de tesis en sus instalaciones

Las Licenciadas

Licda. Rosa Pérez de Chavarría

Por apoyarnos durante el tiempo de nuestra formación académica.

Licda. Alba Mérida García Lemus

Por asesorarnos en la realización de la elaboración de nuestro trabajo de tesis.

Licda. Ninfa Cruz

Por la supervisión del proceso de tesis durante nuestra formación profesional.

Licda. Ericka Flores

Por la colaboración para realizar el trabajo de tesis en el Centro Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital.

Índice

Resumen	1
Prólogo	2
Capítulo I	5
Planteamiento del problema y marco teórico	5
1.01 Planteamiento del problema	5
1.02 Objetivos.....	8
1.03 Marco teórico.....	9
1.03.01 Adulto mayor	14
1.03.02 El adulto mayor y la teoría psicosocial.....	14
1.03.03 Covid-19	19
1.03.04 Problemas en los adultos mayores que se acrecentaron en época de Covid-19 ...	21
1.03.05 Problemas de salud y covid-19 en el adulto mayor	23
1.03.06 Problemas psicosociales	24
1.03.07 Factores emocionales generados en el adulto mayor por covid-19	25
1.03.08 Problemas sociales que enfrenta el adulto mayor.....	33
1.04 Consideraciones éticas.....	39
Capítulo II.....	41
Técnicas e instrumentos.....	41
2.01 Enfoque y modelo de investigación	41
2.02 Técnicas	41
2.02.01 Técnicas de muestreo.....	41
2.02.02 Técnicas de recolección de datos.....	42
2.02.03 Técnicas de análisis de datos	42
2.03 Instrumentos	43
2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/variables	45
Capítulo III	46
Presentación, interpretación y análisis de los resultados	46
3.01 Características del lugar y de la muestra	46
3.01.01 Características del lugar	46
3.01.02 Características de la muestra	46
3.02 Presentación e interpretación de resultados.....	47

3.03 Análisis general	55
Capítulo IV	58
Conclusiones y recomendaciones	58
4.01 Conclusiones.....	58
4.02 Recomendaciones	59
4.03 Referencias	60
Anexos	66

Resumen

Principales problemas psicosociales derivados por covid-19, en el adulto mayor que asisten a la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital

Autores: Xiomara Sucely García Olivarez

Héctor Leonel González Aquino

La presente investigación tuvo como objetivo conocer las principales problemáticas psicosociales derivadas de la actual pandemia por Covid-19, en personas mayores, entre las edades de 60 a 85 años que asisten al programa Mesa de San Francisco, en la Parroquia Corpus Cristi, de la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital. Se identificó qué problemáticas psicosociales viven y cuáles se pudieron haber agravado con esta situación.

La investigación fue cualitativa, de tipo no probabilístico por conveniencia, ésta se caracteriza por ser una metodología que permite seleccionar aquellos casos accesibles, que acepten formar parte del estudio.

Se utilizó la técnica de entrevista y el instrumento fue su respectiva guía de entrevista.

El estudio se respaldó en la teoría de Erik Erikson y sus etapas del desarrollo psicosocial según la etapa vital llamada integridad versus desesperación. Las personas que llegan a la edad adulta tardía necesitan lograr tanto la aceptación de su vida como la inevitabilidad de su muerte, esta etapa incluye encontrar sentido en la propia vida y aceptar los logros propios. Se visualiza la importancia que tiene haber superado las diversas etapas para llegar a una plenitud.

En este sentido se dio respuesta a las siguientes interrogantes: ¿cuáles son los principales problemas psicosociales derivados de la actual pandemia Covid-19 en adultos mayores que asisten al Programa Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital ?, ¿cuáles son las principales afecciones emocionales y sociales derivados de la actual pandemia covid-19?, ¿cuáles son las estrategias que permiten minimizar el impacto del Covid-19 a nivel psicológico en los adultos mayores que asisten al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital?

Se concluyó que las condiciones psicosociales en el adulto mayor no variarían durante la pandemia, que algunos ya experimentaban desigualdad, problemas económicos y laborales y recibían apoyo de algunos familiares.

Prólogo

El ser humano a lo largo de su vida experimenta diversas etapas, que desde la psicología del desarrollo se les conoce como niñez, adolescencia, adultez temprana y la última etapa adulto mayor, objeto de la presente investigación. Esta etapa es conocida por la OMS para referirse a *“aquellos individuos que han sobrepasado la edad de 60 años. La noción de "adulto mayor" también está vinculada con la "tercera edad", una etapa de la vida caracterizada por una serie de transformaciones biológicas, sociales y psicológicas”*. En esta etapa de desarrollo se vivencian múltiples cambios, experiencias positivas, así como negativas y desde esta el covid-19 fue generando efectos negativos para las personas de esta etapa. Sin embargo, es importante mencionar que el adulto mayor siempre ha sido una población víctimas, de la desigualdad y de la opresión, no solo han sido víctimas por la pandemia, sus vivencias basadas en esa desigualdad ya es una problemática social.

Desde los inicios del covid-19 se han experimentado cambios drásticos en el estilo y la calidad de vida para todas las personas a nivel mundial y estos han sido mucho más drásticos en la vida de las personas mayores. Este fenómeno ha generado un impacto negativo primordialmente en el adulto mayor debido a las consecuencias en todas las esferas sociales de ellos, estas: la social, económica, laboral, entre otras.

El covid-19 es una enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2, y por lo general se propagaba entre personas que estaban en contacto directo con personas afectadas o en adultos mayores, por ello surge la presente investigación con personas que pertenecen a la etapa de adulto mayor, hombre o mujer mayores de 60 años edad, residentes cercanos a la zona 6, ciudad capital, asistentes frecuentes al programa Mesa de San Francisco, que imparte la Obra Social el Martinico.

Primordialmente se incluye en el presente informe las problemáticas psicosociales en estos adultos que asiste al Programa Mesa de San Francisco y se presenta una propuesta para ayudar a estas personas. Los problemas psicosociales en este estudio son entendidos como: *“los problemas psicosociales son situaciones complejas que abarcan aspectos tanto psicológicos como sociales y que ejercen un impacto significativo en el bienestar y la calidad de vida de las personas”* (Martínez, 2007). Estos problemas pueden originarse a partir de diversos factores,

entre los que se incluyen el estrés social y los eventos vitales estresantes. En esta discusión, se explorará en profundidad la naturaleza de los problemas psicosociales, sus causas subyacentes y el impacto que tienen en la salud mental y emocional de los individuos.

En los capítulos siguientes del presente informe se podrá encontrar el desarrollo detallado de cada una de las partes que lo conforman. En el capítulo I, se redacta el desarrollo del planteamiento del problema, los objetivos, las preguntas de investigación que orientaron la investigación y las que se les da respuesta a lo largo del trabajo, y, el marco teórico el cual es sustentado por las fuentes bibliográficas necesarias para respaldar la investigación.

Así mismo en el capítulo II, se detalla la presentación de técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, estos fueron: una entrevista semiestructurada la cual se avaló con un instrumento como guía de entrevista y una grabadora de voz, la cual se utilizó para grabar las entrevistas siempre que se contara con la aprobación del participante. Esta grabación fue de vital importancia para no perder ningún detalle al realizar la entrevista, esto se realizó con el objetivo de poder comprender la situación del adulto mayor en tiempo de covid-19 y cuál ha sido su situación ante la nueva normalidad.

En el capítulo III, se encuentra de forma detallada los hallazgos a lo largo de la investigación, se presenta de forma lógica y ordenada, para realizar el análisis respectivo de los resultados ya que estos serán de vital importancia para la elaboración de la propuesta de apoyo emocional.

Para concluir, en el capítulo IV se representan las conclusiones y recomendación por parte de los estudiantes que realizaron el presente informe final.

Se aprovecha el espacio para agradecer a la M.A. Ninfa Cruz que fue nuestra revisora por parte del Centro Metropolitano Universitario, Escuela de Ciencias Psicológicas, ya que sin su guía y conocimientos hubiera sido imposible la aprobación del presente informe final. Así mismo, a la directora de la Obra Social el Martinico Erika Flores por contar con la plena confianza y su disponibilidad en este largo proceso que fue la elaboración de tesis en todas sus facetas.

También se agradece a los siguientes profesionales: Licda. Rosa Pérez de Chavarría por su apoyo incondicional, Licda. Edith García por su orientación para la elaboración de algunos capítulos, a la Licda. Erika Meza y al Lic. Ángel González por compartir sus conocimientos y darnos ánimos para no desistir hasta llegar a alcanzar nuestra meta.

Para concluir esperamos sea de su agrado la presente lectura.

Capítulo I

Planteamiento del problema y marco teórico

1.01 Planteamiento del problema

Recientemente, el mundo sufrió y sigue afectado por una problemática de salud, un virus que de acuerdo a diversos estudios científicos se originó en la ciudad de Wuhan, China: ubicado al occidente del globo terráqueo. *“Este virus afecta el sistema respiratorio e inmunológico, al no ser tratado correctamente podría dar como resultado el deceso del paciente infectado. Otra característica del virus es ser altamente contagioso obligando a la población a tomar medidas de bioseguridad tales como distanciamiento y confinamiento social.”* (Herrera, 2022)

El mismo autor refirió más adelante que esta enfermedad *“es considerada como una pandemia por la OMS a partir de marzo del año 2020”*, lamentablemente esta pandemia afectó a toda la población mundial, sin embargo, una de las poblaciones mayormente vulnerable fue el adulto mayor, al ser este grupo proclive a enfermedades respiratorias, crónicas y degenerativas, algunos no tenían con un sistema inmunológico óptimo para contrarrestar esta enfermedad.

Las políticas públicas que cada país implementó, en cuanto al apoyo que se le brindó al adulto mayor o las personas de la tercera edad fueron diversas, estas dependieron en gran medida de la solvencia económica que pueda manejar cada nación, fue evidente que en varios países no se contaba con algún plan de contingencia dejando a la población senil en un estado de vulnerabilidad durante y posiblemente después de la pandemia covid-19.

En varios países europeos, por ejemplo, España, la crisis sanitaria ha tenido una magnitud dramática en el adulto mayor, Scielo en un artículo publicado en junio 2,020 hace referencia a *“una desatención y discriminación de la población residencial causada en parte por el desbordamiento inicial del sistema hospitalario”*, con respecto a esto se puede mencionar que existió una discriminación directa hacia el adulto mayor porque no se le consideraba prioridad.

En Estados Unidos de Norte América se realizaron algunos estudios que hacen mención: *“hasta abril del 2020 se contabilizaba 20,453 fallecidos de los cuales el 86.1% eran mayores de 70 años”* (Tarazona, 2020), cifra que en la actualidad pudieron haberse disminuido considerablemente debido al avance médico para el control de la pandemia.

Se pudo señalar que en los países antes mencionados no existía un plan de prevención ni el personal sanitario preparado para eventos catastróficos como lo ha sido la actual pandemia.

Para América Latina la problemática para el adulto mayor se intensificó aún más ya que al realizar consultas a algunas bases de información fidedigna se encontró que no se realizaron estudios profundos en cuanto a este tema, solamente algunas estadísticas realizadas por una organización llamada Cepal de forma general (la comisión económica para América Latina) que realizó durante el año 2020 y que hace referencia “...sobre la mortalidad por covid-19 a la población total, es conveniente señalar que estos países no cuentan con un red hospitalaria óptima ni con los avances en medicina como los países desarrollados.” (Huenchuan, 2020)

Situación que en el pasado obligó a los gobernantes a tomar medidas de bioseguridad extremas para poder contener los contagios producidos por la pandemia, apropiarse de recursos y controlar la enfermedad mientras se desarrollaba una posible cura.

Las autoridades de gobierno de Guatemala al no contar con los recursos sanitarios necesarios para afrontar esta enfermedad se vieron obligadas a someter a la población en general a un confinamiento y distanciamiento prolongado; situación que logró contener el contagio de la enfermedad reduciendo los niveles de mortalidad.

Pero al ser administradas estas medidas de forma improvisada no se tomó en cuenta los efectos desfavorables sobre la salud mental de esta parte de la población, los cuales quedaron expuestos a situaciones de vulnerabilidad por la necesidad de cumplir con las medidas sanitarias para poder evitar el contagio.

Estas medidas fueron el detonante de algunas afectaciones emocionales como: dependencia, temor a la muerte, sentimientos de aislamiento, estos provocaron emociones negativas, que pudieron dar origen a trastornos como la depresión y ansiedad, que se manifiestan afectando la calidad de sueño, una mayor autopercepción del envejecimiento, inseguridades, etc. E incrementando los problemas de origen cognitivo leve que son normales en la etapa del envejecimiento.

Aunado a estos problemas se puede mencionar las dificultades sociales que les generó esta enfermedad, de las cuales se puede mencionar algunas como: la pérdida de empleo por pertenecer

al grupo proclive a la mortandad o restringirse a realizar actividades que les ayudaban a generar ingresos económicos, lo cual provocó que estos disminuyeran.

Así misma dificultad para acceder a los diversos servicios, como ya se ha hecho mención con anterioridad, falta de actividad física y menos recursos para entretenerse. En algunos casos también provocó la pérdida de la pareja sentimental o algún pariente cercano.

No sólo sufrieron una mayor mortalidad y han tenido mayores complicaciones en el desarrollo de la enfermedad, sino que soportando las consecuencias más graves. La soledad y el aislamiento del adulto mayor, en esos momentos surgieron efectos devastadores en cuanto a salud mental se refiere.

La población de adulto mayor que asisten al programa Mesa de San Francisco que imparte la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital, no contaba con condiciones económicas estables, pensiones o el apoyo económico familiar suficiente para vivir una etapa de adultez plena, por ello les es imposible alcanzar a cubrir el costo de la canasta básica.

Por lo expuesto con anterioridad, es necesaria la realización de la presente investigación, que pretende identificar y analizar los principales problemas psicosociales que afronta el adulto mayor que asiste al programa antes mencionado y si existe evidencia que se agravaron con la pandemia.

En este sentido en el presente informe de investigación se da respuesta a las siguientes preguntas de investigación: ¿cuáles son los principales problemas psicosociales derivados de la actual pandemia covid-19 que afecta de forma directa al adulto mayor asisten al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital?, ¿cuáles son las principales afectaciones emocionales y sociales derivadas de la actual pandemia covid-19?.

1.02 Objetivos

1.02.01 Objetivo general

Conocer los principales problemas psicosociales derivados por covid-19 en el adulto mayor que asiste a la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital.

1.02.02 Objetivos específicos

Identificar las principales afecciones emocionales derivadas de la pandemia por Covid-19 que afectan al adulto mayor que asiste al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital.

Identificar los principales problemas sociales derivados de la pandemia por Covid-19 que afectan al adulto mayor que asiste al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital.

Elaborar una propuesta de apoyo para el adulto mayor con la finalidad de mejorar las condiciones psicológicas producto de la pandemia Covid-19.

1.03 Marco teórico

La sociedad a nivel general se ha ido transformando a lo largo de los años debido a condiciones ambientales, sociales, económicas, laborales, y de salud, con ello las personas sufren diversos cambios desde su nacimiento hasta la adultez. Actualmente se han experimentado cambios mucho más drásticos en la vida de las personas debido a la pandemia Covid-19. Este fenómeno ha generado un impacto negativo primordialmente en el adulto mayor debido a las consecuencias en todas las esferas sociales de ellos. Eran los principales afectados al inicio del Covid-19

Esta situación de salud ha permitido que se desarrollen diversas investigaciones para identificar de qué forma ha evolucionado la pandemia y cómo ha sido su abordaje. En ese sentido, Raquel Sánchez-Ordoñez y Juan Francisco Sánchez-Velásquez en el año 2020 realizaron una investigación titulada “El aislamiento del adulto mayor por el covid-19. Consecuencias e intervenciones psicosociales durante la cuarentena”.

Los autores tenían por objetivo identificar los problemas a los que se enfrenta el adulto mayor en el confinamiento y exponer algunas de las propuestas e intervenciones que se han llevado a cabo para proteger a este sector de la población. Para ello hicieron uso de una metodología de investigación de tipo exploratoria. Llegando a concluir que la aparición del Covid-19 ha producido un impacto significativo en los adultos mayores que se han visto afectados en mayor medida en comparación con el resto de la población.

Por lo tanto, ellos recomiendan crear programas que estimulan el ejercicio físico como aspecto clave para conservar las funcionalidades de las personas mayores confinadas y la mejora del bienestar psíquico, así mismo crear programas que fomenten la resiliencia y las estrategias de afrontamiento. El fin de estos es conseguir que el adulto mayor mejore no solo de sus pérdidas funcionales y problemas físicos, sino también que pueda hacer frente a las consecuencias impuestas por el aislamiento obligatorio.

En ese sentido, Sánchez-Ordoñez y Sánchez-Velásquez (2020) argumentan que la pandemia ha sido devastadora para la sociedad y principalmente para el adulto mayor. En el

estudio que antecede se vislumbra que el covid-19 afectó el nivel emocional de los adultos que formaron parte de la investigación.

Por lo tanto, en la presente investigación se desea indagar de forma más específica el impacto a nivel psicológico en el contexto guatemalteco, ya que los investigadores únicamente reflejan las repercusiones a nivel emocional desde el aislamiento y soledad. La presente investigación se realizará desde un enfoque psicosocial, dándole la misma importancia a lo emocional como a lo social.

En el mismo año 2020, Julio César Espín Falcón, Adriana Cardona Almeida, Miret Navarro y González Quintana, realizan un estudio titulado “La COVID-19 y su impacto en la salud de las personas adultas mayores” que tuvo como objetivo describir el impacto provocado por la pandemia Covid-19 sobre la salud de las personas adultas mayores. En la presente investigación se utilizó la metodología de la investigación de tipo cualitativa no probabilístico por conveniencia.

En este estudio se concluye que la pandemia por Covid-19 impacta de manera dramática sobre la salud de las personas adultas mayores, que las convierte más susceptibles de contraer la enfermedad y presentar síntomas graves, por sus comorbilidades y los síndromes geriátricos haciendo énfasis en que conocer su real repercusión es importante para el establecimiento de protocolos adecuados y en el incremento de estrategias, tanto socio-económicas como sanitarias, que garanticen una mayor atención y protección a este grupo social.

Por tanto, los investigadores, recomiendan incrementar acciones para la atención y prevención de las personas adultas mayores además de la protección física contra la infección por virus, deben brindar salud mental y apoyo psicosocial.

Se les debe suministrar apoyo práctico y emocional por parte de familiares, cuidadores y profesionales de la salud. También argumentan que se les debe transmitir datos sencillos acerca de lo que acontece y suministrarles información e instrucciones de manera clara, concisa, respetuosa y paciente sobre la manera de reducir el riesgo de infección y practicar las medidas sanitarias.

La investigación antes citada describe el impacto provocado por la pandemia Covid-19 sobre la salud de las personas en senectud y exponer cómo afectó de forma indirecta la salud mental

del adulto mayor, también sugiere que se les suministre instrucciones claras y concisas para poder evitar el contagio.

En relación al presente trabajo se pretende conocer cómo se encuentra la salud mental del adulto mayor, que asiste al programa mesa de san francisco que imparte la Obra Social el martinico ubicado en las cercanías de la zona 6, ciudad capital, como fue afectado su nivel social y por medio de una propuesta de apoyo psicosocial ayudar a minimizar los efectos negativos que ha provocado esta enfermedad.

Otros autores como Ines Mariely Lucas-Zambrano, Valery Nicole Buitrón-Álvarez, Valery Nicole Buitrón-Álvarez, Walter Patricio Castelo-Rivas en el año 2021 realizaron una investigación titulada “Efectos emocionales negativos en los adultos mayores a lo largo de la cuarentena por Covid-19” utilizando la metodología de investigación de tipo exploratoria. Esta tenía como objetivo lograr que las personas de la tercera edad expresan sus sentimientos negativos respecto a la pandemia para comprender el impacto que están sufriendo.

En el estudio se llegó a la conclusión que la cuarentena por Covid-19 generó diversos factores negativos en esta parte de la población, los cuales se desencadenaron principalmente por la pérdida de su autonomía en las actividades diarias que realizaban antes de la cuarentena, en conjunto con su temor a contagiarse.

Con respecto a esto, los investigadores recomiendan apoyo en diferentes entornos como el familiar, las comunidades, las instituciones de atención a largo plazo y los servicios de salud; y finalmente, brindar atención y rehabilitación sin relación a sus recursos económicos específicos, factor que afectó en gran medida el miedo de contagiarse, ya que varios de ellos expresaron que se sentían vulnerables, y no creían sobrevivir en caso de contagiarse.

Para concluir, los investigadores hacen énfasis que en la cuarentena por Covid-19 generó diversos factores negativos en los adultos, los cuales se desencadenaron debido principalmente por una pérdida de su autonomía en las actividades diarias que realizaban antes de la cuarentena, en conjunto con su temor a contagiarse. Evidenciando que la incertidumbre de un posible contagio ocasionó cuadros de tristeza profunda los cuales podrían albergar patologías a largo plazo; como cuadros de tristeza profundos y una mala calidad de sueño.

La anterior investigación está dirigida a promover la salud mental del adulto mayor a nivel emocional. En relación al presente trabajo se pretende de forma general conocer los principales problemas psicosociales, esto con el objetivo de elaborar una propuesta de apoyo que les dé la importancia requerida a los aspectos sociales en los cuidados del adulto mayor y su bienestar integral.

De la misma forma los investigadores Jesús Alberto Vega Rivero, Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma, Iván Hernández Pacheco, María del Refugio Acuña Gurrola, Lydia López Pontigo realizaron un estudio titulado “La salud de las personas adultas mayores durante la pandemia de COVID-19”, con el objetivo de analizar la situación de las personas adultas mayores ante la problemática del nuevo coronavirus y compilar las principales medidas de prevención para la protección de este grupo vulnerable.

Los autores valiéndose de una investigación de tipo exploratoria, llegaron a la siguiente conclusión: Los adultos mayores conforman el grupo de mayor impacto negativo por el SARS-Cov2, Covid-19, su vulnerabilidad ante esta pandemia proviene no sólo de su edad, sino por la situación económica, laboral y enfermedades asociadas a su edad, su soledad le confiere mayor riesgo, ya que tiene que salir a buscar sus víveres, de no apoyarles, el impacto en su salud será indudablemente negativo.

Las recomendaciones que proponen es brindar atención social al adulto mayor, ya que es un grupo vulnerable ante la pandemia de Covid-19 siendo los más susceptibles de contraer la enfermedad y presentar síntomas graves.

Los principales factores de riesgo hallados son la edad avanzada, las comorbilidades presentes en este grupo, los padecimientos demenciales, además de factores sociales como la discriminación por edad y los estereotipos en relación a la dependencia y fragilidad de las personas mayores. La prevención del Covid-19 en adultos mayores debe incluir además de la contención y cuidados específicos, la atención psicosocial.

En relación al estudio de Vega, Ruvalcaba y otros, la presente investigación muestra la necesidad de conocer la realidad del adulto mayor desde su esfera social y emocional, por medio de estos resultados llegar a diferir el impacto que ha tenido este fenómeno en la salud mental de

este colectivo. En la institución donde se realizará el estudio se han podido observar algunos índices de pobreza, lo cual es contraproducente para la asistencia de esta población y adaptarse a la nueva normalidad.

Se han realizado varias investigaciones sobre los posibles problemas derivados del Covid-19 en el adulto mayor, pero se necesita una visión a futuro en cuanto a la post pandemia. Con respecto a esto, los investigadores Anita Maggie Sotomayor-Preciado, Flor María Espinoza-Carrión, Janeth del Rosario Rodríguez-Sotomayor y Máxima del Roció Campoverde-Ponce realizaron una investigación en el año 2021 de tipo descriptivo, transversal llamada “El Impacto en la salud mental de los adultos mayores post pandemia Covid-19”.

La cual tenía como objetivos: determinar los factores que afectan la salud mental en los adultos mayores durante la pandemia del Covid-19, disminuir las repercusiones psicológicas y fortalecer las estrategias de apoyo emocional ante las medidas de seguridad y cambios circunstanciales relacionados al confinamiento, que permitan mejorar las condiciones de vida.

Al finalizar esta investigación ellos concluyeron que la mayoría de los adultos mayores presentaron afecciones psicoemocionales como: miedo, ansiedad, nerviosismo, tristeza, sentimiento de inseguridad, falta de acceso a la salud, discriminación, debido al confinamiento, es necesario recalcar la falta de apoyo sanitario, información inadecuada de Covid-19 y el nulo apoyo psicológico. Y recomiendan brindar la atención a personas adultas mayores desde una perspectiva de derechos humanos.

En conclusión, al realizar las consultas pertinentes se pudo observar que:

- Los adultos mayores necesiten de la asistencia de familiares, vecinos o de la comunidad.
- El apoyo y la solidaridad resultan cruciales para este grupo social.
- Es la población con mortalidad más alta por Covid-19.

Por lo tanto, esta situación los hace más vulnerables al estrés y el aislamiento, provocando que hayan tenido que abandonar las actividades cotidianas y enfocarse solo en las que se pueden realizar dentro del hogar.

1.03.01 Adulto mayor

El término "adulto mayor" se refiere a una etapa de la vida en la que una persona ha alcanzado una determinada edad y ha experimentado una serie de cambios biológicos, sociales y psicológicos a lo largo de su trayectoria.

Aunque la edad exacta que define a un adulto mayor puede variar según el criterio utilizado en diferentes contextos culturales y legales, generalmente se considera que una persona entra en esta categoría al superar los 60 años. En algunos países, como México, esta transición ocurre cuando la persona alcanza los 65 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su enfoque, emplea el término "persona mayor" para referirse a aquellos individuos que han sobrepasado la edad de 60 años. La noción de "adulto mayor" también está vinculada con la "tercera edad", una etapa de la vida caracterizada por una serie de transformaciones biológicas, sociales y psicológicas.

Es fundamental reconocer que *“el envejecimiento es un proceso natural e inevitable que afecta a todas las personas a medida que avanzan en la vida. Este proceso lleva consigo una diversidad de cambios físicos, emocionales y sociales que varían en cada individuo”*. (Reyes, 2018) Los adultos mayores constituyen un grupo heterogéneo, ya que presentan una amplia gama de necesidades, características individuales, experiencias de vida y niveles de salud.

El concepto de adulto mayor abarca mucho más que simplemente la cifra de años cumplidos. Se relaciona con *“una fase en la que las personas pueden haber experimentado el retiro laboral, cambios en las relaciones familiares y sociales, así como la aparición de condiciones de salud asociadas con el envejecimiento. Es importante reconocer la contribución que los adultos mayores han brindado y siguen brindando a la sociedad en términos de sabiduría, experiencia y participación comunitaria”*. (Abaunza, 2014)

1.03.02 El adulto mayor y la teoría psicosocial

La teoría psicosocial propuesta por Erik Erikson constituye una de las perspectivas más destacadas para abordar el proceso de envejecimiento en el adulto mayor. Según esta teoría, la vejez se configura como la fase final en el desarrollo emocional y social de un individuo.

Esta fase está marcada por el enfrentamiento entre dos conceptos llamada integridad versus desesperación, las personas que llegan a la edad adulta tardía necesitan lograr tanto la aceptación de su vida como la inevitabilidad de su muerte, esta etapa incluye encontrar sentido en la propia vida y aceptar los logros propios y la importancia que tiene el haber superado con éxito la etapa anterior para llegar a una plenitud.

Esta perspectiva teórica postula que *“los adultos mayores encaran el desafío de llevar a cabo una reflexión profunda sobre su vida y lograr encontrar un sentido de plenitud y aceptación tanto de sí mismos como de sus vivencias pasadas”*. (Geriatricarea, 2016)

Junto a la teoría de Erikson, *“se presentan otras corrientes psicosociales que también han sido empleadas para comprender el proceso de envejecimiento en el adulto mayor. Estas teorías se centran en diversos aspectos, tales como la adaptación al cambio, el bienestar subjetivo y la calidad de vida en esta etapa particular de la vida”*. (Psicología, 2023) Resulta fundamental considerar que el proceso de envejecimiento es intrincado y singular para cada individuo, pues está influido por una interacción compleja de factores.

“Elementos tales como la salud, el nivel económico, el entorno familiar y la personalidad ejercen una influencia significativa en la forma en que una persona experimenta el proceso de envejecimiento y se adapta a los cambios psicosociales que caracterizan esta fase” (Bordignon, s.f.). Cada individuo puede transitar por esta etapa de manera única, lo que subraya la necesidad de abordajes y enfoques individualizados para garantizar un envejecimiento saludable y pleno en términos emocionales y sociales. Reconocer esta complejidad y diversidad es esencial para diseñar intervenciones y políticas que promuevan el bienestar y la calidad de vida en los adultos mayores.

En lo que respecta a la mortalidad en este grupo etario, es crucial tener en cuenta que *“el proceso de envejecimiento conlleva un incremento en el riesgo de enfermedades y condiciones de salud que pueden elevar las tasas de mortalidad”*. (Secretaría de inclusión y bienestar social, 2023)

Entre las afecciones más comunes en los adultos mayores que pueden contribuir a la mortalidad se encuentran las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, los problemas respiratorios

y las condiciones relacionadas con la demencia. Esto implica garantizarles los servicios médicos necesarios, fomentar su bienestar emocional y social, y crear un entorno seguro y propicio para su salud y calidad de vida. *“Es esencial proporcionar un cuidado y atención adecuados a los adultos mayores, con el objetivo de que puedan disfrutar de sus años finales con un sentido de felicidad y tranquilidad”*. (Rodríguez, 2014)

“El Aumento en la esperanza de vida y los avances en la medicina, la sanidad, la nutrición y las condiciones de vida han llevado a un aumento constante en la expectativa de vida. Las personas viven más tiempo debido a una menor mortalidad infantil, mejores tratamientos médicos, vacunaciones y una mayor conciencia sobre la salud”. (Cardona, 2012). Esto resulta en un incremento en la proporción de personas de edad avanzada en la población y también implica más cuidados y atención a nivel emocional del adulto mayor.

El envejecimiento poblacional, un fenómeno caracterizado por el aumento de la proporción de personas de edad avanzada en una sociedad, ha dado lugar a *“una creciente atención hacia el papel y la influencia del adulto mayor en la estructura social. Más allá de ser simplemente un grupo demográfico, los adultos mayores desempeñan un papel crucial en la sociedad, contribuyendo de diversas maneras y enriqueciendo el tejido social en múltiples niveles”* (García, 2019).

Las implicaciones de la etapa de vida considerada adultez mayor o envejecimiento poblacional son significativas y abarcan diversos aspectos: económicos, sociales, salud y cuidados, custodios de la cultura, así como mentores y educadores.

Económicos: *un mayor porcentaje de personas mayores puede impactar la economía*. (Galbán, 2017). Puede haber una disminución en la fuerza laboral disponible, lo que potencialmente conduce a una escasez de trabajadores en algunos sectores. También puede aumentar la demanda de servicios relacionados con el cuidado de la salud y la atención a largo plazo, lo que puede ejercer presión sobre los sistemas de salud y seguridad social.

Retomando lo que Galbán hace mención, cabe destacar que cada país debería de contar con políticas públicas que ayuden al adulto mayor mantener un estilo de vida saludable, esto se logrará

aumentando la edad productiva de las personas dando inicio a la etapa de adulto mayor a partir de los 60.

Sociales: *“El cambio en la estructura de la población puede afectar la dinámica familiar y comunitaria. Las familias pueden volverse más pequeñas y dispersas geográficamente, lo que puede influir en la forma en que se brinda el apoyo y cuidado a los ancianos. Además, puede haber cambios en las interacciones intergeneracionales y en las tradiciones culturales”*. (Galbán, 2017)

Es necesario contar con iniciativas públicas que estén dirigidas a contrarrestar los cambios de tipo social que pueden afectar de forma directa al adulto mayor, un claro ejemplo se vivió durante la actual pandemia covid-19, en donde se evidenció que no se contaba con un plan de contingencia para el beneficio de ninguno de los grupos que se consideran vulnerables.

Salud y cuidado: *“El envejecimiento está asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y condiciones de salud que requieren atención a largo plazo. Esto puede ejercer una presión considerable en los sistemas de atención médica y en la necesidad de establecer políticas y servicios de atención a largo plazo adecuados”*. (Organización Mundial de la Salud, 2022)

En referencia con la cita anterior, lamentablemente Guatemala no cuenta con programas que estén dirigidos al bienestar integral del adulto mayor, al realizar algunas consultas se pudo constatar que a largo plazo solo existe el servicio llamado jubilación y que es para un grupo selectivo que cumplió con ciertos requisitos a lo largo de su vida laboral.

Custodios de la historia y la cultura: *“Los adultos mayores son guardianes de la historia y la cultura de una sociedad. A través de sus vivencias personales, pueden transmitir acontecimientos históricos, tradiciones, valores y narrativas que enriquecen la identidad cultural y proporcionan una comprensión más profunda de las raíces de la sociedad”* (Valarezo, 2016). De acuerdo con Velarezo los adultos mayores son fundamentales en el proceso de construcción de cultura, tradiciones y valores. Así mismo su experiencia son fuente rica en lo transgeneracional ya que por medio de ellos se van construyendo o deconstruyendo personalidades. Los ancestros son pilares importantes en la familia es por medio de ellos que se perpetúan los principios tanto religiosos como espirituales en la vida de cada persona.

Mentores y educadores: con el paso de los años, *“los adultos mayores acumulan una riqueza de conocimientos y experiencias. Pueden desempeñar el papel de mentores y educadores, compartiendo sus habilidades, consejos y sabiduría con las generaciones más jóvenes. Esto puede ocurrir tanto dentro de las familias como en entornos educativos y comunitarios”*. (García, 2019). El nivel de conocimiento y experiencia que un adulto ha llegado a acumular debería ser un recurso que permita la educación de muchas otras personas, in embargo al adulto mayor regularmente se le ve como una persona ya no productiva. En este sentido estas personas juegan un papel importante en las siguientes fases:

Participación comunitaria: *“Los adultos mayores pueden desempeñar un papel activo en sus comunidades, involucrándose en actividades locales, proyectos de voluntariado y organizaciones benéficas. Su participación contribuye a fortalecer los lazos comunitarios, impulsar proyectos sociales y abordar desafíos locales”* (Reinante, 2017). Los adultos mayores pueden desempeñar un papel activo en sus comunidades, involucrándose en actividades locales, proyectos de voluntariado y organizaciones benéficas esto con la finalidad de mejorar su autoestima y disminuir algunos problemas de tipo emocional que podrían estar afectando su diario vivir. Esto también permite visibilizar que la ocupación de los adultos mayores les permite sentirse útiles y con capacidades creativas.

Participación política y activismo: *“Algunos adultos mayores se involucran en actividades políticas y de activismo, abogando por cuestiones que son importantes para ellos y para la sociedad en general”*. (García, 2019). Su participación en la vida política y social puede influir en la formulación de políticas y en la dirección del cambio social lo cual sería beneficio para poder afrontar lo que sería la nueva normalidad a la que les tocara adaptarse. Esto resulta ser fundamental por la experiencia de vida y la formación política-académica que puedan tener.

Promotores del envejecimiento activo: *“Los adultos mayores pueden ser ejemplos inspiradores de envejecimiento activo y saludable”*. (Reinante, 2017). Al mantenerse activos física, mental y socialmente, demuestran que la edad no es una barrera para la participación plena en la sociedad y que es posible disfrutar de una vida plena y significativa en todas las etapas de la

vida. Esto es posible en la medida que se promueven actividades y programas que los incluyan y que los validen como sujetos de participación y de creación ideática.

Cabe destacar que en la actualidad en Guatemala se les considera personas en situación de vulnerabilidad esta situación es consecuencia a los niveles de pobreza que afectan a gran parte de la población menguando las oportunidades de vivir una vejez digna. Esto hace contraste por lo dicho por García, J.R. quien los reconoce como portadores de sabiduría y conocimiento.

Cuidadores y apoyo familiar: *“Una función crucial que a menudo desempeñan los adultos mayores es la de cuidadores. Brindan apoyo y cuidado a las generaciones más jóvenes, como el cuidado de nietos o la asistencia a familiares con necesidades especiales”*. (Valarezo, 2016). Esto permite a las generaciones intermedias equilibrar sus responsabilidades familiares y laborales de manera más efectiva, dando un sentido de utilidad y pertenencia al adulto mayor que vive en su hogar y de esta manera siguen contribuyendo socialmente con un trabajo no asalariado y que muchas veces no es reconocido, ya que son roles que se les han asignado a las personas mayores como el cuidado de los nietos.

1.03.03 Covid-19

Para fines de la presente investigación el Covid-19 es comprendida como una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. *“La enfermedad se propaga principalmente a través de gotículas respiratorias producidas cuando una persona infectada tose, estornuda o habla. Los síntomas pueden variar desde leves hasta graves y pueden incluir fiebre, tos, dificultad para respirar, fatiga, dolor de cabeza, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dolor muscular y de garganta, y diarrea”*. (Pinazo, 2020)

Fue identificada por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Desde entonces, se ha propagado a nivel mundial, dando lugar a una pandemia declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de marzo de 2020.

“La pandemia de Covid-19 ha tenido un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas mayores, especialmente debido a su mayor vulnerabilidad al virus. Los adultos

mayores han enfrentado problemas como la discriminación, el aislamiento social, la falta de acceso a la atención médica y la mortalidad”. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

En un estudio titulado *“Caracterización de la ansiedad en un adulto mayor jubilado en tiempos de pandemia por el covid-19”*, destaca cómo un adulto mayor jubilado de 72 años ha sido afectado por el impacto de la pandemia de Covid-19. (Romero, 2020)

La crisis sanitaria mundial generada por la pandemia tuvo un impacto significativo en la vida de las personas mayores, especialmente aquellas que ya estaban jubiladas. La falta de interacciones sociales, el miedo a la enfermedad y los cambios en las rutinas diarias debido a las restricciones de confinamiento pueden haber contribuido a que algunas personas hayan adelantado su retiro laboral por miedo al contagio.

El Covid-19 ha tenido un impacto significativo en la jubilación de los adultos mayores. Algunos de los problemas asociados con la jubilación y la pandemia incluyen:

Jubilación anticipada: sobre esta situación en un documento publicado por Feher, & de Beidegain en el año 2020 ellos hacen mención *“que los trabajadores de más edad son más vulnerables al coronavirus, tienen derechos a prestaciones jubilatorias, estos suelen tener menos probabilidades de reincorporarse al mercado laboral.”* (Feher, 2020)

La pandemia ha llevado a muchos adultos mayores a jubilarse antes de lo previsto debido a la pérdida de empleo o la preocupación por la exposición al virus en el lugar de trabajo.

Inseguridad financiera: En este mismo contexto Feher & Bidegain hacen mención que *“Las prestaciones jubilatorias más bajas pueden incrementar la pobreza entre los adultos mayores, en especial porque suelen ser los trabajadores con menos formación y de más bajo ingreso los que ven peligrar sus perspectivas laborales a raíz de una larga crisis.”* (Feher, 2020)

La jubilación anticipada y la reducción de los ingresos pueden generar inseguridad financiera en los adultos mayores, lo que puede afectar su calidad de vida y bienestar.

Impacto en la salud mental: *“la discriminación puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adultos mayores”*. (Newsome, 2023) experimentando sentimientos de tristeza y ansiedad debido a la discriminación y al sentimiento de ser excluidos o menospreciados.

La pandemia pudo haber generado miedo y preocupación, en la población de adulto mayor lo que puede afectar la salud mental en este colectivo que se encuentran en la etapa de jubilación.

Impacto en la calidad de vida: sobre esta situación Fabregat en un estudio publicado en el año 2020 hace mención que *“La pandemia ha afectado la calidad de vida de los adultos mayores, limitando su acceso a servicios y recursos que son importantes para su bienestar”*. (Fabregat, 2020).

Estos cambios se han producido de forma impactante en su rutina y su estilo de vida. El temor al contagio ha generado un replanteamiento en todas las actividades originando en muchas ocasiones sobrecarga en el quehacer diario.

1.03.04 Problemas en los adultos mayores que se acrecentaron en época de Covid-19

Durante la pandemia, los adultos mayores se enfrentaron a varios problemas que afectaron su calidad de vida y bienestar. Algunos de estos problemas incluyen:

Aislamiento social: *“El confinamiento al que se sometió a los adultos mayores para prevenir el contagio de Covid-19 los aisló socialmente, lo que dificultó su acceso a alimentos, medicamentos y otros recursos”*. (Universidad de Chile, 2020). El aislamiento social se refiere a la falta de interacción y conexión con otras personas. Puede ser causado por diversos factores, como la falta de relaciones sociales, la distancia física o la exclusión social debido a la discriminación. Las implicaciones en la salud emocional de esta situación vivida por los adultos mayores desencadenaron muchas otras problemáticas como: depresiones, sentimientos de inutilidad, tristeza, haciéndose necesaria la atención en salud mental a este tipo de personas.

El distanciamiento social y las restricciones de movimiento durante la pandemia llevaron al adulto mayor a ser expuesto a episodios de soledad, lo que puede tener un impacto negativo en su salud mental y emocional de la población afectada.

Según un artículo en el año 2022 que hace referencia a que *“el aislamiento social y la soledad están asociados con un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales, como trastornos del estado de ánimo, psicosis y dependencia de drogas”*. (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2022) Por otro lado, *“la soledad es una experiencia subjetiva de sentirse solo y aislado emocionalmente, incluso cuando se está rodeado de otras personas”*. (Brandt, 2022)

El aislamiento social: según el sitio web National Institute on Aging quien publicó un artículo en el año 2021, el cual hace referencia que *El aislamiento social es la falta de contactos sociales y el tener pocas personas con las que se puede interactuar con regularidad*. (Instituto nacional sobre el envejecimiento, 2021)

Esta situación fue recurrente en el transcurso de la pandemia covid-19, lamentablemente para el grupo de personas que transitan su vida por la etapa de adulto mayor se vieron obligados a aislarse socialmente como una forma de salvaguardarse ante el contagio.

Algunos se expusieron a situaciones de riesgo como volver a retomar algún hábito negativo que practicaban en su juventud como consumir cigarrillos de tabaco o la ingesta de bebidas alcohólicas.

Riesgo de contagio y mortalidad: *“Los adultos mayores son un grupo de alto riesgo ante el contagio de Covid-19, lo que aumentó su vulnerabilidad a la enfermedad y la mortalidad”*. (Organización Panamericana de la Salud, 2021). Como hace mención en su estudio la Organización Panamericana los adultos mayores eran un grupo proclive al contagio y con el transcurrir de la enfermedad fueron los que mayor incidencia de muerte tuvieron según los medios informativos guatemaltecos. Desde los inicios del diagnóstico de la pandemia fue necesaria la atención especializada para ellos, con el fin de evitar complicaciones por las características de los mismos. Esto obligaba a una atención específica y oportuna para los adultos mayores, sin embargo, esto fue complicado a nivel nacional, el acceso a la salud fue escasa, también por los recursos hospitalarios, así como por la poca información para abordar la problemática. *“La pandemia afectó el acceso de los adultos mayores a la atención médica, lo que puede haber retrasado el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y afecciones”*. (Organización Mundial de la Salud, 2021). Pero es importante recalcar que esto no afectó solo a los adultos mayores, toda la población guatemalteca,

específicamente la de bajos recursos, no tuvo esos cuidados y atenciones necesarias ante el Covid-19. La falta de algún tipo de seguro médico o la afiliación a alguna institución de salud, pudo dificultar el acceso de los adultos mayores a la atención médica, lo que generó consecuencias negativas para la salud de los afectados por Covid-19 ya que esto tenía otras implicaciones médicas.

1.03.05 Problemas de salud y covid-19 en el adulto mayor

Las medidas de distanciamiento y confinamiento generaron un impacto negativo en la salud mental de los adultos mayores. El aislamiento pudo aumentar los sentimientos de soledad, depresión y ansiedad, lo que a su vez puede afectar la salud física.

La pandemia de Covid-19 ha tenido un impacto significativo en la salud de los adultos mayores. Algunos de los problemas de salud asociados con Covid-19 en el adulto mayor incluyen:

Mayor riesgo de complicaciones graves: *“los adultos mayores, especialmente aquellos mayores de 65 años y con condiciones médicas preexistentes como enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión y enfermedades respiratorias, tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves si contraen el virus.”* (Vera N. C., 2021) Esto incluye un mayor riesgo de hospitalización, ingreso en unidades de cuidados intensivos y mortalidad. También incurre en implicaciones en la economía familiar y del adulto mayor, así como inestabilidad emocional por las complicaciones médica que se puedan generar.

Sistema inmunológico debilitado: *“El proceso de envejecimiento provoca cambios en el sistema inmune que afectan su funcionamiento y desarrollo. Estos cambios pueden manifestarse frente a determinada enfermedad o agente infeccioso”*, (Saavedra HD, 2014) con el envejecimiento, el sistema inmunológico tiende a debilitarse, lo que hace que los adultos mayores sean más susceptibles a infecciones virales. Esto puede dificultar la capacidad del cuerpo para combatir eficazmente los diversos virus que afecten a los adultos mayores y más aún con la agresividad que se presentó el virus de Covid-19.

Al tener el sistema inmunológico debilitado puede haber mayor prevalencia de comorbilidad, es decir acompañamiento de otras enfermedades: *“existen enfermedades crónicas del adulto mayor cuya prevalencia ha venido aumentando de manera preocupante como la*

hipertensión arterial y la diabetes tipo dos.” (Martínez, 2006), y es que los adultos mayores a menudo tienen una mayor prevalencia de enfermedades crónicas, lo que los coloca en una posición de mayor vulnerabilidad ante el Covid-19. La presencia de múltiples condiciones médicas puede aumentar el riesgo de complicaciones y resultados adversos. El virus de Covid-19 vino a incrementar las posibilidades del despertar de otros problemas de salud en los adultos mayores, y algunas veces los mismo no fallecían por el virus sino por las complicaciones de esas otras comorbilidades.

Acceso limitado a la atención médica durante el covid-19: algunos adultos mayores pueden haber experimentado dificultades para acceder a la atención médica regular debido a las restricciones y el temor a la exposición al virus en entornos de atención médica. Esto puede llevar a un manejo inadecuado de condiciones médicas existentes.

Desafíos en la vacunación: aunque las vacunas contra el Covid-19 han demostrado ser efectivas en la reducción de casos graves, los adultos mayores pueden enfrentar desafíos para acceder a las vacunas debido a la disponibilidad, la logística y las barreras de movilidad.

Necesidades de cuidado a largo plazo: algunos adultos mayores requieren cuidados a largo plazo en hogares de ancianos o instalaciones similares. Estos lugares pueden ser entornos propicios para la propagación del virus debido a la proximidad entre los residentes y el personal.

Cambios en la calidad de vida: *“La pandemia ha traído consigo cambios significativos en el estilo de vida de las personas mayores, como la limitación de actividades, la falta de acceso a servicios de salud y la interrupción de rutinas diarias”.* (Ramírez, 2021)

Estos cambios pueden generar algunas problemáticas al ver cómo su calidad de vida se ve afectada por la falta de actividades. La pandemia ha alterado las rutinas diarias de los adultos mayores, en términos de actividad física, interacción social y bienestar emocional.

1.03.06 Problemas psicosociales

“Los problemas psicosociales son situaciones complejas que abarcan aspectos tanto psicológicos como sociales y que ejercen un impacto significativo en el bienestar y la calidad de vida de las personas”. (Martínez, 2007) Estos problemas pueden originarse a partir de diversos

factores, entre los que se incluyen el estrés social y los eventos vitales estresantes. En esta discusión, se explorará en profundidad la naturaleza de los problemas psicosociales, sus causas subyacentes y el impacto que tienen en la salud mental y emocional de los individuos.

Los problemas psicosociales son aquellos que fusionan elementos psicológicos y sociales, interactuando de manera intrincada para influir en la experiencia humana, cuando se habla de lo psicosocial es importante aclarar lo psicológico porque tiene implicaciones en lo social. Los aspectos psicológicos se refieren “*a los estados emocionales, cognitivos y mentales de una persona, mientras que los aspectos sociales engloban las relaciones, roles y dinámicas en la sociedad*”. (Rojas, 2000), y es precisamente ese ambiente psicológico y social el afectado en los adultos mayores por Covid-19. Esta problemática social y de salud vino a afectar esa área emocional e interrelacional de todas sus víctimas.

1.03.07 Factores emocionales generados en el adulto mayor por covid-19 **Ansiedad y estrés**

La ansiedad y el estrés son experiencias que muchas personas han vivido y que pueden vivir debido a algunos sucesos no muy agradables, los adultos mayores experimentaron síntomas de ansiedad y estrés que, en ciertos aspectos, compartían similitudes con los observados en personas de otras edades.

A medida que la pandemia de Covid-19 se desarrollaba, los adultos mayores se encontraban en una situación particularmente difícil, experimentando un crecimiento significativo en los sentimientos de inseguridad y preocupación. Esta situación se debía en gran parte a la comprensión de su mayor susceptibilidad al virus, lo que a su vez aumentaba su ansiedad y estrés.

La Organización Panamericana de la Salud, en un informe publicado en 2021, hizo hincapié en esta cuestión. La ansiedad y el estrés, emociones que todos experimentan en diferentes momentos, tomaron una forma especialmente desafiante para los adultos mayores, sobre todo en época de pandemia Covid-19. La carga emocional resultante de enfrentar una amenaza invisible y potencialmente grave como el virus, junto con la adaptación a cambios en las rutinas y la

interacción social limitada, contribuyó a un ambiente emocionalmente cargado para este grupo de edad.

La falta de claridad sobre el futuro y la constante preocupación por la salud propia y de los seres queridos también jugaron un papel importante en la manifestación de estos sentimientos.

“La experiencia acumulada a lo largo de los años les proporcionó a los adultos mayores una perspectiva única sobre la vida, lo que a su vez influyó en cómo procesaron y abordaron la ansiedad y el estrés relacionados con la pandemia” (Arrieta, 2013).

La ansiedad se manifiesta como una emoción que trae consigo sensaciones de preocupación, nerviosismo e inquietud en las personas. En los adultos mayores, esta respuesta emocional puede surgir debido a diversos motivos, que van desde situaciones estresantes hasta temores subyacentes o incluso trastornos de ansiedad.

En paralelo, el estrés es una reacción que abarca tanto aspectos físicos como emocionales, surgiendo como respuesta ante situaciones que se perciben como desafiantes o amenazantes. *“Los adultos mayores, con su acumulación de experiencias, pueden estar más propensos a experimentar esta respuesta debido a la adaptación a los cambios en su entorno”* (González, 2006).

El estrés puede manifestarse en una serie de síntomas, tanto a nivel físico como emocional. Esto incluye incrementos en la frecuencia cardíaca, respiración acelerada, sudoración, tensión muscular y emociones como irritabilidad. Además, también puede manifestarse a través de dificultades en la concentración y perturbaciones en el patrón de sueño. Todo esto indudablemente afecta el bienestar de las personas y de los adultos mayores durante el Covid-19. *“Los efectos adversos del Covid-19 impactan de manera más significativa en las personas de edad avanzada, debido a su mayor susceptibilidad a desarrollar complicaciones graves e incluso fallecer a causa de la infección. Esta situación conlleva una mayor preocupación y ansiedad en los adultos mayores, quienes experimentan inquietudes relacionadas con su bienestar y salud”* (Tobar, 2021).

No obstante, es crucial recalcar que estos síntomas pudieron manifestarse de manera distintiva en este grupo poblacional. Un enfoque importante radica en reconocer que los adultos

mayores a menudo presentaban síntomas de naturaleza física con mayor frecuencia. En este contexto, era común que los adultos mayores experimentaran síntomas físicos, tales como dolores de cabeza persistentes, trastornos gastrointestinales o dificultades para conciliar el sueño.

Estos síntomas físicos podían surgir como respuestas al estrés y la ansiedad experimentados. En muchos casos, las manifestaciones físicas podían actuar como señales tempranas de malestar emocional en lugar de manifestarse de manera exclusivamente emocional. Quiroz hace hincapié en que *“algunos de los síntomas más comunes de ansiedad en adultos mayores durante el COVID-19 incluyen: miedo o nerviosismo, preocupaciones excesivas, dificultad para concentrarse o pensar, problemas para dormir, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, respiración rápida, mareos, dolor de cabeza, náuseas”* (Quiroz, 2007).

Hernández confirma lo dicho por Quiroz al mencionar que *“...algunos de los síntomas más comunes de estrés en adultos mayores durante el Covid-19 incluyen: irritabilidad, agotamiento, problemas para concentrarse o pensar, problemas para dormir, tensión muscular, sudoración, palpitaciones, respiración rápida, mareos, dolor de cabeza, náuseas”*. (Hernández Z. E., 2010) a esto se le suma la preocupación y la angustia que podrían estar experimentando debido al miedo vivido por las características de COVID-19 y sus consecuencias al ser afectado por este. El estrés y la ansiedad pudieron ser agravados en el adulto mayor por varios factores en el transcurrir de la pandemia, por razones como la falta de información fidedigna, las medidas de seguridad para evitar el contagio y la situación de comorbilidad en la que se encuentran algunos de ellos.

Miedo

El miedo, una emoción intrínseca y natural en el ser humano, podía ser desencadenado por una variedad de factores, tanto positivos como negativos. Sin embargo, *“en el caso concreto de los adultos mayores, el temor asociado al Covid-19 se manifestó como una respuesta compleja ante los cambios significativos que la pandemia trajo consigo”* (Tello, 2009). El miedo al Covid-19 en los adultos mayores se expandió más allá de la aprehensión hacia lo desconocido. Se convirtió en una respuesta que consideró las amenazas tanto tangibles como emocionales, resaltando la fragilidad de la vida y debilitando la sensación de seguridad que alguna vez existió.

Como consecuencias del miedo al Covid-19 en adultos mayores puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los adultos mayores, estos decidieron acotar las recomendaciones como el aislamiento sin tomar en cuenta lo que esto también implicaría en la salud mental y emocional de los mismos. Algunas de las consecuencias más comunes incluyen:

- *“Pérdida de la calidad de vida: el miedo al Covid-19 puede llevar a los adultos mayores a restringir sus actividades y relaciones sociales, lo que puede conducir a una pérdida de la calidad de vida”* (Aroila, 2003). Durante la pandemia se pudo constatar que se implementaron medidas de prevención ante el contagio, una de ellas fue la del confinamiento prolongado la cual menguó por largo tiempo las actividades sociales del adulto mayor teniendo implicaciones negativas en la calidad de vida y de las relaciones, ya que se vieron sometidos a un aislamiento social y emocional.
- *“Abuso de sustancias: el miedo al Covid-19 puede llevar a los adultos mayores al abuso de sustancias, como alcohol y medicamentos, como una forma de automedicación”* (Pérez, 2008). El abuso de sustancias en el adulto mayor son temas de vital relevancia en cuanto a mejorar la calidad de vida, pero situación como la pandemia covid-19 pudieron ser el detonante para que algunos adultos mayores iniciaran con estos problemas en un afán por autorregular la ansiedad provocada por temor a contraer la enfermedad.

Angustia

La pandemia de Covid-19 dejó una huella profunda en la salud mental de personas a nivel global. Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud, en el primer año de la pandemia, la incidencia global de ansiedad y depresión aumentó en un 25%. Los países más impactados por el virus, con altos índices de infección y restricciones en la interacción social, presentaron los mayores incrementos en los niveles de depresión y ansiedad.

La combinación de estos elementos creó un caldo de cultivo propicio para el incremento de la angustia emocional. *“La necesidad de distanciamiento impactó profundamente en la conexión con otros, y el temor al virus generó preocupaciones sobre la propia salud y la de los seres queridos. El luto no resuelto y las dificultades económicas añadieron capas adicionales de presión emocional”* (Candia, 2016)

Es fundamental tener en consideración que este segmento de la población, los adultos mayores, podría enfrentar una vulnerabilidad particular frente a la angustia y los sentimientos de soledad durante la pandemia. Factores tales como el temor a la infección y a los padecimientos propios o de seres queridos, el dolor en el proceso de duelo y las inquietudes económicas se alzaron como influencias determinantes que podían contribuir a los niveles de angustia de este grupo.

Tristeza

La tristeza es una emoción humana básica que se caracteriza por una sensación de desánimo, melancolía o pesar. Es una respuesta emocional natural a eventos o situaciones que se perciben como negativos, dolorosos o difíciles de manejar. *“La tristeza puede manifestarse de diversas formas, como un sentimiento de apatía, desinterés en actividades que antes eran placenteras, falta de energía, llanto o incluso una sensación de vacío emocional”*. (Álvarez, 2013)

Es importante entender que la tristeza es una emoción normal y saludable en ciertas circunstancias. Puede ser una respuesta adecuada a la pérdida, el duelo, la decepción o los momentos difíciles en la vida. Sin embargo, cuando la tristeza se vuelve abrumadora, persistente y afecta negativamente el funcionamiento diario y la calidad de vida de una persona, podría ser un signo de depresión u otro problema de salud mental.

La propagación de Covid-19 tuvo un impacto significativo en la vida de las personas mayores, marcado por una tasa de mortalidad elevada en este grupo. Durante los períodos de cuarentena, la soledad, el aislamiento y la sensación de invisibilidad se convirtieron en desafíos apremiantes para los adultos mayores, dando lugar a consecuencias adversas tanto para su salud física como mental. En este contexto, la tristeza se erigió como una respuesta común entre los adultos mayores durante el Covid-19.

La tristeza en algunas ocasiones puede estar *“acompañada de síntomas como ansiedad, irritabilidad, inquietud, pérdida de interés en actividades placenteras, disminución del apetito y dificultades para dormir, por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta”*, (Organización panamericana de la salud, 2013) fueron manifestaciones frecuentes que afectó a este grupo.

“La terapia de asesoramiento, el uso de medicamentos u otras modalidades de tratamiento podían contribuir a mejorar el área emocional a los adultos mayores durante la pandemia. Esto no solo podía reducir la sensación de soledad, sino que también tenía un impacto positivo en su bienestar emocional” (Navarrete, 2020). Es fundamental subrayar la disponibilidad de tratamientos que a los adultos mayores se pudo brindar y así ayudar a mejorar su calidad de vida, sin embargo, fueron muy pocos los adultos mayores que se beneficiaron de un acompañamiento durante la época de Covid-19.

Culpa y desesperanza

La culpa es una emoción que surge cuando una persona se siente responsable por un acto o situación que considera negativa, perjudicial o inadecuada, *“...es una respuesta interna que puede surgir cuando alguien percibe que ha transgredido sus propios valores, normas o expectativas, o cuando cree que ha causado daño a otros de alguna manera. La culpa puede manifestarse de diferentes maneras, como sentimientos de remordimiento, autorreproche, vergüenza o arrepentimiento”*. (Klein, 2022)

Puede ser una emoción compleja y puede variar en intensidad, desde una sensación leve de malestar hasta una angustia profunda. La culpa puede ser útil en ciertas circunstancias, ya que puede motivar a las personas a corregir errores, enmendar acciones y aprender de sus decisiones.

Según un estudio realizado por Morales en año 2005 en el cual hace mención que *“La desesperanza es el sentimiento de no encontrar alternativas de solución ante una determinada situación o de no tener expectativas de futuro y que frecuentemente se acompaña de la ausencia de un sentimiento de trascendencia”*. (Bejarano, 2023)

En el adulto mayor la pandemia covid-19 pudo haber generado algún nivel de desesperanza lo cual pudo interrumpir su sentido de pertenecía y su afinidad con sus iguales, situación que podría ser permanente incluso finalizada la pandemia.

La culpa y la desesperanza son dos emociones que pueden afectar a los adultos mayores durante la pandemia de Covid-19. La situación de confinamiento, el distanciamiento social y la

falta de contacto con sus seres queridos pueden generar sentimientos de culpa en los adultos mayores, *“pueden sentirse responsables de no poder protegerse a sí mismos o a sus seres queridos de la enfermedad. Además, pueden experimentar una sensación de desesperanza al ver cómo la situación se prolonga y no ven una pronta solución”*. (Andrade, 2005)

La inseguridad

A lo largo de la vida el individuo podría experimentar situaciones que generen algún tipo de inseguridad, para que esta sensación se manifieste, debe de existir un miedo o algún temor de enfrentar un peligro imposible de prever y sentirse desprotegido.

Así mismo, para el adulto mayor existen varias situaciones desfavorables que le pueden crear la sensación de inseguridad, al llegar a esta etapa la fuerza física se va disminuyendo, menguando las oportunidades laborales e incluso algunos podrían quedar expuesto a la pérdida de su autonomía.

En un artículo publicado en el 2010 por madrigal- Martínez, hace referencia que, *“para las personas en edad avanzada, contar con seguridad económica es fundamental para disfrutar un envejecimiento en condiciones de dignidad e independencia; además de satisfacer las necesidades de los adultos mayores, permite que tomen decisiones y continúen participando activa y significativamente en la vida cotidiana.”* (Madrigal,2010)

La cita antes mencionada denota la importancia que tiene la estabilidad económica en la vida cotidiana de los adultos mayores y la carencia de esta, puede crear sensaciones de inseguridad económica la cual es un referente de la variedad de tipos de inseguridad que existen y que pueden afectar al individuo, como ya se ha hecho mención con anterioridad esto podría suceder en cualquier etapa de su vida.

Igualmente, el adulto mayor también se encuentra expuesto a experimentar inseguridad en el ámbito emocional ya que es muy probable que exista en ellos el temor de perder a un ser querido, el temor de la pérdida de su salud por algún padecimiento de una enfermedad crónica o degenerativa propias de la edad, lo cual podría ser el inicio de algún tipo de duelo no resuelto.

Es imperativo poder comprender su estado afectivo emocional para poder brindarles la ayuda que sea necesaria y que se encuentre de acuerdo a cada problemática. Según un estudio realizado en el año 2021 manifiesta en cuanto a la salud mental del adulto mayor que *“A causa del distanciamiento se han potenciado la presencia de síntomas psicológicos que afectan la salud mental de los mayores, pero se debe pensar en la prevalencia de estos y sus secuelas en el tránsito a la nueva normalidad”* (Gonzalez,2021)

Por consiguiente, es necesario elaborar una propuesta de apoyo dirigida al adulto mayor, con la cual se pueda aportar talleres y actividades en los cuales las personas puedan expresar sus afecciones emocionales esto ayudará a mejorar su salud mental

Depresión

Según el doc. Molina en su libro publicado en el año 2010 hace mención que *“la depresión es la exageración persistente de los sentimientos habituales de tristeza”*, hace referencia también que la *“depresión es una enfermedad grave de varias semanas o meses de duración y que afecta tanto al cuerpo como a la mente”*. (Molina, 2010)

La depresión puede ser definida como una alteración del ánimo, con un grado variable de pérdida de interés o dificultad para experimentar placer en las actividades habituales, también acompañada de diversos síntomas físicos como podría ser la pérdida del apetito o alguna alteración en el ciclo del sueño.

José Muñoz en un artículo publicado en el año 2015 menciona que *“La depresión es un trastorno caracterizado por un deterioro persistente del estado de ánimo, pensamientos negativos y, en algunos casos, síntomas somáticos y considera que se puede referir también como un trastorno del estado de ánimo, que se caracteriza por infelicidad, culpabilidad, pérdida de interés por la cotidianidad, entre otras cosas”* (Revista Ciencias de la Salud, 2015)

Las medidas de confinamiento y el distanciamiento exacerbaban el aislamiento, aumentando la sensación de soledad en los adultos mayores, lo que a su vez intensificaba los efectos de la depresión que algunos podrían haber experimentado.

Ayudar a mejorar la salud mental del adulto mayor les permitirá hacer frente a los momentos que podrían producir algún tipo de nivel de depresión en sus vidas, también ayuda a

desarrollar habilidades para poder aprender y trabajar adecuadamente cada problema que se pueda presentar en lo que será la nueva normalidad esto con la finalidad de contribuir a la mejora de su bienestar.

La salud mental de los adultos mayores ha experimentado un impacto sustancial debido a la pandemia de Covid-19, dando lugar a la aparición de sentimientos de depresión. *“Diversos factores contribuyen a la emergencia de estas emociones, como el aislamiento, la sensación de soledad, la preocupación por el riesgo de enfermedad y las alteraciones en la calidad de vida”* (Duque, 2022).

Una estrategia para ayudar a los adultos mayores a lidiar con estos sentimientos es:

Apoyo emocional: *“es fundamental que los adultos mayores reciban apoyo emocional de sus seres queridos, ya sea a través de llamadas telefónicas, videollamadas o visitas seguras.”* (Triana, 2021), esto puede ayudarles a sentirse menos solos y a aliviar los sentimientos de depresión.

1.03.08 Problemas sociales que enfrenta el adulto mayor

a) Acceso a la salud mental

La salud mental es *“un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos que podrían producir algún tipo de estrés en sus vidas, también ayuda a desarrollar habilidades para poder aprender y trabajar adecuadamente”*, (Organización mundial de la salud, 2022) con el fin de poder adaptarse en cada problema que se pueda presentar en cualquier de las esferas del individuo, esto con la finalidad de contribuir a la mejora de su comunidad.

En un estudio realizado con referencia a la pandemia covid-19 y su relación con la salud mental se concluye que *“la pandemia conllevó a un aumento del sedentarismo, problemas de salud mental y disminución de la calidad de vida en la población”*. (Campo, 2014)

El acceso a la salud mental en Guatemala ha sido un tema de poca importancia para el sistema de salud. Y Tampoco ha existido un interés real por las autoridades de fomentar la buena

salud mental a la población. El acceso a la atención de salud mental para los adultos mayores durante la pandemia de Covid-19 ha sido un tema de preocupación. La propagación de Covid-19 ha generado modificaciones en el estilo de vida de todas las personas a nivel mundial, en concreto por las cuarentenas y medidas de distanciamiento implementadas en los primeros meses.

El ser humano a lo largo de su existencia experimenta situaciones que dependiendo de su capacidad puede beneficiar o perjudicar su diario vivir. Con el pasar del tiempo la edad es un factor clave que determina la presencia de las situaciones como: la falta de oportunidades laborales, problemas económicos, discriminación y la necesidad de incursionar en la economía informal estas pueden presentarse de forma recurrente en algunas personas a partir del inicio de la etapa de adulto mayor.

Según el área en que resida el individuo, estos problemas sociales tendrá mayor incidencia. De acuerdo con un estudio realizado por Romero (2017) en *“Los países desarrollados han logrado aumentar cinco años la edad productiva de las personas iniciando su retiro laboral a partir de los 65 años. En países poco desarrollados el contexto de ser adulto mayor da inicio al llegar a la edad de 60 años”*. Siendo Guatemala un país con poco desarrollo que no cuenta con las suficientes políticas públicas que puedan ayudar a mejorar la calidad de vida del adulto mayor que reside dentro de sus fronteras. Al ser reconocido por la sociedad y vivir como adulto mayor, empieza una serie de problemas sociales, que afectaran a las personas en algunas esferas de su vida.

Se puede mencionar que, en el contexto social, al llegar a esta etapa de vida, la persona se puede ver afectada en varias de sus esferas, esto puede generarles condiciones desfavorables obligándoles a buscar otra fuente de ingresos.

En los siguientes 5 incisos se conocerá más a profundidad estas situaciones desfavorables, con la finalidad de identificar cuáles fueron las más recurrentes durante y después de la pandemia covid-19.

b) Situación laboral del adulto mayor

En Guatemala la edad es un factor clave para menguar las oportunidades laborales, al llegar a la etapa de adulto mayor, ya no son contratadas por la edad o por la disminución de sus

capacidades para realizar el tipo de actividad que requiera la empresa. La mujer, también al llegar a la etapa de la adultez tienen menos probabilidades de ser contratada y buscan por medio de oficios domésticos que han aprendido, generar una fuente de trabajo que les ayude a mejorar su nivel de vida.

Las complicaciones en cuanto a las oportunidades laborales para el adulto mayor normalmente inician cuando, la sociedad los reconoce como tal, como ya se ha hecho mención con anterioridad. En un estudio citado por Romero, hace énfasis en “*el aumento de cinco años a la edad productiva de la persona en países desarrollados.*” (Cepal, 2002) Pero para las empresas, su apariencia física y su fuerza de trabajo ya han disminuido y no se arriesgan a contratarlos.

Según un artículo publicado en el año 2019 en una encuesta realizada por el instituto nacional de estadística INE “*La población de personas mayores en Guatemala está comprendida por 1, 208,244 de este total solamente 135,756 personas mayores de 60 años o más recibe una pensión o aporte económico quedando 861,322 que no tiene ingresos de un plan previsional o asistencial.*” (Luttmann S. E., 2019)

También es de considerar que esta estadística fue realizada durante el año 2019 lo cual manifiesta que el número de adultos mayores que no cuentan con un ingreso o plan de asistencia social pueda haber incrementado en la actualidad.

Por otra parte, los adultos mayores fueron los más afectados con la llegada del covid-19, por su vulnerabilidad ante el contagio, su participación fue restringida por varias empresas, las cuales no se encontraban preparadas para enfrentar esta pandemia.

Por lo que algunas personas que estaban próximas a cumplir con la edad de retiro y pertenecían a alguna empresa que contaba con los servicios de jubilación, optaron por adelantar dicha etapa para resguardarse y estar en casa, lo cual provocó que adaptaran su presupuesto a su pensión.

c) Problemas económicos

En Guatemala son muchas las situaciones desfavorables que puede atravesar la persona en situación de adulto mayor, una de ellas es tener bajos ingresos económicos, esto podría ser el

resultado de no contar con alguna habilidad que les ayude a generar este tipo de ingresos, o estar distanciados de sus familiares cercanos. Un estudio realizado en el año 2012 hace referencia que *“Según datos de la Comisión Económica para América Latina de la ONU, en Guatemala, más del 40% de la población adulta mayor se encuentra bajo la línea de la pobreza.”* (Romero, 2012)

Lamentablemente el nivel de pobreza en Guatemala se agudiza cada vez más, siendo la población de adulto mayor una de las más propensas a este tipo de flagelo.

Asimismo, con la llegada del covid-19 la situación económica del adulto mayor tuvo un declive significativo, al no poder acceder a ninguna ayuda, algunos se vieron en la necesidad de poner en la puerta de su domicilio una bandera blanca para poder recibir algún tipo de insumos.

Algunos tenían trabajos irregulares dedicándose a actividades varias para generar algún ingreso, pero el confinamiento prolongado y el distanciamiento social provocaron que estas actividades fueran restringidas dejando de percibir ganancia monetaria.

Aunque algunas instituciones gubernativas y no gubernativas intentaron dar algún tipo de ayuda social o económica a las personas en situación de adulto mayor en tiempos de pandemia algunos podrían no haber contado con este beneficio.

d) Economía informal

Por otra parte, en cuanto a los adultos mayores que no son institucionalizados y continúan siendo el proveedor principal de su familia y de su hogar se ven obligados a incursionar en la economía informal, algunos realizan pequeñas inversiones para la adquisición de insumos con los cuales pretenden generar algún tipo de ganancia.

Por otra parte, algunos generaban ganancias por algún tipo de actividad física, en un artículo publicado en el año 2023 la Organización Internacional del Trabajo (OIT) hace mención que: *“El trabajo en la economía informal a menudo se caracteriza por estar enmarcado en lugares pequeños o indefinidos, condiciones de trabajo inseguras e insalubres, falta de competencias y escasa productividad, ingresos bajos o irregulares, horarios de trabajo prolongados, los*

trabajadores no están reconocidos, registrados, regulados ni protegidos por la legislación laboral ni la protección social.” (Org Global, 2020).

Por consiguiente, a lo antes mencionado la economía informal no son actividades propicias para ser realizada por personas que se encuentren en la etapa de adulto mayor, sin embargo, algunas personas que pertenecen a este colectivo se han visto en la necesidad de formar parte de ella.

Por otra parte, la pandemia covid-19 tubo como consecuencia la implementación de medidas de bioseguridad tales como el confinamiento prolongado lo cual afecto de forma directa a las personas en situación de adulto mayor que no estaban institucionalizados o que pertenecían a la economía informal.

Otra de las consecuencias fue el distanciamiento social lo cual provocó que los adultos mayores que pertenecían a la economía informal tuvieran pérdidas en sus productos, quedando sin clientes, sin ganancias y sin más capital para invertir.

e) Ayuda social para el adulto mayor

Guatemala cuenta con pocos programas de ayuda social para las personas que se encuentra en situación de vulnerabilidad, la cual aumentará si no se mejoran las condiciones de vida en todo el país. La demanda de salud, seguridad social y otros servicios esenciales que son de vital importancia para mejorar la calidad de vida de las personas.

En la actualidad existe un programa de gobierno que está dirigido hacia esta población. El Estado con el fin de garantizar la atención de sus necesidades mínimas creó mediante el decreto legislativo 52-2005 el Programa del Adulto Mayor (PAM). Con el objetivo de brindar un aporte monetario a aquellas personas mayores de 60 años que mediante un estudio socioeconómico se pueda demostrar que viven en extrema pobreza. (Herbruger, 2005)

Este subsidio es de tipo mensual, algunas personas no la reciben por no tener el conocimiento u orientación para solicitar este beneficio. Otras si pudieran contar con este beneficio, pero no es suficiente para poder solventar algunas necesidades básicas, ni se logra alcanzar a llevar una vida digna.

De igual manera con el inicio del covid-19 los beneficiarios podrían haber experimentado algún problema al intentar adquirir algún tipo de insumo ya que una de las disposiciones que se plantearon para poder contener los contagios fue la del confinamiento prolongado como ya se ha hecho mención con anterioridad, agravando su situación.

f) Discriminación

Según un estudio realizado por las Naciones Unidas referente al tema de la discriminación y la recuperación de la pandemia covid-19 declara: *“que los estereotipos basados en la edad, los prejuicios y la discriminación limiten las oportunidades de asegurar la salud, el bienestar y la dignidad de las personas en todas partes en el proceso de recuperación de la pandemia”*. (Naciones Unidas, 2021)

En algunos lugares de la sociedad los adultos mayores suelen estar en desventaja. Para algunas personas en situación de adulto mayor el acceso a la formación educativa a lo largo de su vida no fue posible por varias situaciones, por consiguiente, se ven reducidas sus oportunidades significativamente.

Los adultos mayores que viven en Guatemala podrían estar expuestos a algún tipo de discriminación no solamente por la etapa en la que se encuentran sino también por cuestiones como su origen étnico, género o por alguna condición de discapacidad.

Escobar hace mención que: *“en términos generales el concepto discriminar: separar, distinguir, diferenciar; en términos sociológicos, la discriminación implica alguna forma de marginación y exclusión social fundada en un juicio adverso respecto a ciertos individuos o grupos.”* (Cepal, 2005).

Asimismo, la comprensión de la sociedad debe ser importante, en cuanto a las personas en situación de adulto mayor, porque da inicio una etapa que muchas veces incluyen la pérdida de su cónyuge, enfermedades crónicas, pérdida de la autonomía y la concientización del final de sus días.

Por otra parte, durante y después de la pandemia covi-19 el adulto mayor seguirá siendo un ente vulnerable o expuesto a la discriminación, algunos podrían tener baja calidad de vida, otros experimentar deterioro físico y mental impidiéndoles vivir una etapa plena.

Aunque ellos ayudaron a construir la sociedad actual, esta los discrimina por no contar con los estándares que esta misma impone para ser una persona productiva esto generara en algunas personas algún problema social

Es necesario crear políticas públicas que combatan la discriminación por la edad, estas podrían tener como objetivo mejorar la empatía y el prejuicio, así como actividades que reduzcan la discriminación hacia el adulto mayor.

1.04 Consideraciones éticas

Durante el desarrollo de la presente investigación, se tuvieron en cuenta una serie de consideraciones éticas que fueron fundamentales para garantizar la integridad, confidencialidad y bienestar de los participantes. A continuación, se detallan las medidas éticas adoptadas:

Consentimiento informado

Se obtuvo el consentimiento informado de cada participante antes de su inclusión en el estudio. Este documento proporcionó detalles claros sobre los objetivos de la investigación, los procedimientos involucrados y los derechos de los participantes.

Los participantes fueron informados de manera comprensible y tuvieron la oportunidad de realizar preguntas antes de decidir su participación. Se resaltó su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones negativas.

Confidencialidad

Se implementaron medidas estrictas para garantizar la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes. Los datos se almacenaron de forma segura y solo fueron accesibles para los investigadores principales.

Bienestar de los participantes

Se procuró minimizar cualquier posible impacto negativo en el bienestar de los participantes durante el proceso de investigación. Las preguntas formuladas fueron sensibles y se abordaron temas emocionales y de salud con empatía y respeto.

Se brindó apoyo adicional a los participantes que pudieran experimentar malestar emocional como resultado de la investigación, incluyendo la derivación a profesionales de la salud mental cuando fue necesario.

Transparencia y honestidad

Los participantes fueron informados de manera transparente sobre la naturaleza y propósito del estudio, así como sobre cualquier posible riesgo o beneficio asociado con su participación. Cualquier cambio en los procedimientos o protocolos fue comunicado a los participantes de manera clara y oportuna.

Aprobación institucional

La presente investigación fue realizada cumpliendo con los estándares éticos establecidos por la Escuela de Ciencias Psicológicas, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Se obtuvo la aprobación correspondiente de los comités éticos de investigación antes de iniciar la recolección de datos.

Protección de la dignidad y derechos de los participantes

Se aseguró el respeto a la autonomía y dignidad de los participantes en todo momento. Se evitó cualquier forma de discriminación y se promovió un ambiente de respeto mutuo.

Estas consideraciones éticas guiaron cada fase de la investigación, reflejando el compromiso constante con la integridad y el respeto hacia los participantes. Cada acción fue orientada por los principios éticos fundamentales para la investigación en ciencias sociales.

Capítulo II

Técnicas e instrumentos

2.01 Enfoque y modelo de investigación

La presente investigación se trabajó bajo un enfoque cualitativo, este se caracteriza por ser un método de investigación que requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano (Sampieri, 2014). Este método se apoyó en describir de forma minuciosa eventos, hechos, personas, situaciones, comportamientos e interacciones observados durante el evento de interés, que en este caso fue la pandemia de Covid-19 en adultos mayores.

Este enfoque cualitativo permitió asociar experiencias, pensamientos, actitudes y creencias manifestadas por los participantes, lo que posibilitó conocer de manera detallada las principales problemáticas psicosociales que afectaron al adulto mayor en su diario vivir durante la pandemia.

El alcance de la investigación fue exploratorio-descriptivo siguiendo la definición de Sampieri. Fue exploratorio porque abordó un tema poco estudiado en el contexto guatemalteco, centrándose en las experiencias específicas de los adultos mayores frente a la pandemia. Además, fue descriptivo, ya que se propuso especificar características dentro de este grupo de personas para realizar un análisis detallado de sus vivencias y percepciones.

2.02 Técnicas

2.02.01 Técnicas de muestreo

El tipo de muestreo que se utilizó para la presente investigación fue no probabilístico, por conveniencia: *“permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador”*. (Otzen, 2016)

La población seleccionada para la presente investigación fueron participantes que pertenecen al grupo de adulto mayor, que asisten al Programa Mesa de San Francisco, impartido en la Parroquia Corpus Christy, zona 6, ciudad capital. Se tomó una muestra de 15 personas comprendidas entre las edades de 60 a 85 años, no importando el género, este grupo fue seleccionado para conocer e identificar el grado de vulnerabilidad que experimentaron durante la pandemia covid-19, enfocándose en 2 áreas importantes como lo son: el área emocional, el área social.

2.02.02 Técnicas de recolección de datos

Al inicio del trabajo de campo a las personas que decidieron participar como parte de la muestra se le entregó una hoja de consentimiento informado en donde la persona autorizaba participar de forma voluntaria y anónima en la entrevista, y se le aseguró que la información recopilada sería confidencial y no se usaría para ningún otro propósito fuera de la investigación, así mismo se le informó que contaba con la libertad de poder retirarse de la entrevista en el momento que decida ya no continuar.

Para la presente investigación se utilizó la técnica de recolecciones de datos conocida como entrevista semi-estructurada, con el objetivo de conocer las afecciones emocionales de los adultos mayores en tiempos de covid-19, que asisten al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital, se aplicó una sola entrevista por participante y fue de forma presencial, con una duración de 45 minutos.

2.02.03 Técnicas de análisis de datos

En el desarrollo de la investigación, se llevó a cabo un análisis cualitativo que consistió en la transcripción de los datos recopilados durante las entrevistas. Este proceso implicó categorizar las expresiones y experiencias compartidas por las personas entrevistadas, con el propósito de obtener una comprensión profunda de la información recabada. Posteriormente, se procedió a desarrollar una síntesis descriptiva relacionada con el marco teórico que respalda la investigación.

La siguiente fase implicó analizar los hallazgos encontrados en las entrevistas, permitiendo así determinar los principales problemas psicosociales derivados por la pandemia de Covid-19 en el grupo de adultos mayores que asiste a la Obra Social el Martinico, en la zona 6, de la ciudad capital.

En la presentación de los resultados, se aplicaron las consideraciones éticas necesarias para garantizar el resguardo de la confidencialidad de los participantes. Esto se llevó a cabo con el objetivo de cumplir con el principio de no agresión y asegurar que no se transgredieran sus derechos como participantes de la investigación. Se buscó, en todo momento, preservar la privacidad de sus datos, velar por su bienestar y proteger el entorno en el que se desenvuelven.

Para la interpretación de las afecciones emocionales experimentadas en los adultos mayores en la entrevista semi-estructurada, se utilizó la siguiente codificación: a cada una de las emociones se le asignó un número y un color para su identificación e interpretarlas de mejor manera en el análisis de datos, como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla No. 1

Código de colores							
Afecciones emocionales							
Emoción	Miedo	Angustia	Ansiedad	Tristeza	Culpa	Desesperanza	Inseguridad
Color	Azul	Amarillo	Rojo	Rosado	Verde	Café	Morado

2.03 Instrumentos

Guía de entrevista

El instrumento que fue utilizado en esta investigación fue la entrevista semiestructurada, la cual estuvo dirigida a personas de la tercera edad que asistieron al programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital. Este instrumento estaba organizado de la siguiente manera: 20 preguntas de tipo libre, apoyándose en una grabadora de voz, con el objetivo de no perder ningún dato importante que pudiera ser vital para cumplir con los objetivos trazados en el trabajo. Siempre se pidió el consentimiento del entrevistado. Los ejes temáticos registrados fueron las afecciones emocionales y las problemáticas sociales generados por la pandemia y las consecuencias que esta provocó.

Esta guía de entrevista se validó por la Magister Alba Indira García Lemus, colegiado activo No.: 5635. Las preguntas estaban estandarizadas con la finalidad de una clara comprensión para las personas comprendidas en las edades de 60 a 85 años que asisten al programa de adulto mayor de la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital.

Consentimiento informado

El consentimiento informado fue un documento en donde se le explicó a la persona que sería parte de la entrevista los objetivos que se querían alcanzar con la investigación, el resguardo que se tendría de las respuestas que brindaría y que los datos adquiridos serían únicamente con

finde de investigación, garantizándole la confidencialidad de sus respuestas personales e informándole que su participación en esta entrevista era libre y voluntaria. (ver anexo 3)

Grabadora de voz

La grabadora de voz es un recurso tecnológico que se utilizó con el objetivo de guarda para luego analizar de forma profunda los discursos que se obtuvieron al aplicar la entrevista semi-estructurada, para no perder algún detalle importante de la misma, siendo esta una parte significativa en la investigación.

2.04 Operacionalización de objetivos, categorías/variables

Definición conceptual de las variables

Problemas: planteamiento de una situación cuya respuesta desconocida debe obtenerse a través de métodos científicos. (RAE, 2022) **Psicosocial:** se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales. (quesignificado.com, 2022)

Adulto mayor: persona, sea hombre o mujer que sobrepase los 60 años de edad. (who.int, 2022)

COVID-19: es una enfermedad causada por el coronavirus SARS-CoV-2. Por lo general, se propaga entre personas que están en contacto directo. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Tabla No. 2

Objetivos	Categoría	Definición operacional categorial	Técnicas e instrumentos
Conocer los principales problemas psicosociales derivados por Covid-19 en adulto mayor que asiste al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital. Identificar las principales afecciones emocionales derivados de la pandemia por Covid-19 que afectan al adulto mayor que asiste al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital. Identificar los principales problemas sociales derivados de la pandemia por Covid-19 que afectan al adulto mayor que asiste al Programa de Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital. Elaborar una propuesta de apoyo para el adulto mayor con la finalidad de mejorar las condiciones psicológicas producto de la pandemia Covid-19	Problema psicosocial Adulto mayor Covid-19	Mediante la entrevista semi estructurada se pretende conocer cuáles son los principales problemas psicosociales que afecta al adulto mayor en su cotidianidad durante la pandemia covid-19. Social: a) Situación laboral b) Problemas económicos c) Economía informal d) Discriminación. e) Problemas de salud Emocional: a) Tristeza b) Ansiedad c) Desesperanza d) Sentimientos de inseguridad e) Angustia.	Se utilizó una entrevista semiestructurada, dividida en tres ejes: Primer eje temático: problemas emocionales, consta de 11 preguntas abiertas. Segundo eje temático: problemas económicos que constó de 5 preguntas abiertas, Y por último el Tercer eje temático: problemas de salud que constó de 4 preguntas abiertas. Así mismo se utilizó una grabadora de voz, con el objetivo de no perder algún dato importante y poder cumplir con los objetivos planteados en el presente trabajo.

Capítulo III

Presentación, interpretación y análisis de los resultados

3.01 Características del lugar y de la muestra

3.01.01 Características del lugar

La investigación se desarrolló en el Programa "Mesa de San Francisco", gestionado por la Obra Social el Martinico, situado en la zona 6, de la ciudad capital. Este programa ofrece una atención integral a adultos mayores, brindándoles servicios que incluyen actividades recreativas, sociales y de apoyo, está ubicado en la Parroquia Corpus Christy. El programa se ha convertido en un espacio vital para la comunidad de adultos mayores, proporcionando un entorno propicio para abordar las complejidades de sus experiencias durante la pandemia de COVID-19. La elección de este lugar se fundamenta en su accesibilidad, así como en su capacidad para ofrecer un contexto representativo de la realidad que enfrentan los adultos mayores en la zona.

Este entorno específico no solo proporciona un espacio físico para la investigación, sino que también ofrece un marco institucional que facilita la interacción con los participantes y la comprensión de sus vivencias. La presencia de actividades recreativas y programas de apoyo integral en "Mesa de San Francisco" lo convierte en un punto focal relevante para explorar las dimensiones emocionales, de salud y económicas de los adultos mayores durante la pandemia. La elección de este lugar no solo enriquece la calidad de los datos recopilados, sino que también contribuye a una comprensión más holística de los desafíos que enfrenta esta población vulnerable en un contexto específico de la ciudad capital.

3.01.02 Características de la muestra

La muestra seleccionada para esta investigación estuvo conformada por 15 participantes pertenecientes al grupo de adultos mayores que regularmente asisten al programa "Mesa de San Francisco", impartido por la Obra Social el Martinico, en la zona 6, de la ciudad capital. Los criterios de inclusión establecían que los participantes debían tener edades comprendidas entre los 60 y 85 años, ser asistentes habituales al programa y manifestar disposición voluntaria para formar parte de la investigación. Esta elección de muestra se fundamentó en la relevancia de obtener una representación significativa de las experiencias y desafíos específicos que enfrenta esta población en el contexto del programa mencionado.

La diversidad en edad, género y experiencias individuales dentro de esta muestra proporcionó un enfoque integral para abordar los objetivos de la investigación, que se centran en las áreas de afecciones emocionales y problemas sociales. La muestra seleccionada no solo refleja la heterogeneidad propia de la población de adultos mayores, sino que también garantiza una comprensión rica y contextualizada de los impactos de la pandemia de COVID-19 en su vida. La cuidadosa selección de participantes dentro de este marco específico contribuye a la validez y relevancia de los hallazgos obtenidos durante el estudio.

3.02 Presentación e interpretación de resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a los adultos mayores (13 mujeres - 2 hombres) de la Mesa de San Francisco, de la Obra social el martinico, Zona 6, capital.

En el eje emocional se visualiza las emociones negativas durante el transcurso de la pandemia y en la actualidad se considera que pueden existir secuelas de estas y podrían afectar las relaciones con sus iguales.

Así mismo en las siguientes tablas se presentarán los resultados obtenidos de la investigación, que consta de tres ejes; en el eje social se conoce e identifican los problemas sociales por los cuales atravesó este grupo, durante la pandemia y en ocasiones siguen de forma recurrente afectando al adulto mayor.

Tabla No. 3

Edad y género de los participantes		
Edades	Masculino	Femenino
60 a 65 años		3
66 a 70 años	2	3
71 a 75 años		5
76 a 80 años		1
81 a 85 años		1
Total, de participantes	2	13

Descripción: La tabla No.3 evidencia que las personas que formaron parte de la presente investigación están en un rango de 65 a 85 años de edad, con una participación mayor del género femenino (13) en contraste con una participación menor el género masculino (2).

Tabla No. 4

Afecciones emocionales derivados por covid-19 en el adulto mayor *							
Género femenino							
	Tristeza	Miedo	Ansiedad	Angustia	Desesperanza	Inseguridad	Culpa
Experimento	13	11	10	8	7	3	0
no experimento	0	2	3	5	6	10	13
Género masculino							
Experimento	1	1	1	1	1	1	0
no experimento	1	1	1	1	1	1	2
Total	15	15	15	15	15	15	15

Descripción: en la tabla No. 4 muestra de 15 adultos mayores (13 mujeres – 2 hombres) que formaron parte de la investigación, siendo en su mayoría participantes del género femenino los resultados hacen referencia que la mayor afección emocional experimentadas por este género fue: la tristeza con 13 participantes, el miedo con 11, ansiedad con 10, angustia 8, desesperanza 7, inseguridad 3, culpa 0.

Por otra parte, el género masculino no presento mayor presencia de afecciones emocionales ya que solo uno de los participantes experimento las mismas emociones, siendo el segundo participante quien refirió no haber experimentado ninguna de estas. (*ver tabla de transcripción de emociones experimentadas, anexo 1)

Tabla No. 5

Tabla de frecuencias simple de emociones *	
X	F
Tristeza/ rosado	24
Miedo/ azul	21
Ansiedad /rojo /	14
Angustia/amarillo	12
Desesperanza /café	10
Inseguridad/ morado	6
Culpa / verde	0
Totales	87

Descripción: la tabla No. 5 evidencia que la emoción que se presentó de forma recurrente durante el covid-19 en los adultos mayores que formaron parte de la investigación según la tabla de frecuencia fue la tristeza (24), el miedo (21), la ansiedad (14), la angustia (12), la desesperanza (10), inseguridad (6), culpa (0). (*ver tabla de transcripción de emociones experimentadas, anexo 1)

Emociones en el adulto mayor por Covid-19
Tabla No. 6

Ent.	Transcripción de emociones experimentadas	Categorización	
		1er. orden	2do orden
Ent. No.1 M.J.D.	<i>“miedo si tuve miedo “</i> <i>“angustia también tuve mucha angustia, por no poder salir”</i> <i>“Sentí angustia porque estaba acostumbrada a salir y no podía”</i> <i>“ansiedad de estar encerrada”</i> <i>“Triste y preocupada porque me podía dar la enfermedad”</i> <i>“tristeza el no caminar como antes”</i> <i>“Me puse muy triste porque a mi hija mayor le dio derrame estuvo en el hospital”</i> <i>“desesperanza eso si tenia</i>	Miedo Angustia Angustia Ansiedad Tristeza Tristeza Tristeza Desesperanza	Miedo Angustia Ansiedad
Ent. No.2 M.P.S.	<i>“Tristeza de ver las personas enfermas”</i> <i>“...también tristeza de recordar mis problemas”</i> <i>“insegura si eso si porque como tanto que decían de los microbios y...”</i>	Tristeza tristeza Inseguridad	Tristeza
Ent. No.3 S.S.	<i>“Si sentí miedo porque estábamos...”</i> <i>“angustia quien no se va angustiar seño, la medicina está muy cara encerrados”</i> <i>“... sentía que algo podría pasar.”</i> <i>“ansiedad si, desesperada de salir”</i> <i>“...triste porque ya no podía salir”</i> <i>“tristeza esa si lo mata a uno seño porque es lo que a mí me detiene de no salir”</i> <i>“desesperanza de salir”</i> <i>“...sentimiento de inseguridad si porque no hallaba que hacer pues sentía morir en la casa”</i>	Miedo Angustia Ansiedad Tristeza Tristeza Desesperanza Inseguridad	Desesperanza Sentimientos de inseguridad
Ent. No.4 L.V.	<i>“Miedo, yo pensé en ese momento que me iba morir, como uno no sabe en realidad como nunca le había dado a uno”</i> <i>“ansiedad de poder sentirse uno bien por la fiebre que le da a uno se atormenta uno con eso”</i> <i>“tristeza si porque por lo mismo de no poder valerse de uno solo en ese momento”</i>	Miedo Ansiedad Tristeza	
Ent. No.5 M.G	<i>“triste bueno todo el tiempo estoy tengo una mi hija que es algo enojada yo le he pedido a Dios que la cambie”</i>	Tristeza	
Ent. No.6 D.R.	<i>“tenía miedo de contagiarme”</i> <i>“angustia de pensar que me podía enfermar”</i> <i>“ansiedad de pensar que me podía enfermar de saber si me daría la enfermedad”</i>	Miedo Angustia Ansiedad	

	<i>“triste por no podíamos venir a la iglesia me hacía falta venir a la iglesia”</i>	tristeza	
Ent. No 7 M.R.	<i>“Miedo de contagiarme”</i> <i>“angustia siempre tenía con eso que mis hijos salían a hacer las compras”</i> <i>“ansiedad de pensar que me podía enfermarme de saber si me daría fuerte la enfermedad y podía morir”</i> <i>“ansiedad por estar encerrados”</i> <i>“me ponía triste esa falta de comunicación”</i> <i>“triste por no podíamos ir al grupo aquí pues al adulto mayor”</i>	Miedo Angustia Ansiedad Ansiedad Tristeza tristeza	
Ent. No.8 M.R.	<i>“Miedo por la pena póngale como yo soy diabética”</i> <i>“triste por no poder salir después me fui adaptando me puse a tejer”</i> <i>“tristeza por no salir a hacer mis mandados”</i>	Miedo Tristeza Tristeza	
Ent. No.9 R.P.	<i>“yo me sentí mal y pensé peor si ese mal se va a venir para este lado me puse en penas”</i> <i>“cuando escuchaba en las noticias tuve miedo porque se empezó a escuchar que se estaban contagiando muchas personas me daba miedo”</i> <i>“Todos los días pensaba en lo mismo y decía hay Dios mío que vamos a hacer si ese mal nos ataca ”</i> <i>“pero cuando me enteraba que alguien cercano se había enfermado que vamos a hacer si nos agarra ese mal”</i> <i>“que vamos a hacer si nos agarra ese mal.</i> <i>“Tuve bastante angustia de tanto pensar”.</i> <i>“A mí me ponía nerviosa cuando escuchaba en las noticias”</i> <i>“me dio bastante tristeza cuando me contaban que varía gente que conocía se había muerto”</i> <i>“hay veces que de tanto pensar que voy a hacer, cuando siento hasta mis lágrimas se me vienen”</i>	Miedo Miedo Miedo Miedo Angustia Angustia Ansiedad Tristeza Tristeza Desesperanza	
Entrevista No.10 S. C.	<i>“mejor me aleje por miedo a que me infectara”</i> <i>“Tubo un poco de miedo cuando estaba la pandemia tenía miedito a que me la pegaran”</i> <i>“no me sentí angustiada un poco de ansiedad”</i> <i>“nada más si me dio bastante tristeza”</i> <i>“si me he sentido triste pero poco he sentido ganas de llorar”</i> <i>“si siento desesperanza pero por vivir en la casa de mi hermana me siento que como que estuviera presa”</i>	Miedo Miedo Ansiedad Tristeza Tristeza Desesperanza	
Ent.No.11 A.G.R.O.	<i>“Tuve bastante miedo”</i> <i>“angustia es lo que más he sentido en este periodo”</i> <i>“igual ansiedad”</i> <i>“me da tristeza que no me lo dejaron ver a él”</i> <i>“Me daba mucha tristeza y le pedía mucho a dios y a la virgen maría que me ayuda”</i> <i>“he estado muy triste pero no es por la pandemia”</i> <i>“A veces siento desesperanza y lloro mucho pero por mi esposo llevaba de vivir con él 45 años”</i>	Miedo Angustia Ansiedad Tristeza Tristeza Tristeza Desesperanza	
Ent. No.12 C.H.B.B	Participante aseveró no haber experimentado ninguna de las emociones negativas durante y después de la pandemia covid-19		

Ent. No. 13 C.P.	<i>“si tenía mucho miedo más cuando supimos que ya estaba cerca de Guatemala”</i> <i>“tuve que alejarme de mis familiares por miedo que nos contagiaran”</i> <i>“me costó mucho pasar por todo eso, si tenía miedo como le repito”</i> <i>“como le repito, también angustia”</i> <i>“pero tenía más ansiedad pero era por si nos pasaba algo a nosotros”</i> <i>“ si también me sentí muy triste”</i> <i>“habían veces que me daba por comer mucho, tenía presión alta y muchas ganas de llorar”</i> <i>“si tuve muchas veces ganas de llorar pero por eso de que se estaba muriendo la gente”</i> <i>“creo que eso fue lo que más sentí la inseguridad”</i>	Miedo Miedo Miedo Angustia Ansiedad Tristeza Desesperanza Desesperanza Inseguridad
Ent.No. 14 A.A.H.D.	<i>“Si tuve miedo bastante”</i> <i>“Si como le repito tuve bastante temor por ser contagiado”</i> <i>“no nos quitemos la mascarilla pero la verdad no me deje de sentir preocupado”</i> <i>“Si como le repito tuve bastante ansiedad por ser contagiado”</i> <i>“por ser mayor la enfermedad lo mataba seguro bastante ansiedad”</i> <i>“si me he sentido triste porque yo quiero vivir no me quiero morir pensaba yo”</i> <i>“desesperanza si porque no nos alcanzaba para comer”</i> <i>“si he sentido sentimientos como de estar abatido”</i> <i>“si me sentí inseguro pero no mucho creo yo”</i> <i>“si me he sentido con mucha falta de tranquilidad como le cuento las noticias decían cuántos morían a diario”</i> <i>“ellos por miedo dijeron que se los habían llevado a vivir a otro lugar”</i> <i>“habían muerto pero no quisieron decir que fue por esa enfermedad y ai fue donde empecé a tener miedo”</i> <i>“Si sentía mucho miedo, pero también me aburría el encierro”</i> <i>“Si con mucha angustia, temor, tristeza como le cuente al principio”</i> <i>“pero me empecé a preocupar cuando ya no los vi los familiares de ellos”</i> <i>“Si angustia bastante, ansiedad por eso de la enfermedad”</i> <i>“ansiedad por eso de la enfermedad, por la comida, decían que nos íbamos a quedar sin mercados”</i>	Miedo Miedo Angustia Ansiedad ansiedad Tristeza Desesperanza Desesperanza Inseguridad Inseguridad Miedo Miedo Miedo Miedo Angustia Angustia Ansiedad
Ent.No.15 M.L.Q.	<i>“me dio tristeza ya vio cuanta gente murió”</i> <i>“Si con mucha angustia, temor, tristeza como le cuente al principio”</i> <i>“bueno desesperada por el encierro pero que otra quedaba”</i> <i>“inseguridad poco siento yo tal vez por la comida”</i>	Tristeza Tristeza Desesperanza Inseguridad

Descripción de la tabla No 6: en la tabla que antecede se puede evidenciar que las diversas emociones que experimentaron los adultos mayores que formaron parte de la presente investigación fueron: miedo, ansiedad, tristeza, desesperanza, angustia y sentimientos de inseguridad, así como de muerte. Estas se lograron identificar a lo largo del discurso de los adultos mayores durante la entrevista realizada.

Tabla No. 7

Adulto mayor afectado por diversos problemas sociales				
	Problemas económicos	Economía informal	Discriminación	Situación laboral
Género femenino				
Experimentado	6	6	3	1
no experimento	7	7	10	12
Género masculino				
Experimentado	1	0	1	0
no experimento	1	2	1	2
Total				
	15	15	15	15

Descripción: en la tabla No. 7, de los 15 adultos mayores (13 mujeres – 2 hombres) que formaron parte de la investigación, siendo en su mayoría participantes del género femenino los resultados hacen referencia que la mayoría de problemas sociales lo experimento este género, con referente a los problemas económicos 6 de 13 experimentaron esta situación, la economía informal 6 de 13 participantes dicen haberse sido afectados, en cuanto a la discriminación 3 de 13 han sufrido alguna vez en su vida por ser adulto mayor y por último, la situación laboral 1 de 13 se vio afectada.

Por otra parte, el género masculino no presento mayor presencia de problemas sociales ya que solo uno de los participantes experimento los problemas económicos y la discriminación, siendo el segundo participante quien refirió no haber experimentado ningún problema social. (ver tabla de transcripción de problemas sociales, anexo 3). Sin embargo, hay que tomar en cuenta que la situación del adulto mayor siempre ha estado permeada por estas condiciones, es una población que se considera en situación de opresión y desigualdad.

Tabla No. 8

Tabla de frecuencias simple de problemas sociales	
X	F
Problemas económicos/aqua	7
Economía informal/naranja	6
Discriminación/verde	4
Situación laboral/celeste	1
Totales	27

Descripción: en la tabla No. 8, se evidencia que el problema social que se presentó de forma recurrente durante el covid-19 en los adultos mayores que formaron parte de la investigación según la tabla de frecuencia fueron los problemas económicos (8), economía informal (6), discriminación (4), situación laboral (1). (ver tabla de transcripción de problemas sociales anexo 3). Sin embargo, el discurso hace referencia que estas experiencias también han sido parte de las mismas condiciones de vida de ellos, no son propias del Covid-19.

Problemas sociales en el adulto mayor durante el Covid-19

Tabla No. 9

Entrevistas	Transcripción de problemas sociales experimentados	Categorización	
		1er orden	2do Orden
Ent. No. 2 M.P.S.	<i>“tenía mi venta de helados y chocos y eso me ayudaba cuando estaba la pandemia”</i>	Economía informal	Economía Informal
Ent. No. 3 S.S.	<i>“antes vendía papel, latas y prensa, ahora no tengo trabajo, nos afectó ese tiempo nos quedamos sin trabajo, éramos negociantes de la calle”</i>	Economía informal	Problemas Económicos
Ent. No. 4 L.V.	<i>“imagínese uno sin trabajar hasta la fecha uno sigue algo afectado cuesta levantarse otra vez” “Si trabajaba con la ventecita...esperanza de prosperar, porque tenía mi negocio venta de cositas, ahora ya no...”</i>	Problemas económicos Economía formal	
Ent. No. 5 M.G.	<i>“por la pandemia me quitaron el trabajo, ahorita me quede sin trabajo” “me entretengo, haciendo tamales no se le gana mucho allí”</i>	Despido laboral Economía informal	Despido Laboral
Ent. No. 6 D.R.	<i>“Yo junto mis latas.. allí las voy echando a un tonel voy juntando y las vendo y así me voy ayudando”</i>	Economía informal	Discriminación
Ent. No.9 R.P.	<i>“la pandemia me afecto bastante económicamente, solo una mi lavada me salía y después ya no” “me quitaron la limpieza de los lunes yo me sentí mal porque ahí ganaba unos mis Q50.00 o Q60.00 cada 8 días” “si he sufrido discriminación por personas que se creen porque ya tienen su casita”</i>	Problemas económicos Ausencia de ingresos Discriminación	

Ent. No. 10 S.C.	<i>“me pagaban por hacer la limpieza, pero llego mi otra hermana y a ella fue la que le pagaron ”</i> <i>“yo siento que mis hermanas creen que tengo esa enfermedad y por eso se alejan de mi”</i>	Ausencia de ingresos Discriminación	
Ent. No.11 A.G.R.O.	<i>“últimamente me quitaron 7 mil 400 porque tenía que reportar que recibía jubilación de mi esposo... me los quitaron de multa”</i>	Pago de jubilación	
Ent. No.12 C.H.B.B.	<i>Participante dice no haber tenido ningún problema social durante y después de la pandemia covid-19</i>		
Ent. No.13 C. d P.	<i>“vendía alguna ropa pero con la pandemia subió mucho el precio de la comida y el da la ropa bajo ya casi no se le ganaba nada”</i> <i>“si fijese creo que a uno lo hacen de menos por ser adulto mayor ”</i>	Problemas económicos Discriminación	
Ent. No.14 A.A.H.D.	<i>“viera que ahorita tengo un problema....son pérdidas para mí porque compre materia y ahora no me quiere pagar ”</i> <i>“si he sentido discriminación por ser adulto mayor ”</i>	Problema económico Discriminación	
Ent. No.1, 7.,8, 15	<i>No experimento problemas sociales</i>		

Descripción: En la tabla No.9 que antecede se puede evidenciar que los problema sociales experimentados por el adulto mayor que formaron parte de la presente investigación durante la pandemia fueron: los problemas económicos, siendo este uno de los más recurrentes. De igual manera la economía informal que en su mayoría forma parte de su diario vivir, en contraste con la discriminación que se presentó de forma dispersa y en cuanto a la situación laboral en su mayoría los participantes se encontraban en situación de retiro siendo solamente una persona del género femenino la afecta. Ellos no fueron afectados laboralmente ya que no están en esa condición.

Tabla No.10

Principales problemas psicosociales derivados por covid-19 en adultos mayores						
	Fue contagiado con la enfermedad covid-19		Problemáticas recurrentes		Problemáticas menos recurrentes	
Genero	Si	No	Emocional (tristeza)	Social (problemas económicos)	Emocional (inseguridad)	Social (situación laboral)
Masculino	0	2	1	1	3	1
Femenino	1	12	12	8	1	0

Descripción: la tabla No.10 muestra de forma general las problemáticas psicosociales que el adulto mayor experimento durante y después covid-19; las cuales son: contagios de la enfermedad, de los participantes solamente 1 de 15 declaro ser infectado, esto podría deberse a

que la misma situación los obligó a estar aislados y eso hizo que no se afectaran por Covid-19; en cuanto a la tristeza durante el covid-19, 13 de 15 participantes refirieron haberla experimentado, incluso en la actualidad. Referente a los problemas económicos fueron los que marcaron una incidencia constante ya que de los 15 participantes 9 experimentaron esta situación.

Por otra parte, las situaciones menos recurrentes fueron: en el área emocional la inseguridad, experimentada por 4 de 15 participantes y en el área social la situación laboral fue la menos recurrente experimentada por solamente 1 de los 15 participantes.

3.03 Análisis general

La presente investigación se realizó con el objetivo de conocer e identificar los principales problemas psicosociales en el adulto mayor que asiste a la Obra Social el Martinico, zona 6, capital.

Durante el análisis de los datos se pudo evidenciar que los problemas sociales que presentaban los adultos mayores que formaron parte del estudio se presentan de forma cotidiana en ellos, argumentaban que incluso antes de la pandemia tenían alguna carencia originada por los problemas económicos, estos consistían en la ausencia de ingresos o dependencia de alguna jubilación, esto los llevó a incursionar a algunos en la economía informal para generar ingresos.

Los resultados revelan que los problemas sociales tales como: la situación laboral, los problemas económicos, economía informal y la discriminación fueron experimentados entre hombres y mujeres durante el periodo de la pandemia. Las mujeres, que en su mayoría fueron en este estudio experimentaron una mayor incidencia en cuanto a problemas económicos, el género masculino mostró no haber experimentado esta problemática, claro considerando que sólo dos personas eran hombres.

La ausencia de actividades laborales habituales o la pérdida de empleo entre las mujeres podrían haber incrementado la necesidad de ayuda económica, aumentando su dependencia de las redes de apoyo en muchos casos la familia, como fuente primordial de apoyo para estas personas.

Las situaciones sociales vividas durante la pandemia covid-19 afectaron la cotidianidad del adulto mayor de forma leve, Según un artículo publicado por la OMS en el año 2023 hace mención que “ *... para los adultos mayores, la conexión social es particularmente importante para atenuar los factores de riesgo como el aislamiento social y la soledad*” . (OMS, 2023), esto podría deberse

a que una condición del adulto mayor ya es el aislamiento social, debido a algún agotamiento físico o la poca iniciativa para actividades sociales.

El aislamiento y la soledad se presentaron de forma recurrente durante la pandemia, pero como ya se ha hecho mención con anterioridad no causó efectos permanentes en el entorno social del adulto mayor ya que se pudo constatar que los participantes se vieron obligados a adaptarse a la nueva realidad debido a las implicaciones que podría tener el vínculo con otras personas, esto les permitía sentir cierto grado de seguridad para no ser contagiados.

Según un artículo citado con anterioridad, hace mención que *“la salud mental positiva, la satisfacción con la vida y la calidad de vida; también pueden reducir los síntomas depresivos”*, en cuanto, al análisis de las afecciones emocionales en el adulto mayor es necesario resaltar que el género femenino experimenta una mayor incidencia de afecciones emocionales en comparación con el género masculino y la categoría “no experimentado” dentro de la muestra estudiada correspondía únicamente a los dos hombres.

En específico, en mujeres se identificaron emociones como: tristeza, miedo, ansiedad, angustia desesperanza e inseguridad afectan predominantemente al género femenino (13), por su parte los hombres no experimentaron estas emociones durante el covid-19. Estos hallazgos podrían indicar diferencias en la forma en que cada género afronta y manifiesta las emociones en la etapa adulta mayor, lo cual podría estar influido por factores sociales, culturales y de salud mental.

Esto sugiere que estas emociones son experimentadas por adultos mayores de manera más similar entre los distintos géneros. Esta diferencia en la experiencia emocional entre estos grupos resalta la importancia de comprender y abordar de manera específica con mujeres las afecciones emocionales en la población adulta mayor.

Sin embargo, la presencia de una categoría “no experimentada” en la muestra, los hombres, destaca la importancia de investigar y comprender más a fondo la diversidad de experiencias emocionales en adultos mayores que no se identifican claramente con una categoría específica. La inclusión y atención a estas personas en programas de intervención y apoyo emocional es crucial para ofrecerles recursos y ayuda adecuada, reconociendo la variedad de experiencias emocionales negativas que pueden enfrentar.

Estos hallazgos sugieren que, a pesar de la limitada incidencia, hubo casos de enfrentamiento a desafíos psicosociales durante el periodo de la pandemia de Covid-19. Las diferencias encontradas en la incidencia de problemas sociales y emocionales entre géneros resaltan la importancia de una atención integral, esto implica diseñar estrategias de intervención que aborden las necesidades específicas de este grupo en particular, considerando las experiencias vividas durante la pandemia.

Para finalizar es necesario concientizar a los demás programas que pertenecen a la Obra Social el Martinico sobre la salud emocional de los adultos mayores, y es necesario diseñar campañas de sensibilización que aborden la importancia del cuidado emocional en esta población vulnerable. Estas campañas podrían incluir información sobre estrategias de afrontamiento, gestión del estrés y acceso a recursos de salud mental.

Capítulo IV

Conclusiones y recomendaciones

4.01 Conclusiones

- Los problemas sociales identificados en el adulto mayor durante la presente investigación fueron: problemas económicos, la economía informal, problemas para el acceso a un espacio laboral, y poco acceso al área de salud, incrementándose esto en la época de pandemia. Manifestándose estos como una constante en su vida ya que son parte de la desigualdad y de la opresión a la que han sido víctimas por su misma condición de adultez.
- Los problemas sociales encontrados en el adulto mayor que forma parte de la investigación son condiciones que han experimentado incluso desde antes de la pandemia Covid-19. Estos sin lugar a duda han impactado su estabilidad emocional y social.
- Se evidencia una incidencia de afecciones emocionales como: miedo, angustia, inseguridad y tristeza especialmente en el género femenino ya que fueron las mujeres las que predominaron en el estudio. Lo que sugiere la necesidad de desarrollar estrategias específicas de apoyo emocional dirigidas a este grupo. La prevalencia de afecciones emocionales como la tristeza y el miedo enfatiza la importancia de considerar enfoques integrales para abordar estas afecciones.
- La vulnerabilidad socioeconómica, así como la falta de acceso a recursos de salud y apoyo entre los adultos mayores durante la pandemia es una condición que agrava la condición de adulto mayor.
- Estos resultados ponen de relieve la necesidad de considerar estrategias de intervención y programas de apoyo emocional dirigidos a los adultos mayores. Es esencial comprender las particularidades de este grupo para brindar un apoyo efectivo y adaptado a las necesidades emocionales.

4.02 Recomendaciones

- Implementar programas de apoyo psicosocial para adultos mayores: desarrollar intervenciones específicas que aborden las afecciones emocionales identificadas, considerando la prevalencia diferencial de problemas emocionales entre hombres y mujeres.
- Establecer estrategias de apoyo afectiva emocional, estas deben considerar las diferencias de género para evitar las dependencias afectivas socioemocionales y fomentar la autonomía.
- Fomentar la participación y colaboración entre la comunidad y las familias para brindar un soporte económico a los adultos mayores. Establecer redes sociales que proporcionen compañía, reminiscencia y promoción de la integración social para fortalecer el bienestar del adulto mayor.

4.03 Referencias

- Abaunza, C. I. (2014). *Concepción del Adulto Mayor*. Universidad del Rosario.
- Alonso Triana, U. P. (2021). *Acompañamiento emocional en adultos mayores ante la covid-19: una necesidad impostergable*. <http://scielo.sld>.
- Álvarez. (2013). *La tristeza y sus matices*. . <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/PDF-JOSE-MARIA-ALVAREZ-LA-TRISTEZA.pdf>
- Andrade, A. (2005). *Caracterización psicosocial de cuidadores informales de adultos mayores con demencia Psychosocial characterization of informal caregivers of older adults suffering from dementia*. <https://www.scielo.org/article/ssm/content/ra>
- Aroila, R. (2003). Calidad de vida una definicion integradora. *Latinoamerica de Psicología*, 21.
- Arrieta, V. (2013). *Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados*. Obtenido de *Revista colombiana de psiquiatria*. [https://doi.org/10.1016/s0034-7450\(13\)70004-0](https://doi.org/10.1016/s0034-7450(13)70004-0)
- Bejarano, A. M. (2023). *Desesperanza*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200002
- Bordignon, N. A. (s.f.). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto*. http://repository.unilasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/384/1/p50-63_ARTICULO%20ERICK%20ERICKSON.pd
- Brandt, L. L. (2022). *The effects of social isolation stress and discrimination on mental health*. Obtenido de *Translational psychiatry*. <https://www.nature.com/articles/s41398-022-02178-4>
- Campo-Arias, A. O. (2014). *Estigma: barrera de acceso a servicios en salud mental*. *Revista colombiana de psiquiatria*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745014000572?via%3Dihub>
- Candia, C. &. (2016). *La vivencia de la angustia fundamental en cuidadores de adultos mayores postrados y la relación con la construcción de un sentido de vida*. Obtenido de *Universidad Academia de Humanismo Cristiano*. <http://bibliotecadigital>.
- Cardona Arango, D. &. (2012). *Envejecimiento poblacional en el siglo XXI: Oportunidades, retos y preocupaciones*. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-55522012000200015&script=sci_arttext
- CEPAL. (2002). *Crecimiento economico y desarrollo humano en America Latina* https://www.cepal.org/sites/default/files/publication/files/10848/078007024_es.pdf
- CEPAL.org. (2005). *Defensoria y situacion actual de los derechos humanos de las personas mayores en Guatemala* <https://www.cepal.org/sites/default/files/events/files/escobaram.pdf>

- Córdova, K. Y. (2013). *Edadismo y discriminación invisible*. <http://www.reibci.org/publicados/2021/abr/4200110.pdf>
- Duque, J. E. (20 de 12 de 2013). Ley de protección para las personas de tercera edad www.pdh.org.gt: <https://www.pdh.org.gt/documentos/material-didactico-y-educativo/4278-cartilla-ley-de-proteccion-para-las-personas-de-la-tercera-edad/file.html>
- Duque, P. (2022). *Síntomas espirituales de adultos mayores en tiempos de pandemia por COVID-19*. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000200230&script=sci_arttext
- Erikson, E. (1950). *Teoría del Desarrollo Psicosocial*. Salvat.
- Escudero, M. (2022). Inseguridad emocional <https://concepto.de/inseguridad/#ixzz8bCIkfAWA>
- Estadística, I. N. (2005). *Censo Poblacional y Proyección de Poblacion*. Guatemala.
- Fabregat, J. (2020). *¿Cómo será nuestra jubilación?* <https://estardondeestes.com/movi/es/articulos/pos-covid-19-como-sera-nuestra-jubilacion>
- Feher, & B. (2020). *Impacto y consideraciones en materia de políticas*.
- Galbán, A. (2017). *Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor*. *Revista cubana de salud pública*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-34662007000100010&script=sci_arttext
- García, J. R. (2019). *El papel de las personas mayores en la sociedad actual*. https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/73312/2/El_papel_personas_mayores.pdf
- Geriatricarea. (27 de 05 de 2016). *El envejecimiento a nivel psicosocial*. <https://www.geriatricarea.com/2016/05/27/envejecimiento-nivel-psicosocial/>
- González Ramírez, M. T. (2006). *Síntomas psicosomáticos y teoría transaccional del estrés*. <https://www.monica-gonzalez.com/2006%20teoria%20transaccional%20sx.pdf>
- González-Soto, C. E., Agüero-Grande, J. A., Mazatán-Ochoa, C. I., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2021). Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia covid-19-nueva normalidad.
- Hernández, O. D. (10 de 02 de 2022). Bibliotecas Virtuales de Ciencias Sociales en América Latina y el Caribe <http://biblioteca.clacso.edu.ar/>. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07D050.pdf>
- Hernández, Z. E. (2010). *Psicología Iberoamericana*. *Obtenido de Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936007.pdf>
- Herbruger, J. M. (2005). Ley del programa de aporte económico del Adulto Mayor <https://www.transparencia.gob.gt>. <https://www.transparencia.gob.gt:https://www.transparencia.gob.gt/wp-content/uploads/2017/07/LEYES-2005-85-002.pdf>

- Huenchuan, S. (2020). *Mortalidad por Covid*. <https://www.cepal.org/>
- Instituto nacional sobre el envejecimiento. (2021). *Instituto Nacional sobre el envejecimiento*. <https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado#:~:text=El%20aislamiento%20social%20es%20la,mientras%20est%C3%A1%20con%20otras%20personas>.
- Juarez-Ramirez, C. et al., (2014) La desigualdad en grupos vulnerables, adultos mayores <https://iris.paho.org/handle/10665.2/8166?locale-attribute=es>
- Klein, M. (2022). *Sobre La Teoría De La Ansiedad Y La Culpa*. Edu.py. [https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20\(1882-1960\)/Klein,%20Melanie%20-%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%](https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20(1882-1960)/Klein,%20Melanie%20-%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%)
- Luttmann, S. (2020). Programa de pensiones en Guatemala *igssgt.org*. <https://www.igssgt.org/wp-content/uploads/sites/5/2021/01/Programa-de-Pensiones-Guatemala-Licda-Sonia-Lopez-Luttmann-2020.pdf>
- Madrigal-Martínez, M. (2010). Ingresos y bienes en la vejez, un acercamiento a la configuración de la seguridad económica de los adultos mayores mexicanos. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252010000100005
- Martínez, L. C. (2007). *Conceptos de enfermedad y trastorno mental. Clasificación. Trastornos clínicos y de la personalidad. Problemas psicosociales. Bases etiopatogénicas de los trastornos mentales*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet>
- Martínez-Hernández, A. F. (2006). *Prevalencia y comorbilidad de*. <https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745529009.pdf>
- Molina, L. (2010). *Comprender la Depresión*. https://books.google.es/books?hl=es&lr=lang_es&id=yC_1xY4jzNUC&oi=fnd&pg=PA7&dq=que+es+la+depresion+&ots=nKnKJ9WQBR&sig=GyafuMUQZo-IGLRzm_YcrApkUjE#v=onepage&q=que%20es%20la%20depresion&f=false
- Naciones Unidas. (2021). *Discriminación a los ancianos no solo afecta a las personas, también perjudica las economías* <https://news.un.org/es/storyhttps://news.un.org/es/story/2021/03/1489682>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (8 de 10 de 2022). *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine*. (12 de agosto de 2022). *Loneliness and social isolation linked to serious health conditions*. Obtenido de Cdc.gov: <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>. <https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>

- Navarrete-Mejía, P. J.-E.-C.-G.-V. (2020). *Perfil del cuidador de adulto mayor en situación de pandemia por SARS-COV-2, Lima-Perú*. <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/596>
- Newsome, J. (06 de 2023). *Acciones que impactan la salud mental de los adultos mayores*. <https://mhpsalud.org/salud-mental-adultos-mayores/#:~:text=Experimentar%20discriminaci%C3%B3n%20por%20edad%20durante,estr%C3%A9s%20ansiedad%20y%20depresi%C3%B3n>
- OMS. (2023). *Salud mental de los adultos mayores* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Org Global. (2020). *Economía informal* <https://www.ilo.org/es/temas/plataforma-de-recursos-de-trabajo-decente-para-el-desarrollo-sostenible/areas-tematicas/13-economia-informal>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud Mental y COVID-19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización mundial de la salud. (2022). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad>
- Organización mundial de la salud (15 de 01 de 2022). *Concepto de adulto mayor*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización panamericana de la salud. (2013). *Depresión* <https://www.paho.org/es/temas/depresion>. <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *La COVID-19 y Adultos Mayores*. <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable/covid-19-adultos-mayores>
- Otzen, T.,. (2016). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. *Scielo*.
- Pérez, M. V. (2008). *Comportamiento de los factores biosociales en la depresión del adulto mayor. Revista cubana de medicina general integral*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252008000300002&script=sci_arttext
- Pinazo-Hernandis, S. (2020). *Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. Revista española de geriatría y gerontología*. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.05.006>
- Porporatto, M. (2015). *Psicología psicosocial* <https://quesignificado.com/psicosocial/>
- Psicología, A. (2023). *Erik Erikson y el desarrollo psicosocial deficiente como camino a las conductas antisociales y criminales*. <https://www.alternativas.me/40-numero-50-febrero-julio-2023/305-er>

- Quiroz, C. O. (2007). *Ansiedad y depresión en adultos mayores. Obtenido de Psicología y Salu.* <https://doi.org/10.25009/pys.v17i2.714>
- Ramírez-Coronel, A. A.-C.-S. (2021). *Impacto psicológico del confinamiento por COVID-19 hacia un nuevo construc.* <https://zenodo.org/record/4542465>
- Real academia española (20 de 01 de 2022). Psicosocial. <https://dle.rae.es/psicosociolog%C3%ADa>
- Reinante, J. V. (2017). *El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto ara la acción intersectorial.* . <http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727>
- Revista Ciencias de la Salud. (2015). *Depresión en la persona adulta mayor institucionalizada: Un nuevo reto.* <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/92>
- Rodríguez-Ábrego, G. D.-S.-C. (2014). *Revista Médica del Instituto Mexicano del.* [Redalyc.org. . https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745499003.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/4577/457745499003.pdf)
- Rojas Castillo, G. A. (2000). *Salud mental, problemas psicosociales y atención primaria de salud. Obtenido de Acta psiquiátr.* <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-265224>
- Romero, C. F. (2020). *Caracterización de la ansiedad en un adulto mayor jubilado en tiempos de pandemia por el covid-19. Magazine de las Ciencias: Revista de Investigación e Innovación.* <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/vi>
- Romero, X. (2012). <https://www.gerontologia.org>. <https://www.gerontologia.org:https://www.gerontologia.org/portal/information/showInformation.php?idinfo=2356>
- Romero, Z. S. (09 de 2017). <https://www.scielo.org.mx/>. https://www.scielo.org.mx/:https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252017000300059
- Saavedra HD, G. V. (2014). *Inmunosenescencia: efectos de la edad sobre el sistema inmune.* <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=55260>
- Salud, O. M. (5 de 06 de 2016). *Salud y calidad de vida en el adulto mayor* [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001#:~:text=Cabe%20se%C3%B1alar%20que%20la%20Organizaci%C3%B3n,de%2060%20a%C3%B1os%20\(4\).](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001#:~:text=Cabe%20se%C3%B1alar%20que%20la%20Organizaci%C3%B3n,de%2060%20a%C3%B1os%20(4).)
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001#:~:text=Cabe%20se%C3%B1alar%20que%20la%20Organizaci%C3%B3n,de%2060%20a%C3%B1os%20\(4\).:](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001#:~:text=Cabe%20se%C3%B1alar%20que%20la%20Organizaci%C3%B3n,de%2060%20a%C3%B1os%20(4).)
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001#:~:text=Cabe%20se%C3%B1alar%20que%20la%20Organizaci%C3%B3n,de%2060%20a%C3%B1os%20\(4\).](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000200001#:~:text=Cabe%20se%C3%B1alar%20que%20la%20Organizaci%C3%B3n,de%2060%20a%C3%B1os%20(4).)
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodología de la Investigación.* Mexico, D.F.: McGrawHill.
- Secretaría de inclusión y bienestar social, G. d. (2023). *Secretaría de inclusión y bienestar social, Gobierno de la Ciudad de México.* <https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-mayores>

- Tarazona, F. J. (2020). *Covid-19, adulto mayor y edadismo: errores que nunca han de volver a ocurrir*. <https://doi.org/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7188650/>
- Tello, T. V. (2009). *Calidad de sueño sonnolencia diurna e higiene del sueño en el centro del adulto mayor, mirones, essalud, lima Peru*. https://www.researchgate.net/publication/262438848_Calidad_del_sueno_
- Triana. (2022). *formacion.aiudo.es*. <https://formacion.aiudo.es/noticias/ofrecer-apoyo-emocional-personas-mayores-familias/#:~:text=La%20importancia%20del%20apoyo%20emocional,y%20p%C3%A9rdidas%20de%20seres%20queridos.>
- Tobar, M. A. (2021). *Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19*. Tobar, M. A., García, F. E., Ponce, P. C., Valiente, C., & Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote e <https://app.bibguru.com/es-mx?style=vancouver>
- Universidad de Chile. (2020). *El impacto de la pandemia en los adultos mayores*. *Uchile.cl*. <https://uchile.cl/noticias/168791/el-impacto-de-la-pandemia-en-los-adultos-mayores>
- Valarezo-García, C. (2016). *Desde una vejez biológica-social hacia un nuevo envejecimiento productivo*. <https://doi.org/10.18537/mskn.07.02.03>
- Vera, N. C. (2021). *Factores de riesgo cardiovasculares, diabetes y COVID-19*. <https://revcardiologia.sld.cu/index.php/revcardiologia/article/view/1100>

	ayudar, antes me ayudaba ahora ya no, porque tiene dos hijos, a veces me ayuda, pero se lo tengo que devolver, como préstamo como no les alcanza el dinero eso lo entiende uno también. esperanza de prosperar porque tenía mi negocio venta de cositas (colitas, ganchitos), mi hijo me ayudaba a tener lo normal de mis alimentos. siempre agüita tibia me bañaba, si talvez un día cuando me sentía mal uno siente dolor de cuerpo, uno siente el cuerpo bien pesado, increíble que hasta para ir al baño le costaba a uno, si tuve mis medicinas acetaminofén si fue afectada hasta la fecha uno queda afectado, cuesta levantarse otra vez Pues ya no tenía entrada porque ya no vendía mis cositas (ganchitos, colitas) La enfermedad fue normal, (el covid) como gripe, estuve tranquila. No me sentía con alientos de salir a ningún lado prácticamente me cure por mi parte, tengo una hermana que es enfermera auxiliar le dijo a mi hijo que me inyección me podía poner, y me inyecto y con eso tuve y el cuidado de no desmandarse uno y la higiene más que todo porque es bueno. Lo que le queda a uno es una cosa como cansancio, ahora estoy mejor me sale la mucosidad le descongestiona los pulmones a uno, antes me tenia que inyectar porque le suena a uno el pecho, tomando suficiente agua, me costaba levantarme de la cama y si no m apuraba me hacia en el camino y a uno que mas grande tiene la vejiga muy baja y si uno no va rápido al baño se hace uno
--	---

Q.60 era cada 8 que yo fijo los tenia porque de donde iba a ganar ese dinero. Me sentí **triste** porque deje de recibir ese dinero y a mi patojo le quitaron el trabajo viera que duro fue para eso. Me dolía mucho mi cabeza pero por tanto mal que hubo porque la gente contaba que se estaban muriendo aparte no nos dejaban entrar ni salir a ningún lado a mí me decían mejor no entre no sea que valla a traer ese mal aquí me dijeron hasta que no traigan las vacunas y el carnet no pueden entrar. Siento que la presión era lo que me afectaba más cuando veía que se nos estaba **acabando la comida no nos dejaban salir y como poder ganar para comer**. **Si he sufrido discriminación por personas que se creen porque ya tiene su casita y uno no se creen más que uno o patojas que son señoritas** y no sé porque se meten con uno, entonces uno ya se siente como que uno no valiera nada si supieran que el adulto mayor sabe más que ellos.

Anexo 2



Universidad de San Carlos de Guatemala

Correlativo No. _____

Escuela de Ciencias Psicológicas

Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación con una clara explicación de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación conducida por los estudiantes graduandos de Psicología, es parte de un trabajo de tesis titulada “Principales problemas psicosociales derivados por covid-19 en el adulto mayor que asiste a la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital”, avalado por el departamento de investigación CIEP’s de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Los investigadores son listados a continuación:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Xiomara Sucely García Olivarez | Carné No. 200120788 |
| 2. Héctor Leonel González Aquino | Carné No. 201316076 |

El objetivo de esta investigación es aportar conocimiento sobre las Principales problemáticas psicosociales derivadas por la actual pandemia covid-19 que afectan a la población que asiste al programa “Mesa de san francisco” que imparte la Obra Social el Martinico ubicado en la zona 6 de la ciudad capital, durante el año 2022. La investigación es pre-experimental con un procedimiento de estudio de tipo no probabilístico a conveniencia. Con los resultados, se pretende proponer un apoyo socioemocional en beneficio al adulto mayor para ser utilizada por familiares, allegados, cuidadores e instituciones a favor del cuidado de las personas que se encuentren en estado vulnerable en esta edad.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá participar en una entrevista donde se le harán preguntas de tipo semi estructuradas las cuales pretende conocer el grado de vulnerabilidad en que se encuentra, esta prueba no tiene límite de tiempo y podrá ser respondida sin ninguna presión externa.

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información recopilada es confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación, y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguno de los procesos les genera incomodidad, tiene usted el

derecho de hacérselo saber al investigador o de no responder. Desde ya le agradecemos la participación.

Yo _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Leonel González y Xiomara García. En la cual he sido informado (a) de que el objetivo de este estudio es aportar conocimiento sobre los principales problemas psicosociales derivados por covid-19 que afectan al adulto mayor que asiste a la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital. Me han indicado también que al ser participante tendré que responder preguntas por medio de una entrevista la cual tiene un tiempo indefinido.

Reconozco que la información que proporcionare en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de este estudio sin mi conocimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que pueden retirarme del mismo cuando así lo decida, entonces confirmo y presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

Firma del participante

Fecha

Firma del profesional

Fecha

Anexo 3



Entrevista Semi-estructurada



Nombre: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Escolaridad: _____

Tiempo de asistir programa: _____

La presente es una entrevista semi-estructurada, que tiene como fin determinar los principales problemas psicosociales, derivados por covid-19 en el adulto mayor que asiste a la Obra Social el Martinico, zona 6, ciudad capital.

Instrucciones

A continuación, se encuentran varias preguntas, a las cuales se le agradecerá que pueda responder de acuerdo a su experiencia y vivencia durante la pandemia por Covid-19.

Primer eje temático: problemas emocionales

- 1) ¡Buen día!
 ¿Cuál es su nombre? _____,
 ¿En dónde vive? _____,
 ¿Le gusta en donde vive? _____,
 ¿Con quienes vive? _____.
 - 2) Ahora le voy a preguntar algunas cosas sobre su experiencia durante la pandemia Covid-19.
 - a) ¿Usted tuvo covid-19? Si _____ No _____
 - b) ¿Como fue su experiencia si tuvo covid-19?

 - c) ¿Como fue su experiencia si no covid-19?

 - 3) ¿A nivel emocional como se sintió con el covid-19?

- ¿Y qué más? _____

4) ¿De las siguientes que le voy a mencionar cuales experimentó durante el Covid-19?

- a) Miedo
- b) Angustia
- c) Ansiedad
- d) Tristeza
- e) Culpa
- f) Desesperanza
- g) Sentimiento de inseguridad

Preguntar cómo vivieron o cómo fueron esas emociones:

5) ¿Durante el covid-19, en algún momento ha experimentado sensación de soledad?

Si ____ no ____ Describa su respuesta:

6) ¿En tiempos de covid-19 ha sentido tristeza, ganas de llorar o deseos de morir?

Si ____ No ____ Describa su respuesta:

7) ¿Ha sentido angustia, ansiedad, nerviosismo, falta de tranquilidad durante la pandemia?

Si ____ no ____ Describa su respuesta:

8) ¿Quién ha sido su soporte (ayuda) en época de pandemia?

9) ¿Desde los inicios del Covid-19 ha tenido dificultad para dormir?

Si ____ No ____ Describa su respuesta:

10) ¿Cree usted que la pandemia por covid-19, ha detenido sus ilusiones y proyectos para usted y su familia?

¿Si_____ No_____ de qué forma?

11) ¿Durante el covid-19 ha perdido el interés en sus cuidados personales (Aseo personal, ir al médico, tomar sus medicinas, salir a caminar)?

Si _____ no_____ Describa su respuesta:

Segundo eje temático: problemas económicos

1) ¿Cómo era su economía antes de la pandemia covid-19 y de qué manera se ha visto afectada en la actualidad?

2) ¿Considera contar con los recursos económicos suficientes para cubrir sus necesidades básicas en estos tiempos de pandemia?

Si_____ no _____ Describa su respuesta

3) ¿Durante el covid-19 contó con alguna ayuda económica de algún familiar cercano o institución gubernativa o no gubernativa? Si_____ No_____ Describa su respuesta_____

4) Si usted tenía una actividad laboral activa antes de la pandemia ¿La pandemia le permitió seguir sus actividades laborales? Si _____ No_____

5. ¿Usted fue despedido (laboralmente hablando) de su trabajo por el covid-19?

¿Si fue despedido cómo le impactó eso? _____

¿Si usted se retiró cómo le impacto el retiro?

Tercer eje temático: problemas salud

1) ¿Cómo se sintió durante el tiempo que tuvo covid-19?

2) ¿El Covid-19 que sufrió cree que le contrajo otras enfermedades?

3) ¿En donde fue atendido por Covid-19? ¿Cómo fue la atención? ¿Qué sintió en ese momento?

4) ¿En los últimos dos años ha sido víctima o se ha visto expuesto a algún tipo de falta de acceso a servicios de salud, abuso o discriminación, el cual considera usted tuvo su origen por su condición de adulto mayor? Si ____ no ____ Describa su respuesta _____

Nombre del entrevistador: _____

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**Propuesta de apoyo
Talleres de afrontamiento emocional dirigidos
al adulto mayor**

Xiomara Sucely García Olivarez 200120788
Héctor Leonel González Aquino 201316076

Guatemala, mayo 2024

Índice

Introducción.....	1
1. Conceptos:	2
1.1 Miedo.....	2
1.2 Tristeza.....	2
1.3 Ansiedad	3
1.4 Angustia	4
1.5 Desesperanza.....	5
1.6 Inseguridad	5
2. Propuesta de apoyo Talleres de afrontamiento emocional dirigidos al Adulto Mayor	7
2.01 ¿Qué es un taller?	7
2.02 ¿Qué es afrontamiento?	7
2.03 ¿Qué es un taller de afrontamiento?.....	7
2.04 Taller de afrontamiento dirigido al adulto mayor.....	8
3. Planificaciones de las actividades	9
4. Registro de las Actividades Realizadas.....	22
5. Referencias bibliográficas	23

Introducción

La siguiente propuesta se basa en los resultados obtenidos del trabajo de investigación realizada con fines de graduación, el cual tenía como título los principales problemas psicosociales derivados del covid-19 en el adulto mayor que asiste a la obra social el Martinico zona 6, ciudad capital. Este fue realizado durante marzo del año 2023 a junio 2024, el cual tuvo una duración de 14 meses de estos los primeros seis meses fueron para la elaboración del proyecto de tesis, tres meses más para la elaboración del trabajo de campo finalizando en los siguientes cinco meses para la elaboración del informe final y propuesta de afrontamiento emocional.

Este trabajo tenía como objetivo general conocer los principales psicosociales derivados por covid-19 en el adulto mayor que asistían a la obra social el martinico zona 6 ciudad capital, y como objetivos específicos identificar las principales afecciones emocionales y los principales problemas sociales que pudo haber experimentado el adulto mayor, esto con la finalidad de poder elaborar una propuesta apoyo.

La propuesta surge de la tabulación e interpretación de los resultados de la presente investigación, estos denotaban una discrepancia entre las problemáticas de afecciones emocionales en comparación con los problemas sociales siendo las primeras las más recurrentes durante y después de la pandemia covid-19.

Con respecto a los problemas sociales se pudo constatar que incluso desde antes de la pandemia e incluso después se presentaban de forma recurrente en su diario vivir.

La presente propuesta se base en la elaboración de 6 talleres de afrontamiento emocional los cuales podrían ser ejecutados por los estudiantes que cursen cualquier año de practica supervisada y que se encuentren asignados a la Obra Social el Martinico.

Dicho programa esta dirigidos a los adultos mayores, estos talleres de afrontamiento emocional tendrían como objetivos, la Integración grupal, definir y conocer las afecciones emocionales, establecer por medio del discurso hablado, actividades físicas leves y actividades lúdicas formas de gestionar emociones negativas.

En los siguientes incisos se profundizará y se ampliarán los principales conceptos basados en fuentes fidedignas, temas de cada taller, las planificaciones para la elaboración de cada actividad y por último un formato llamado registro anecdótico el cual tiene como objetivo la evaluación de cada actividad por medio de la observación controlada.

1. Conceptos:

1.1 Miedo

El miedo, una emoción intrínseca y natural en el ser humano, podía ser desencadenado por una variedad de factores, tanto positivos como negativos. Sin embargo, *“en el caso concreto de los adultos mayores, el temor asociado al Covid-19 se manifestó como una respuesta compleja ante los cambios significativos que la pandemia trajo consigo”* (Tello, 2009). El miedo al Covid-19 en los adultos mayores se expandió más allá de la aprehensión hacia lo desconocido. Se convirtió en una respuesta que consideró las amenazas tanto tangibles como emocionales, resaltando la fragilidad de la vida y debilitando la sensación de seguridad que alguna vez existió.

Como consecuencias del miedo al Covid-19 en adultos mayores puede tener un impacto negativo en la salud física y mental de los adultos mayores, estos decidieron acotar las recomendaciones como el aislamiento sin tomar en cuenta lo que esto también implicaría en la salud mental y emocional de los mismos. Algunas de las consecuencias más comunes incluyen:

- *“Pérdida de la calidad de vida: el miedo al Covid-19 puede llevar a los adultos mayores a restringir sus actividades y relaciones sociales, lo que puede conducir a una pérdida de la calidad de vida”* (Aroila, 2003). Durante la pandemia se pudo constatar que se implementaron medidas de prevención ante el contagio, una de ellas fue la del confinamiento prolongado la cual menguó por largo tiempo las actividades sociales del adulto mayor teniendo implicaciones negativas en la calidad de vida y de las relaciones, ya que se vieron sometidos a un aislamiento social y emocional.

1.2 Tristeza

La tristeza es una emoción humana básica que se caracteriza por una sensación de desánimo, melancolía o pesar. Es una respuesta emocional natural a eventos o situaciones que se perciben como negativos, dolorosos o difíciles de manejar. *“La tristeza puede manifestarse de diversas formas, como un sentimiento de apatía, desinterés en actividades*

que antes eran placenteras, falta de energía, llanto o incluso una sensación de vacío emocional”.
(Álvarez, 2013)

Es importante entender que la tristeza es una emoción normal y saludable en ciertas circunstancias. Puede ser una respuesta adecuada a la pérdida, el duelo, la decepción o los momentos difíciles en la vida. Sin embargo, cuando la tristeza se vuelve abrumadora, persistente y afecta negativamente el funcionamiento diario y la calidad de vida de una persona, podría ser un signo de depresión u otro problema de salud mental.

La tristeza en algunas ocasiones puede estar *“acompañada de síntomas como ansiedad, irritabilidad, inquietud, pérdida de interés en actividades placenteras, disminución del apetito y dificultades para dormir, por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta”*, (Organización Panamericana de la salud, 2013) fueron manifestaciones frecuentes que afectó a este grupo de estudio.

1.3 Ansiedad

La ansiedad y el estrés son experiencias que muchas personas han vivido y que pueden vivir debido a algunos sucesos no muy agradables, los adultos mayores experimentaron síntomas de ansiedad y estrés que, en ciertos aspectos, compartían similitudes con los observados en personas de otras edades.

A medida que la pandemia de Covid-19 se desarrollaba, los adultos mayores se encontraban en una situación particularmente difícil, experimentando un crecimiento significativo en los sentimientos de inseguridad y preocupación. Esta situación se debía en gran parte a la comprensión de su mayor susceptibilidad al virus, lo que a su vez aumentaba su ansiedad y estrés.

La ansiedad se manifiesta como una emoción que trae consigo sensaciones de preocupación, nerviosismo e inquietud en las personas. En los adultos mayores, esta respuesta emocional puede surgir debido a diversos motivos, que van desde situaciones estresantes hasta temores subyacentes o incluso trastornos de ansiedad.

No obstante, es crucial recalcar que estos síntomas pudieron manifestarse de manera distintiva en este grupo poblacional. Un enfoque importante radica en reconocer que los adultos mayores a menudo presentaban síntomas de naturaleza física con mayor frecuencia. En este contexto, era común que los adultos mayores experimentaran síntomas físicos, tales como dolores de cabeza persistentes, trastornos gastrointestinales o dificultades para conciliar el sueño.

1.4 Angustia

La pandemia de Covid-19 dejó una huella profunda en la salud mental de personas a nivel global. Según un estudio realizado en el año 2021, por la Organización Mundial de la Salud, *“en el primer año de la pandemia, la incidencia global de ansiedad y depresión aumentó en un 25%. Los países más impactados por el virus, con altos índices de infección y restricciones en la interacción social, presentaron los mayores incrementos en los niveles de depresión y ansiedad”*.(OMS,2021)

La combinación de estos elementos creó un caldo de cultivo propicio para el incremento de la angustia emocional. *“La necesidad de distanciamiento impactó profundamente en la conexión con otros, y el temor al virus generó preocupaciones sobre la propia salud y la de los seres queridos. El luto no resuelto y las dificultades económicas añadieron capas adicionales de presión emocional”* (Candia, 2016)

Es fundamental tener en consideración que este segmento de la población, los adultos mayores, podría enfrentar una vulnerabilidad particular frente a la angustia y los sentimientos de soledad durante la pandemia. Factores tales como el temor a la infección y a los padecimientos propios o de seres queridos, el dolor en el proceso de duelo y las inquietudes económicas se alzaron como influencias determinantes que podían contribuir a los niveles de angustia de este grupo.

1.5 Desesperanza

Según un estudio realizado por Morales en año 2005 en el cual hace mención que *“La desesperanza es el sentimiento de no encontrar alternativas de solución ante una determinada situación o de no tener expectativas de futuro y que frecuentemente se acompaña de la ausencia de un sentimiento de trascendencia”*. (Bejarano, 2023)

En el adulto mayor la pandemia covid-19 pudo haber generado algún nivel de desesperanza generando así sensaciones de que no se podía hacer algo ante la realidad que vivían durante la pandemia, más que cuidarse y aislarse de todos, esto era el único recurso para poder auto cuidarse y cuidar a su familia. Esto se tornaba más complejo porque el aislamiento genero otras complicaciones como la soledad, la tristeza.

1.6 Inseguridad

A lo largo de la vida el individuo podría experimentar situaciones que generen algún tipo de inseguridad, para que esta sensación se manifieste, debe de existir un miedo o algún temor de enfrentar un peligro imposible de prever y sentirse desprotegido.

Así mismo, para el adulto mayor existen varias situaciones desfavorables que le pueden crear la sensación de inseguridad, al llegar a esta etapa la fuerza física se va disminuyendo, menguando las oportunidades laborales e incluso algunos podrían quedar expuesto a la pérdida de su autonomía.

En un artículo publicado en el 2010 por madrigal- Martínez, hace referencia que, *“para las personas en edad avanzada, contar con seguridad económica es fundamental para disfrutar un envejecimiento en condiciones de dignidad e independencia; además de satisfacer las necesidades de los adultos mayores, permite que tomen decisiones y continúen participando activa y significativamente en la vida cotidiana.”* (Madrigal,2010)

La cita antes mencionada denota la importancia que tiene la estabilidad económica en la vida cotidiana de los adultos mayores y la carencia de esta, puede crear sensaciones de

inseguridad económica la cual es un referente de la variedad de tipos de inseguridad que existen y que pueden afectar al individuo, como ya se ha hecho mención con anterioridad esto podría suceder en cualquier etapa de su vida.

Igualmente, el adulto mayor también se encuentra expuesto a experimentar inseguridad en el ámbito emocional ya que es muy probable que exista en ellos el temor de perder a un ser querido, el temor de la pérdida de su salud por algún padecimiento de una enfermedad crónica o degenerativa propias de la edad, lo cual podría ser el inicio de algún tipo de duelo no resuelto.

Es imperativo poder comprender su estado afectivo emocional para poder brindarles la ayuda que sea necesaria y que se encuentre de acuerdo a cada problemática. Según un estudio realizado en el año 2021 manifiesta en cuanto a la salud mental del adulto mayor que *“A causa del distanciamiento se han potenciado la presencia de síntomas psicológicos que afectan la salud mental de los mayores, pero se debe pensar en la prevalencia de estos y sus secuelas en el tránsito a la nueva normalidad”* (Gonzalez,2021)

Por consiguiente, es necesario elaborar una propuesta de apoyo dirigida al adulto mayor, con la cual se pueda aportar talleres y actividades en los cuales las personas puedan expresar sus afecciones emocionales esto ayudará a mejorar su salud mental.

2. Propuesta de apoyo, talleres de afrontamiento emocional dirigidos al adulto mayor

2.01 ¿Qué es un taller?

El taller se define como una actividad que facilita la colaboración entre un grupo de participantes a través de una serie de reuniones y ejercicios educativos.

Según Paul Vanzandt en un artículo publicado en el año 2022 hace referencia que *“Los talleres permiten a los equipos fomentar la comunicación y encontrar soluciones colaborativas a los problemas, o implican a un gran grupo de personas en una experiencia educativa compartida”*.

Es necesario poder fomentar la comunicación en el adulto mayor con su círculo social cercano, esto será de vital importancia para la gestión emocional que se pretende alcanzar en cada taller a realizar. (Vanzandt, 2022)

2.02 ¿Qué es afrontamiento?

Afrontamiento es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación.

En un artículo publicado por SEAS en el año 2024 menciona *que los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc., que el individuo puede desarrollar para tratar de conseguir los mejores resultados posibles en una determinada situación. Ante una situación estresante, o cuando el individuo reacciona con una determinada emoción*. (SEAS, 2024)

Según se hace mención con anterioridad los talleres de afrontamiento pueden ser aplicada en cualquier etapa de la vida del individuo siempre y cuando las actividades a realizar sean de acuerdo a la edad del participante obteniendo resultados favorables.

2.03 ¿Qué es un taller de afrontamiento?

Un taller de afrontamiento es un espacio donde se enseñan técnicas o estrategias para manejar situaciones difíciles, emociones intensas o conflictos de manera efectiva. Estos talleres suelen estar dirigidos a personas que enfrentan desafíos como el estrés, la ansiedad, la depresión, pérdidas importantes o situaciones traumáticas.

En ellos, los participantes pueden conocer habilidades prácticas para afrontar y superar estas dificultades, como técnicas de respiración, relajación, comunicación asertiva, resolución de problemas. El objetivo es que puedan enfrentar mejor los desafíos de la vida y mejorar su bienestar emocional y mental.

2.04 Taller de afrontamiento dirigido al adulto mayor

Un taller de afrontamiento para adultos mayores es un espacio diseñado específicamente para ayudar a manejar los desafíos y las transiciones que pueden surgir en esta etapa de la vida. Estos talleres suelen centrarse en aspectos como la salud física y mental, la adaptación a cambios en la vida cotidiana, el manejo del duelo y la pérdida, la gestión del estrés y la ansiedad, el fortalecimiento de habilidades sociales y de comunicación, y la promoción del bienestar emocional y psicológico.

El contenido de un taller de afrontamiento para adultos mayores puede variar dependiendo de las necesidades específicas del grupo y de los objetivos del taller. Puede incluir actividades prácticas, ejercicios de reflexión, discusiones en grupo, técnicas de relajación, ejercicios físicos suaves, y consejos prácticos para mejorar la calidad de vida en la vejez.

Así mismo en el Programa Mesa de San Francisco se podría implementar un taller al mes contando con el apoyo de los practicantes de psicología y los participantes que asisten a este grupo, tomando en cuenta sus necesidades y preferencias, se puede considerar actividades que fomenten la conexión emocional, como sesiones de reminiscencia, terapias artísticas, música, o simplemente se puede pasar tiempo conversando y escuchando su experiencia.

En las siguientes páginas se presentan 6 planificaciones, en las cuales se muestran cómo podría ser la realización de los talleres, una hoja con el formato que se podría utilizar como registro anecdótico de cada actividad, esto con la finalidad de poder evaluar los resultados de cada taller.

3. Planificaciones de las actividades

Nombre encargado de la actividad: Título: Miedo en el adulto mayor Tiempo estimado de la actividad: 1:30 Unidad: taller 1						
Que se espera de cada taller: Realizar actividades que permitan, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través de la recreación y el esparcimiento. Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental.						
La esencia de los talleres es crear un espacio propicio donde los participantes, se sientan libres de poder gestionar sus afecciones sin sentirse presionados o juzgados por las demás personas.						
Objetivos	Tiempo	Preguntas Generadoras	Desarrollo del tema	Actividad lúdica	Materiales	Evaluación
Integración grupal	Presentación 5 minutos.	¿Qué es el miedo para usted?	¿Qué es el miedo?	Amasar arcilla es realmente relajante. Esta manualidad ayudara a liberar el estrés	material: Un trozo de arcilla y un poco de agua.	Observación controlada
Definir que son las emociones	Preguntas generadoras 15 minutos.	¿En qué momento de su vida ha experimentado con mayor intensidad miedo?	Es una emoción primaria derivada de la aversión natural al riesgo o la amenaza, manifestada en todos los animales, lo que incluye al ser humano. La máxima expresión del miedo es el terror.	Esta manualidad ayudara a liberar el estrés		
Definir que es la Miedo	Desarrollo del tema 25 minutos.			Pedirles a los participantes que elaboren una escultura con el trozo de arcilla que represente lo que es el miedo.	Beneficios de la actividad: Mejora la destreza manual y proporciona una salida creativa para la expresión artística.	Registro anecdótico
Establecer formas de gestionar emociones negativas.	Actividad lúdica 20 minutos. Cierre de la actividad 10 minutos. Evaluación de la actividad 10 minutos	¿Qué situaciones de su vida diaria le provocan miedo?	Miedo en el adulto mayor: A medida que envejecemos, es natural que experimentemos cambios en nuestra vida y en nuestra perspectiva del mundo. Algunos investigadores	Pedirles a los participantes que elaboren una escultura de la parte del cuerpo	Fomenta la concentración y la atención al detalle, además de proporcionar una actividad relajante y creativa	

			sugieren que a medida que envejecemos, podemos ser más propensos a experimentar miedos relacionados con la salud, la muerte, la pérdida de seres queridos y la independencia.	humano donde sintieron el miedo		
--	--	--	---	---------------------------------	--	--

Cierre Emocional

*Despedida significativa: Facilitar una despedida que permita a los participantes expresar sus sentimientos sobre el final del taller y reconocer el progreso que han hecho.

*Agradecimientos: Expresar agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación. Reconocer su esfuerzo y crecimiento personal.



Nombre encargado de la actividad: Título: Tristeza en el adulto mayor Tiempo estimado de la actividad: 1:30 Unidad: taller 2 Taller de afrontamiento						
Que se espera de cada taller: Realizar actividades que permitan, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través de la recreación y el esparcimiento. Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental.						
La esencia de los talleres es crear un espacio propicio donde los participantes, se sientan libres de poder gestionar sus afecciones sin sentirse presionados o juzgados por las demás personas.						
Objetivos	Tiempo	Preguntas Generadoras	Desarrollo del tema	Actividad	Materiales	Evaluación
Integración grupal	Presentación 5 minutos.	¿Qué es la tristeza?	Que es la tristeza	Reminiscencia		Observación controlada
Definir que es la tristeza	Preguntas generadoras 15 minutos.	¿En qué momento de su vida ha experimentado la tristeza?	Se define como un estado anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con pesimismo, insatisfacción y tendencia al llanto; es la emoción básica opuesta a la alegría.	Es hacer una revisión del pasado de la persona. Fomentar la comunicación y el debate sobre hechos acontecidos en el pasado.	Beneficios de la actividad: Fortalece la identidad de la persona, gestiona duelos, conflictos no resueltos y emociones negativas. Incrementa la sensación de bienestar, mejorando la autoestima y la calidad de vida de la persona mayor.	Registro anecdótico
Establecer formas de gestionar emociones negativas.	Desarrollo del tema 25 minutos. Actividad lúdica 20 minutos. Cierre de la actividad 10 minutos. Evaluación de la actividad 10 minutos	¿Qué situaciones de su vida diaria le provocan tristeza?	Tristeza en el adulto mayor Es un trastorno mental que se caracteriza por la disminución del estado de ánimo y se traduce en la	Permitir que cada participante exprese con palabras la experiencia más triste vivida durante la pandemia		

			pérdida de interés y la incapacidad para disfrutar las actividades y experiencias de la vida diaria, aún aquellas que anteriormente resultaban placenteros.			
--	--	--	---	--	--	--

Cierre Emocional

*Despedida significativa: Facilitar una despedida que permita a los participantes expresar sus sentimientos sobre el final del taller y reconocer el progreso que han hecho.

*Agradecimientos: Expresar agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación.

Reconocer su esfuerzo y crecimiento personal.



Nombre encargado de la actividad: Título: Ansiedad en el adulto mayor Tiempo estimado de la actividad: 1:30 Unidad: taller 3						
Taller de afrontamiento Que se espera de cada taller: Realizar actividades que permitan, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través de la recreación y el esparcimiento. Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental. La esencia de los talleres es crear un espacio propicio donde los participantes, se sientan libres de poder gestionar sus afecciones sin sentirse presionados o juzgados por las demás personas.						
Objetivos	Tiempo	Preguntas Generadoras	Desarrollo del tema	Actividad	Materiales	Evaluación
Integración grupal	Presentación 5 minutos.	¿Qué la ansiedad?	La ansiedad es un sentimiento de preocupación, incertidumbre y tensión que surge al anticipar (o esperar) una amenaza real o imaginaria. Se puede expresar de forma física, conductual, emocional y/o cognitiva.	Técnica de respiración con el contorno de la Mano: Elegir una de las manos y comenzar a recorrer su contorno desde el lado izquierdo de la mano hasta el dedo del medio, lentamente, al mismo tiempo que inhalas profundamente en 4 tiempos.	Beneficios de la actividad: Esta técnica puede reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés). Si se está enfrentando una situación estresante, respirar profundamente puede ayudarte a mantener la calma, también puede hacer sentir más tranquilo y	Observación controlada
Definir que es la Ansiedad	Preguntas generadoras 15 minutos.	¿En qué momento de su vida ha experimentado con mayor intensidad la ansiedad?				Registro anecdótico
Establecer formas de gestionar emociones negativas.	Desarrollo del tema 25 minutos.					
	Actividad lúdica 20 minutos.	¿Qué situaciones de su vida diaria le provocan ansiedad?				
	Cierre de la actividad 10 minutos.					
	Evaluación de la actividad 10 minutos		Las personas mayores con ansiedad experimentan síntomas emocionales, como inquietud, preocupación por el futuro.	Al llegar a la punta del tercer dedo, detenerse, e intentar mantener en 4 tiempos el aire que se inhala. Se sigue recorriendo el contorno de los		

				dedos hasta terminar la mano derecha.	desarrollar la resiliencia.	
Cierre Emocional *Despedida significativa: Facilitar una despedida que permita a los participantes expresar sus sentimientos sobre el final del taller y reconocer el progreso que han hecho. *Agradecimientos: Expresar agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación. Reconocer su esfuerzo y crecimiento personal.						



Nombre encargado de la actividad:

Título: Angustia en el adulto mayor

Tiempo estimado de la actividad:

1:30

Unidad: taller 4

Taller de afrontamiento

Que se espera de cada taller:

Realizar actividades que permitan, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través de la recreación y el esparcimiento. Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental.

La esencia de los talleres es crear un espacio propicio donde los participantes, se sientan libres de poder gestionar sus afecciones sin sentirse presionados o juzgados por las demás personas.

Objetivos	Tiempo	Preguntas Generadoras	Desarrollo del tema	Actividad lúdica	Materiales	Evaluación
Integración grupal	Presentación 5 minutos.	¿Qué es la angustia?	La angustia: Se genera como una consecuencia del dolor persistente o también suele desencadenarse cuando hay un factor que perpetúa el dolor. La angustia emocional se observa con frecuencia en los adultos mayores, quienes están a la expectativa de un dolor repentino y el consecuente desencadenamiento de una crisis para la cual no se sienten preparados y, por tanto, temen que el dolor se intensifique y se llegue a la limitación. En los adultos mayores la angustia es un breve período que comienza repentinamente y se acompaña de	La arteterapia permite desarrollar la imaginación y la creatividad de las personas, ya que se emplea un proceso imaginativo y creativo, las personas consiguen exteriorizar ciertas emociones. Se le pide a la persona que seleccione los colores a utilizar y con el hisopo pinta una imagen que represente para El, la angustia creativamente en la hoja en blanco	Materiales: Hojas blancas, temperas de colores e hisopos. Beneficios de la actividad: mejoran la motricidad fina; alivian el dolor disminuyen la presión arterial; desarrollan la habilidad mental, recupera o mejorar la salud mental y el bienestar emocional y social de las personas.	Observación controlada Registro anecdótico
Definir que es la angustia	Preguntas generadoras 15 minutos.	¿En qué momento de su vida ha experimentado con mayor intensidad la angustia?				
Establecer formas de gestionar emociones negativas.	Desarrollo del tema 25 minutos.	¿Qué situaciones de su vida diaria le provocan angustia?				
	Actividad lúdica 20 minutos.					
	Cierre de la actividad 10 minutos.					
	Evaluación de la actividad 10 minutos					

			síntomas físicos y/o emocionales. Conducen a una preocupación excesiva por crisis futuras y/o cambios en el comportamiento.			
Cierre Emocional *Despedida significativa: Facilitar una despedida que permita a los participantes expresar sus sentimientos sobre el final del taller y reconocer el progreso que han hecho. *Agradecimientos: Expresar agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación. Reconocer su esfuerzo y crecimiento personal.						



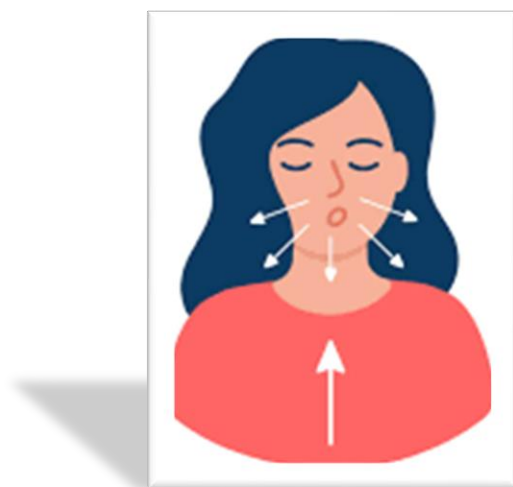
Nombre encargado de la actividad: Título: Desesperanza en el adulto mayor Tiempo estimado de la actividad: 1:30 Unidad: taller 5 Taller de afrontamiento						
Que se espera de cada taller: Realizar actividades que permitan, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través de la recreación y el esparcimiento. Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental.						
La esencia de los talleres es crear un espacio propicio donde los participantes, se sientan libres de poder gestionar sus afecciones sin sentirse presionados o juzgados por las demás personas.						
Objetivos	Tiempo	Preguntas Generadoras	Desarrollo del tema	Actividad	Materiales	Evaluación
Integración grupal Definir que significa la desesperanza Establecer formas de gestionar emociones negativas.	Presentación 5 minutos. Preguntas generadoras 15 minutos. Desarrollo del tema 25 minutos. Actividad lúdica 20 minutos. Cierre de la actividad 10 minutos. Evaluación de la actividad 10 minutos	¿Qué es la desesperanza? ¿En qué momento de su vida ha experimentado o la desesperanza? ¿Qué situaciones de su vida diaria le provocan desesperanza?	La Desesperanza: La desesperanza es el sentimiento de no encontrar alternativas de solución ante una determinada situación o de no tener expectativas de futuro y que frecuentemente se acompaña de la ausencia de un sentimiento de trascendencia, siendo el estado de ánimo que priva previo a la tentativa o al acto suicida. En adultos mayores es cada vez más propensa, se encuentra vinculado a la soledad, la desesperanza se caracteriza por un conjunto de esquemas cognitivos	Técnicas de relajación interior: Crear un ambiente propicio para sentirse tranquilos. Poner música de relajación y le indica a la persona respirar profundo retiene el aire y en 4 segundos suelta el aire. Se logra concentrarse en la relajación de manera independiente : primero los dedos de los pies, luego las piernas, el torso y la espalda, las	Beneficios de la actividad: Reducir sus sentimientos de depresión y estrés, al mismo tiempo que mejora el estado de ánimo y su bienestar emocional general. Aumentar su nivel de energía. Mejorar el sueño. Sentirse más en control.	Observación controlada Registro anecdótico

			negativos sobre el futuro, conceptualizándose en base a 3 dimensiones: afectiva, motivacional y cognitiva.	extremidades superiores y finalmente la cabeza.		
--	--	--	--	---	--	--

Cierre Emocional

*Despedida significativa: Facilitar una despedida que permita a los participantes expresar sus sentimientos sobre el final del taller y reconocer el progreso que han hecho.

*Agradecimientos: Expresar agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación. Reconocer su esfuerzo y crecimiento personal.



Nombre encargado de la actividad:	
Título: Inseguridad en el adulto mayor	
Tiempo estimado de la actividad:	
1:30	
Unidad: taller 6	Taller de afrontamiento

Que se espera de cada taller:

Realizar actividades que permitan, entre otras cosas, ocupar el tiempo libre para divertirse y relajarse, aprender a través de la recreación y el esparcimiento. Amplían la expresión corporal, estimulan la concentración y agilidad mental.

La esencia de los talleres es crear un espacio propicio donde los participantes, se sientan libres de poder gestionar sus afecciones sin sentirse presionados o juzgados por las demás personas.

Objetivos	Tiempo	Preguntas Generadoras	Desarrollo del tema	Actividad lúdica	Materiales	Evaluación
Integración grupal	Presentación 5 minutos.	¿Qué es la inseguridad?	La inseguridad: La inseguridad emocional consiste, a grandes rasgos, en la falta de confianza en uno mismo. Aunque sus implicaciones van más allá. Se trata de un malestar, una vulnerabilidad emocional, que puede alterar el comportamiento y la personalidad.	Crear una lista de fortalezas y debilidades	Hojas de papel y lapicero	Observación controlada
Definir que significa la inseguridad	Preguntas generadoras 15 minutos.	¿En qué momento de su vida ha experimentado con mayor intensidad la inseguridad?	Una persona con inseguridad emocional carece de confianza en sí misma, en sus capacidades, en sus habilidades o incluso en su propia valía.	Escribir una lista de fortalezas y debilidades en la hoja de papel, esta lista permite reconocer aquellos aspectos en los que es necesario trabajar para mejorar (las debilidades); al mismo tiempo contribuye a que la persona identifique aquellas áreas en las que destaca y que le permiten potenciar su amor propio (fortalezas).		
Establecer formas de gestionar emociones negativas.	Desarrollo del tema 25 minutos.		Y todo esto es el resultado de una imagen distorsionada y alejada de la realidad sobre su propia persona. El miedo a decepcionar a otros, a fracasar o a equivocarse suelen ser los principales motivos de preocupación.			
	Actividad lúdica 20 minutos.	¿Qué situaciones de su vida diaria le provocan inseguridad?			Beneficios de la actividad:	
	Cierre de la actividad 10 minutos.				De esta manera, se fomenta un mayor autoconocimiento, lo cual ayuda a la persona a gestionar mejor su vida diaria. y empodera a la hora de afrontar sus inseguridades, regularmente permite a las personas mayores liberar sus preocupaciones y miedos en un espacio seguro.	Registro anecdótico
	Evaluación de la actividad 10 minutos					

			La inseguridad emocional es un rasgo muy frecuente, ya que aparece en todas las personas en algún momento de la vida. La inseguridad puede promover estados de timidez, aislamiento social. Puede estimular conductas compensatorias, como la agresividad.			
Cierre Emocional *Despedida significativa: Facilitar una despedida que permita a los participantes expresar sus sentimientos sobre el final del taller y reconocer el progreso que han hecho. *Agradecimientos: Expresar agradecimiento a los participantes por su compromiso y participación. Reconocer su esfuerzo y crecimiento personal.						



4. Registro de las Actividades Realizadas

Registro anecdótico
Fecha:
Actividad que se realizó:
Objetivo general:
No. de personas atendidas:
Logros:
Dificultades:

Registro anecdótico para cada actividad que se realice.

5. Referencias bibliográficas

- Aroila, R. (2003). Calidad de Vida una definicion integradora. *Latinoamerica de Psicología*, 21.
- Álvarez. (2013). *LA TRISTEZA Y SUS MATICES*. . <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/PDF-JOSE-MARIA-ALVAREZ-LA-TRISTEZA.pdf>
- Bejarano, A. M. (2023). *Desesperanza*. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200002
- Candia, C. &. (2016). *La vivencia de la angustia fundamental en cuidadores de adultos mayores postrados y la relación con la construcción de un sentido de vida*. Obtenido de Universidad Academia de Humanismo Cristiano. <http://bibliotecadigital>.
- González-Soto, C. E., Agüero-Grande, J. A., Mazatán-Ochoa, C. I., & Guerrero-Castañeda, R. F. (2021). Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia covid-19-nueva normalidad.
- Klein, M. (2022). *Sobre La Teoría De La Ansiedad Y La Culpa*. Edu.py. [https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20\(1882-1960\)/Klein,%20Melanie%20%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%20](https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20(1882-1960)/Klein,%20Melanie%20%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%20)
- Madrigal-Martínez, M. (2010). Ingresos y bienes en la vejez, un acercamiento a la configuración de la seguridad económica de los adultos mayores mexiquenses.
- SEAS. (2024). *ansiedadyestres.org*. <https://ansiedadyestres.org/que-es-el-afrontamiento/#:~:text=Afrontamiento%20es%20cualquier%20actividad%20que,enfrentarse%20a%20una%20determinada%20situaci%C3%B3n>.
- Tello, T. V. (2009). *Calidad de sueño sonnolencia diurna e higiene del sueño en el centro del adulto mayor, mirones, essalud, lima Peru*. . https://www.researchgate.net/publication/262438848_Calidad_del_sueno_
- Organizacion panamerica de la salud. (2013). <https://www.paho.org/es/temas/depresion>. <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Organizacion Mundial de la Salud. (2021). *Salud Mental y COVID-19*. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Vanzandt, P. (2022). *ideascale.com*. <https://ideascale.com/es/blogs/definicion-de-taller/>