

**IMPACTO QUE CAUSÓ LA PANDEMIA EN LA SALUD  
MENTAL, ENFOCADA EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS  
MAYORES Y LA IMPORTANCIA QUE DEBE DARSE A LA  
SALUD MENTAL COMO PARTE INTEGRAL DEL BIENESTAR  
GENERAL**

**TESINA**

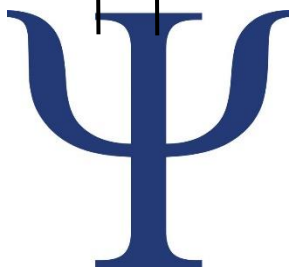
**Que para obtener el título de  
LICENCIADA EN PSICOLOGA GENERAL**

**Presenta**

**Rosa María Ruíz Solís**

**Profesor(a) de tesis**

**Samantha Krystal Seribey Alfonzo**





# **UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**IMPACTO QUE CAUSÓ LA PANDEMIA EN LA SALUD  
MENTAL, ENFOCADA EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS  
MAYORES Y LA IMPORTANCIA QUE DEBE DARSE A LA  
SALUD MENTAL COMO PARTE INTEGRAL DEL BIENESTAR  
GENERAL**

## **TESINA**

**Que para obtener el título de**

**LICENCIADA EN PSICOLOGA GENERAL**

**Presenta**

**Rosa María Ruíz Solís**

**Profesor(a) de tesis**

**Samantha Krystal Seribey Alfonso**

**Autorización de la versión final**

**Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero 2025**



# DEDICATORIA

## **A mi madre,**

Quien es y será por siempre mi mayor inspiración con su ejemplo y apoyo incondicional a lo largo de mi camino. Tu amor, sacrificio y sabiduría han sido el pilar de mi vida y mi carrera. Gracias por enseñarme la importancia de ser perseverante. Esta tesis es el reflejo de todo lo que me has brindado, gracias por guiar cada paso de mi camino.

## **A mis hijos,**

El amor, comprensión y apoyo incondicional que me han brindado me han dado la fuerza necesaria para superar cada desafío. Esta tesis es un reflejo de mis sueños, que ahora se entrelazan con los suyos. Espero que, al leer estas páginas, sientan lo orgullosa que estoy de ser su madre y lo importante que son en mi vida. Gracias por ser mi razón de ser y por recordarme cada día que el esfuerzo y la dedicación siempre valen la pena.

Gracias con todo mi amor,

# ÍNDICE

PORTADA.....	1
PORTADILLA.....	2
HOJA EN BLANCO.....	3
DEDICATORIA.....	4
INTRODUCCIÓN.....	7
CAPÍTULO I.....	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.2 PREGUNTA GENERAL.....	11
1.3 PREGUNTAS ESPECÍFICAS.....	14
1.3.1 ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS TRASTORNOS SUFRIDOS POR EL IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ.....	14
1.3.2 ¿CUÁL SERIA LA ESTRATEGIA PARA AYUDAR A SUPERAR LOS TRASTORNOS QUE PADECEN LOS ADULTOS MAYORES EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, DEBIDO AL IMPACTO QUE CAUSÓ LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL?.....	17
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	27
1.4 JUSTIFICACIÓN.....	30
1.5 HIPÓTESIS.....	32
CAPÍTULO II.....	35
2.1 MARCO TEÓRICO.....	35
2.2 BASE TEÓRICA.....	38
2.3 BASES LEGALES.....	41
2.4 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	44
2.5 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES.....	45
CAPÍTULO III.....	46
3. MARCO METODOLOGICO.....	46
3.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	46
3.1.1 DISEÑO.....	46

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	50
3.2.1 POBLACIÓN.....	50
3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....	52
3.3.1 TÉCNICAS.....	52
3.3.2 INSTRUMENTOS .....	53
CAPÍTULO IV.....	54
4.PROPOSTA .....	54
4.1 PROPOSTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA.....	54
CONCLUSIÓN .....	59
BIBLIOGRAFÍA .....	63
ANEXOS .....	64

## INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación tiene como finalidad dar a conocer el impacto que causó la pandemia en la salud mental, enfocada en la población de adultos mayores y la importancia que debe darse a la salud mental como parte integral del bienestar general.

Es importante profundizar en esta investigación ya que a pesar de que la pandemia dio su inicio en 2019, en la actualidad aún hay quienes sufren de una u otra forma algún trastorno mental derivado al proceso traumático que se vivió en la pandemia.

Esta investigación se desarrollará en 4 capítulos, los cuales están ordenados de acuerdo a la relevancia y desarrollo de la investigación.

En el primer capítulo se plantea la problemática, es decir por que la pandemia afectó tanto la salud mental en toda la población, pero principalmente en los adultos mayores.

En el segundo capítulo se da una breve reseña de como surgió la pandemia de COVID-19, como se fue desarrollando en todo el mundo y de que forma llegó a nuestro país y por consiguiente a nuestro municipio.

En el tercer capítulo se pretende dar a conocer los posibles trastornos que se desarrollan derivado a procesos traumáticos como lo que causo la pandemia del

COVID-19, sus síntomas y como afectan en la salud mental si no se da la atención adecuada.

En el capítulo cuatro se da a conocer la metodología utilizada para lograr estadísticas, y testimonios de casos con afectación en la salud mental, también se pretende proponer como profundizar en la importancia que debe darse a la salud mental.

## **CAPÍTULO I**

### **I.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La pandemia de COVID-19, declarada oficialmente en marzo de 2020, ha tenido un impacto profundo en la salud mental de la población mundial, y los adultos mayores han sido uno de los grupos más afectados por esta crisis. En el caso específico de Comitán de Domínguez, un municipio situado en el estado de Chiapas, México, las repercusiones en la salud mental de los adultos mayores fueron particularmente evidentes debido a una serie de factores interrelacionados que se intensificaron durante la emergencia sanitaria.

Uno de los aspectos más críticos del impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores fue el aislamiento social. Con el objetivo de proteger a este grupo, considerado altamente vulnerable a las complicaciones graves del COVID-19, se impusieron medidas de distanciamiento social que resultaron en un severo aislamiento. Las restricciones de movilidad y la limitación de encuentros familiares y sociales se tradujeron en un entorno donde muchos adultos mayores se encontraron completamente solos en sus hogares, lo que fomentó sentimientos



profundos de soledad. La soledad, a su vez, es conocida por ser un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, creando un ciclo negativo difícil de romper. Investigaciones recientes han demostrado que el aislamiento social puede tener efectos perjudiciales en la salud física, aumentando la inflamación y reduciendo la función inmunológica, lo que, en el contexto de una pandemia, puede ser particularmente perjudicial para los adultos mayores.

La incertidumbre que rodeaba la pandemia también jugó un papel significativo en el deterioro de la salud mental de los adultos mayores. La falta de información clara y precisa sobre el virus, su transmisión y su letalidad alimentó un clima de miedo y confusión. Muchos adultos mayores experimentaron un aumento en la ansiedad relacionado no solo con la posibilidad de contraer el virus, sino también con el temor a la muerte. Esta angustia mental se intensificó debido a la falta de contacto con sus seres queridos, lo que les privó de apoyo emocional en un momento crítico. La exposición constante a noticias negativas a través de los medios de comunicación también contribuyó a un aumento de la ansiedad y el estrés, creando un ambiente de constante incertidumbre que exacerba los problemas de salud mental.

Además, el confinamiento afectó las rutinas diarias de los adultos mayores, interrumpiendo actividades que eran esenciales para su bienestar, como la socialización, la práctica de ejercicios físicos y las visitas al médico. Muchos de ellos dependían de tratamientos médicos regulares para manejar enfermedades crónicas, y el miedo a salir de casa o acudir a una consulta médica durante la pandemia resultó en un retraso en la atención médica necesaria. Este retraso no solo puso en riesgo su salud física, sino que también contribuyó al aumento de la ansiedad y el pánico por no recibir el tratamiento adecuado. La preocupación por su salud física se fusionó con la angustia mental, creando una tormenta perfecta que deterioró su bienestar general. La falta de actividad física, un factor clave en el

bienestar de los adultos mayores, se tradujo en un aumento de problemas de movilidad y una disminución de la calidad de vida.

La dinámica familiar también se vio alterada de manera significativa. Algunos adultos mayores enfrentaron la pérdida de apoyo emocional y físico de sus familiares más cercanos, ya sea por el miedo al contagio que llevó a sus hijos y nietos a mantener una distancia física o por el desplazamiento de estos a otras localidades en busca de mejores oportunidades laborales. En algunos casos, la pandemia resultó en la trágica pérdida de familiares, lo que no solo dejó a los adultos mayores en un estado de duelo, sino que también exacerbó la angustia y la ansiedad provocadas por la soledad. La ausencia del apoyo familiar, que tradicionalmente había sido un pilar fundamental en la vida de los adultos mayores, se sintió de manera aguda durante este periodo. La falta de interacción con sus seres queridos no solo afectó su bienestar emocional, sino que también limitó su acceso a información y recursos que podrían haber mitigado el impacto de la pandemia.

A nivel local, en Comitán, las dificultades económicas derivadas de la pandemia también tuvieron un impacto significativo en la salud mental de los adultos mayores. La crisis económica resultante de la pandemia afectó a muchas familias, aumentando los niveles de estrés y ansiedad. Muchos adultos mayores dependen de sus familias para el apoyo económico, y la inseguridad financiera generó un sentimiento de impotencia y preocupación por el futuro. Esta situación no solo afectó su bienestar emocional, sino que también comprometió su acceso a recursos básicos, como alimentos y medicinas, lo que a su vez afectó su salud física y mental. La inseguridad alimentaria se ha relacionado con un aumento en los niveles de ansiedad y depresión, creando un ciclo de deterioro que es difícil de romper.

La combinación de todos estos factores de aislamiento social, incertidumbre, interrupción de rutinas, dificultades en el acceso a servicios de salud y factores socioeconómicos desempeñaron un papel crucial en el deterioro de la salud mental

de los adultos mayores durante la pandemia en Comitán de Domínguez y en muchas otras comunidades. Es fundamental reconocer la magnitud del impacto que la pandemia ha tenido en este grupo demográfico y la necesidad urgente de implementar estrategias de apoyo emocional y atención psicológica. Esto puede incluir la creación de programas de apoyo comunitario, el fomento de la interacción social a través de medios virtuales, y el acceso a servicios de salud mental que sean sensibles a las necesidades específicas de los adultos mayores.

El COVID-19 no solo ha sido un desafío para la salud física de los adultos mayores, sino que su impacto en la salud mental ha dejado cicatrices que requerirán atención y cuidado continuos. La promoción de un entorno de apoyo, la sensibilización sobre la salud mental y la implementación de programas concretos son pasos esenciales para ayudar a este grupo vulnerable a recuperarse y a adaptarse a la nueva normalidad que ha surgido tras la pandemia. La salud mental de nuestros adultos mayores no debe ser ignorada; es un componente vital de su calidad de vida y, en última instancia, de la salud de la sociedad en su conjunto. La inversión en la salud mental de los adultos mayores no solo beneficiará a este grupo, sino que también contribuirá al bienestar general de la comunidad, fomentando una sociedad más resiliente y solidaria.

## **1.2 PREGUNTA GENERAL**

**¿QUE IMPACTO CAUSÓ LA PANDEMIA EN LA SALUD MENTAL, ENFOCADA EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES Y LA IMPORTANCIA QUE DEBE DARSE A LA SALUD MENTAL COMO PARTE INTEGRAL DEL BIENESTAR GENERAL?**

Investigar el impacto que causó la pandemia en la salud mental de la población de adultos mayores es de suma importancia debido a una serie de razones interrelacionadas que abarcan tanto la salud pública como el bienestar individual y comunitario. Esta población ha estado en el centro de la crisis sanitaria, enfrentando desafíos sin precedentes que han exacerbado problemas preexistentes y creado nuevos factores de riesgo para su salud mental. La comprensión de estos impactos es crucial para desarrollar estrategias efectivas que promuevan el bienestar de este grupo demográfico vulnerable.

En primer lugar, los adultos mayores son particularmente vulnerables no solo a las complicaciones físicas del COVID-19, que pueden incluir hospitalizaciones prolongadas y secuelas a largo plazo, sino también a las repercusiones psicológicas que resultan del aislamiento social. Durante los periodos de confinamiento, muchos de ellos experimentaron una pérdida significativa de conexiones sociales. La soledad y el aislamiento han sido identificados como factores de riesgo críticos que pueden llevar a un deterioro en la salud mental, aumentando la incidencia de trastornos como la depresión, la ansiedad y otros problemas cognitivos. Según estudios recientes, el riesgo de depresión en esta población ha aumentado entre un 30% y un 50% en comparación con antes de la pandemia. Estos efectos son más pronunciados en aquellos que ya enfrentaban condiciones de salud mental previas o que carecían de una red de apoyo sólida. Al investigar estos impactos, podemos identificar las áreas más afectadas y desarrollar intervenciones más adecuadas y efectivas, como programas de apoyo psicológico y actividades que fomenten la socialización, incluso de manera virtual.

Además, la experiencia de la pérdida de seres queridos, ya sea por la enfermedad o por el distanciamiento social que impidió la despedida adecuada, ha dejado una huella emocional profunda en muchos adultos mayores. El duelo, que en circunstancias normales puede ser un proceso complicado, se ha visto intensificado por la falta de apoyo social y la imposibilidad de rituales de despedida tradicionales. Esto puede desencadenar o agravar trastornos mentales, como el trastorno de

estrés postraumático. Comprender cómo estas experiencias dolorosas han afectado la salud mental de los adultos mayores es esencial para ofrecer un apoyo psicológico adecuado que les permita procesar su dolor y recuperar su bienestar. Es fundamental que los servicios de salud mental estén preparados para abordar el duelo complicado y ofrezcan estrategias de afrontamiento efectivas, como grupos de apoyo, terapia psicológica y programas de intervención comunitaria.

El impacto de la pandemia también ha sido un recordatorio de la incertidumbre que enfrentamos en la vida, lo que ha llevado a un aumento de la ansiedad en la población en general. Para los adultos mayores, que a menudo ya viven con la preocupación por su salud y bienestar, esta incertidumbre se ha amplificado. La investigación puede ayudar a desentrañar cómo estos sentimientos de ansiedad han evolucionado y qué estrategias pueden implementarse para mitigar sus efectos. Esto podría incluir la promoción de técnicas de manejo del estrés, la atención plena y la resiliencia, así como el fortalecimiento de las redes de apoyo social a través de iniciativas comunitarias que fomenten la interacción y la comunicación entre los adultos mayores. La creación de espacios seguros para la expresión emocional y la búsqueda de ayuda es vital para contrarrestar la ansiedad y el miedo.

Otro aspecto fundamental a considerar es la brecha existente en el acceso a servicios de salud mental antes de la pandemia, que se ha visto exacerbada por la crisis sanitaria. Esta situación ha puesto de manifiesto la necesidad urgente de abordar y ampliar estos servicios, asegurando que sean accesibles, asequibles y adaptados a las necesidades específicas de los adultos mayores. La salud mental no debe ser considerada un ámbito secundario, sino que debe integrarse como un componente esencial del bienestar general. Esto implica un enfoque holístico que reconozca que la salud mental está intrínsecamente ligada a la salud física, emocional y social. Es esencial fomentar la integración de servicios de salud mental en los cuidados geriátricos y promover la capacitación de los profesionales de la salud en la atención a esta población, asegurando que estén equipados con herramientas y recursos adecuados para abordar sus necesidades.

Al investigar y comprender estas dinámicas, no solo estamos respondiendo a una crisis inmediata, sino que también estamos sentando las bases para políticas y prácticas futuras que prioricen la salud mental de los adultos mayores. Esto incluye el desarrollo de programas de prevención, la capacitación de profesionales de la salud en el cuidado de la salud mental de esta población y la promoción de una cultura que valore y apoye el bienestar emocional de los adultos mayores. Fomentar la participación activa de los adultos mayores en la planificación y ejecución de estas iniciativas no solo les empodera, sino que también asegura que sus necesidades sean atendidas de manera adecuada y efectiva.

Por consiguiente, investigar el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores es esencial para abordar sus necesidades inmediatas y futuras. Esto no solo contribuirá a mejorar su calidad de vida, sino que también fortalecerá el tejido social y comunitario en su conjunto, promoviendo un enfoque más humano y comprensivo hacia el envejecimiento y el bienestar mental en todas las etapas de la vida. Al hacerlo, no solo se benefician los adultos mayores, sino que se construye una sociedad más inclusiva y solidaria que reconoce y valora la dignidad y el bienestar de todos sus miembros, independientemente de su edad. La atención a la salud mental de los adultos mayores no es una cuestión aislada, sino un imperativo ético y social que requiere la colaboración de todos los sectores de la sociedad.

## **1.3 PREGUNTAS ESPECÍFICAS**

### **1.3.1 ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS TRASTORNOS SUFRIDOS POR EL IMPACTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES, EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ**

Identificar los trastornos de salud mental en adultos mayores de Comitán de Domínguez a raíz del impacto de la pandemia de COVID-19 requiere un enfoque integral y sensible a las necesidades específicas de esta población. La crisis sanitaria global no solo ha tenido repercusiones en la salud física, sino que también ha dejado profundas huellas en el bienestar emocional y mental de los adultos mayores, quienes constituyen uno de los grupos más vulnerables ante estas circunstancias.

La pandemia ha exacerbado factores de riesgo preexistentes en esta población, como el aislamiento social, la soledad y el deterioro de la salud física. La interrupción de rutinas diarias, la limitación de actividades recreativas y la reducción de la interacción social han contribuido a un aumento significativo en la prevalencia de trastornos mentales entre los adultos mayores. Por lo tanto, es esencial abordar esta problemática mediante métodos que no solo se centren en la identificación de síntomas, sino que también consideren el contexto social y emocional en el que se encuentran.

Para llevar a cabo una evaluación exhaustiva, se propone realizar entrevistas estructuradas que permitan identificar una amplia gama de síntomas comunes en esta población. Los síntomas a considerar son los siguientes:

**Ansiedad:** La preocupación constante sobre su salud, el temor al contagio y la incertidumbre económica pueden manifestarse en síntomas físicos y psíquicos, como palpitaciones, sudoración y agitación.

**Depresión:** La pérdida de actividades diarias y la falta de interacción social pueden contribuir a sentimientos de tristeza, desesperanza y, en casos severos, pensamientos suicidas. Es fundamental evaluar la duración y la intensidad de estos síntomas.

**Aislamiento social:** La necesidad de distanciamiento físico impuesta por la pandemia ha llevado a muchos adultos mayores a sentirse solos y distanciados de sus seres queridos. Este aislamiento puede tener efectos devastadores en su salud mental.

**Alteraciones del sueño:** El estrés y la ansiedad pueden provocar problemas para conciliar el sueño o mantener un sueño reparador, lo que a su vez impacta negativamente en su estado emocional y físico.

**Cambios en el apetito:** El estado emocional puede influir en los hábitos alimenticios, llevando a algunos a comer en exceso como mecanismo de afrontamiento, mientras que otros pueden experimentar una disminución del apetito.

Además de los síntomas individuales, es igualmente importante evaluar el entorno social del adulto mayor. Preguntas sobre su situación de vida, como si vive solo, si cuenta con un apoyo familiar adecuado o si ha experimentado el duelo recientemente, pueden proporcionar información valiosa sobre su estado emocional y mental. La evaluación del entorno también debe incluir el acceso a servicios de salud y recursos comunitarios, así como la posibilidad de participar en actividades sociales.

La identificación de redes de apoyo, ya sean familiares o amigos, puede ser crucial para el bienestar del adulto mayor. La interacción social, ya sea a través de visitas, llamadas telefónicas o el uso de tecnología, puede ayudar a mitigar los efectos del aislamiento. Facilitar la creación y el fortalecimiento de estas redes de apoyo es esencial para promover una mejor salud mental.

Realizar un seguimiento regular de la salud mental del adulto mayor mediante consultas periódicas con profesionales de la salud mental es fundamental. Este seguimiento permitirá identificar cambios en su estado emocional y ajustar las intervenciones según sea necesario. La capacitación de familiares y cuidadores en



la detección temprana de síntomas de trastornos mentales también es un aspecto clave para garantizar una atención oportuna.

Es crucial abordar la salud mental de los adultos mayores con empatía y respeto. Escuchar sus experiencias, validar sus sentimientos y ofrecer un espacio seguro para que expresen sus preocupaciones son acciones que generan una relación de confianza. La sensibilización sobre la salud mental en esta población no solo contribuirá a su bienestar individual, sino que también promoverá una comunidad más resiliente y solidaria en Comitán de Domínguez.

Implementar estas estrategias puede marcar una diferencia significativa en la vida de los adultos mayores. Esto no solo les ayudará a recuperar su bienestar emocional, sino que también les proporcionará herramientas para adaptarse a la nueva realidad post-pandemia. La creación de programas comunitarios que fomenten la inclusión social y la participación activa de los adultos mayores en la vida comunitaria puede ser un paso crucial en este proceso.

Finalmente, es fundamental que las autoridades locales y los servicios de salud mental trabajen en colaboración para desarrollar políticas que prioricen la salud mental de los adultos mayores, garantizando el acceso a recursos y apoyos necesarios. Solo a través de un enfoque colaborativo y holístico se podrá abordar de manera efectiva el impacto de la pandemia en la salud mental de esta población vulnerable.

### **1.3.2 ¿CUÁL SERIA LA ESTRATEGIA PARA AYUDAR A SUPERAR LOS TRASTORNOS QUE PADECEN LOS ADULTOS MAYORES EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, DEBIDO AL IMPACTO QUE CAUSÓ LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL?**

La pandemia de COVID-19 ha dejado una profunda marca en la salud mental de los adultos mayores en diversas partes del mundo, y Comitán de Domínguez, Chiapas, no ha sido la excepción. El aislamiento social, la incertidumbre sobre el futuro, el miedo al contagio y la pérdida de seres queridos han intensificado los trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión, el trastorno por estrés postraumático y la soledad. Los adultos mayores son una población especialmente vulnerable debido a su condición física y la tendencia a experimentar una mayor cantidad de pérdidas en este periodo de su vida. Sin embargo, a pesar de los efectos adversos que ha tenido la pandemia, existen estrategias que pueden ayudar a mitigar los trastornos psicológicos en este grupo poblacional y promover su bienestar emocional. A continuación, se propone una estrategia integral en diversos ámbitos: psicológico, social, familiar, comunitario y de salud pública.

### **1. Estrategias Psicológicas: Atención Terapéutica y Prevención**

El acceso a servicios de salud mental adecuados es esencial para tratar los trastornos emocionales derivados de la pandemia, como la ansiedad y la depresión. Los adultos mayores deben tener acceso a servicios terapéuticos especializados que ofrezcan herramientas y recursos para afrontar sus dificultades emocionales.

**Ampliación de la oferta de atención psicológica:** Es fundamental que los adultos mayores de Comitán tengan acceso a terapias psicológicas tanto presenciales como virtuales. En el caso de las consultas virtuales, se deben facilitar el acceso a dispositivos electrónicos y capacitar a los adultos mayores para su uso. Los psicólogos especializados en gerontología, con formación en las necesidades emocionales de este grupo etario, deben ser los encargados de liderar estas intervenciones.

**Terapias grupales:** La creación de grupos terapéuticos donde los adultos mayores puedan compartir sus experiencias y sentimientos puede ser altamente beneficioso.

Estos grupos, tanto presenciales como virtuales, pueden fomentar el apoyo mutuo y el sentimiento de pertenencia, lo cual reduce los efectos de la soledad y el aislamiento emocional.

Programas de prevención de trastornos emocionales: Es importante establecer programas de prevención, con actividades centradas en el manejo del estrés, técnicas de relajación y resiliencia. Estos programas pueden ser impartidos en centros comunitarios, hospitales, y residencias para adultos mayores. Además, la creación de talleres sobre el manejo de emociones y la importancia de la autoaceptación puede contribuir significativamente a prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión.

Intervención de salud mental en atención primaria: Incluir la atención psicológica en los centros de salud primarios permitirá llegar a más adultos mayores, sobre todo a aquellos que no tienen acceso a servicios especializados. Los médicos generales, enfermeros y trabajadores sociales pueden ser capacitados para detectar signos de trastornos emocionales y derivar a los pacientes a los servicios apropiados.

## **2. Estrategias Sociales: Fomento de la Socialización y el Apoyo Comunitario**

La pandemia ha exacerbado el aislamiento social, uno de los factores más perjudiciales para la salud mental de los adultos mayores. Es esencial crear espacios que favorezcan la interacción social, tanto en línea como de manera presencial, adaptados a las medidas sanitarias pertinentes.

Creación de actividades comunitarias inclusivas: La organización de actividades recreativas, culturales y educativas que promuevan la interacción entre adultos mayores es clave. Estos espacios pueden ser en forma de talleres de manualidades, actividades al aire libre, juegos de mesa, cine comunitario, entre otros, que fomenten la participación y el contacto social. Se debe tener en cuenta la diversidad de intereses, gustos y capacidades de los adultos mayores para asegurar que todas las personas se sientan invitadas a participar.

**Fomento de redes de apoyo social:** Crear o fortalecer las redes de apoyo entre adultos mayores dentro de las comunidades es esencial para reducir el aislamiento. Estas redes pueden ser formadas por grupos locales que proporcionen apoyo mutuo, ya sea en forma de visitas regulares, intercambio de experiencias o acompañamiento en actividades cotidianas. Las organizaciones locales pueden desempeñar un papel fundamental en la creación y fortalecimiento de estas redes.

**Promoción de espacios intergeneracionales:** Fomentar la interacción entre adultos mayores y personas de otras generaciones puede ser una manera efectiva de disminuir la soledad. Actividades que involucren a jóvenes y adultos mayores pueden ser promovidas por las autoridades locales o instituciones educativas. La creación de proyectos intergeneracionales permite a los adultos mayores sentirse útiles y valorados, contribuyendo a la construcción de un sentido de pertenencia y a la mejora de su bienestar emocional.

### **3. Estrategias Familiares: Capacitación y Apoyo en el Entorno Familiar**

La familia juega un papel crucial en el proceso de recuperación emocional de los adultos mayores. Para que el apoyo familiar sea efectivo, es necesario proporcionarles herramientas y recursos que les permitan brindar una ayuda adecuada y comprender las necesidades emocionales de sus seres queridos.

**Capacitación para cuidadores familiares:** Los familiares deben recibir capacitación en salud mental, específicamente en cómo reconocer signos de depresión, ansiedad y estrés postraumático en los adultos mayores. Además, es importante que aprendan técnicas para brindar apoyo emocional y fomentar un entorno saludable y estimulante en el hogar. Los cuidadores deben ser sensibilizados sobre la importancia de la comunicación, la escucha activa y la validación de los sentimientos de los adultos mayores.

**Apoyo psicológico a familiares:** Los familiares de adultos mayores también pueden verse afectados por el estrés y la ansiedad relacionados con el cuidado de sus seres queridos. Por lo tanto, es necesario ofrecer programas de apoyo emocional para cuidadores y familiares, que les ayuden a gestionar el estrés y a mejorar su capacidad para proporcionar un cuidado emocionalmente saludable.

#### **4. Estrategias en el Ámbito de la Salud Pública: Inclusión de la Salud Mental en la Agenda Pública Local**

Las autoridades locales de Comitán de Domínguez tienen un papel importante en la implementación de políticas públicas que prioricen la salud mental de los adultos mayores. Es necesario que se incorporen estrategias claras y sistemáticas para garantizar que los adultos mayores reciban atención integral, considerando tanto sus necesidades físicas como emocionales.

**Políticas públicas inclusivas:** Las políticas públicas deben reconocer la salud mental como un derecho fundamental de los adultos mayores, y garantizar que haya un acceso igualitario a servicios de salud mental. Las estrategias de salud pública deben incluir la salud mental como un componente integral en la atención primaria de salud, con programas específicos para adultos mayores que aborden tanto la prevención como el tratamiento de trastornos emocionales.

Se debe capacitar a los médicos, enfermeras, psicólogos y trabajadores sociales en los signos, síntomas y tratamiento de los trastornos psicológicos comunes en los adultos mayores. Esto permitirá una intervención temprana y un mejor manejo de la salud mental de esta población.

**Promoción del autocuidado y hábitos saludables:** Las autoridades deben fomentar la promoción de hábitos saludables como el ejercicio físico, la alimentación balanceada y las técnicas de relajación, que no solo benefician la salud física de los adultos mayores, sino que también tienen un impacto positivo en su salud mental.

## **5. Estrategias Tecnológicas: Superar Barreras Digitales**

El acceso a la tecnología ha sido clave durante la pandemia para mantener la conexión social y recibir atención médica y psicológica. Sin embargo, muchos adultos mayores enfrentan barreras digitales que dificultan su participación en actividades virtuales.

**Capacitación tecnológica:** Implementar programas de formación digital dirigidos a adultos mayores para que puedan utilizar tecnologías como teléfonos inteligentes, computadoras y plataformas de videoconferencia. Esta capacitación les permitirá participar en actividades en línea y acceder a consultas virtuales con profesionales de la salud mental.

**Acceso a tecnologías accesibles:** Facilitar el acceso a dispositivos electrónicos y conexiones a internet de bajo costo para los adultos mayores, de modo que puedan mantener el contacto con sus seres queridos, participar en actividades sociales y acceder a servicios de salud mental en línea.

Superar los trastornos psicológicos derivados del impacto de la pandemia de COVID-19 en los adultos mayores de Comitán de Domínguez requiere un enfoque integral y multifacético que aborde tanto los aspectos individuales como comunitarios de la salud mental. A través de estrategias psicológicas, sociales,

familiares, de salud pública y tecnológicas, es posible mitigar los efectos de la pandemia y promover un entorno que favorezca la recuperación y el bienestar de los adultos mayores. Es fundamental que las autoridades, profesionales de la salud y la comunidad en general trabajen en conjunto para garantizar que los adultos mayores reciban el apoyo necesario para superar los desafíos emocionales que han enfrentado y, en última instancia, mejorar su calidad de vida y su salud mental.

### **1.3.3 ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRIORIZAR EL APOYO PSICOLÓGICO EN LOS ADULTOS MAYORES EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, DEBIDO AL IMPACTO QUE CAUSÓ LA PANDEMIA DE COVID-19 EN LA SALUD MENTAL?**

La pandemia de COVID-19 representó uno de los retos más grandes en términos de salud pública de la historia reciente, afectando a millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, la crisis sanitaria no solo tuvo consecuencias físicas, sino que también generó un impacto profundo en la salud mental de los individuos. En particular, los adultos mayores fueron uno de los grupos más vulnerables a sufrir trastornos emocionales derivados del aislamiento social, la incertidumbre y el temor al contagio. En Comitán de Domínguez, Chiapas, esta población no fue ajena a los efectos devastadores de la pandemia en su bienestar psicológico, lo que hace aún más urgente y necesario priorizar el apoyo psicológico para ellos.

A continuación, se explican varias razones por las cuales **priorizar el apoyo psicológico en los adultos mayores de Comitán de Domínguez es fundamental** para su salud mental y bienestar.

#### **Vulnerabilidad Psicológica de los Adultos Mayores**

Los adultos mayores son especialmente vulnerables a los trastornos emocionales debido a diversos factores biológicos, psicológicos y sociales. A medida que envejecen, los adultos mayores enfrentan una serie de pérdidas, como la de seres

queridos, la disminución de su capacidad física, y el abandono o alejamiento de sus redes sociales. Estos factores, en conjunto, hacen que los adultos mayores sean más propensos a experimentar trastornos como depresión, ansiedad y soledad.

La pandemia de COVID-19 exacerbó estas vulnerabilidades al imponer medidas de aislamiento social y limitar el contacto físico con familiares y amigos. El miedo al contagio y la incertidumbre sobre el futuro empeoraron aún más su bienestar emocional. La falta de interacción social y la limitación de actividades cotidianas crearon un ambiente propicio para el deterioro de la salud mental de los adultos mayores. En este contexto, el **apoyo psicológico se vuelve esencial**, ya que permite identificar, prevenir y tratar trastornos como la depresión y la ansiedad, que son comunes en este grupo.

### **Impacto del Aislamiento Social en la Salud Mental de los Adultos Mayores**

Uno de los efectos más devastadores de la pandemia en la población adulta mayor ha sido el **aislamiento social**. Muchos adultos mayores se vieron obligados a mantenerse aislados debido a las restricciones de movilidad, las recomendaciones sanitarias y la falta de apoyo en sus hogares. El **aislamiento social** es un factor de riesgo conocido para el desarrollo de trastornos emocionales, especialmente la depresión y la ansiedad.

En el caso de Comitán de Domínguez, esta situación fue especialmente grave debido a las dificultades para acceder a servicios de salud mental y la falta de redes de apoyo adecuadas. El **apoyo psicológico** en este contexto tiene un papel crucial en mitigar los efectos negativos del aislamiento, ya que puede ofrecer una vía para que los adultos mayores se conecten emocionalmente y encuentren formas efectivas de sobrellevar la soledad. Además, la terapia psicológica puede



proporcionarles herramientas para manejar mejor el estrés, la ansiedad y la tristeza asociada con la pérdida de su rutina diaria y la escasa interacción social.

### **La Relación entre Salud Física y Salud Mental en los Adultos Mayores**

Durante la pandemia, se evidenció que los adultos mayores no solo enfrentaron problemas de salud mental, sino también dificultades físicas. Muchos de ellos padecen enfermedades crónicas, lo que los coloca en una situación de mayor vulnerabilidad ante el COVID-19. A su vez, los trastornos mentales como la depresión pueden tener un impacto negativo en la salud física, ya que pueden disminuir la capacidad del cuerpo para hacer frente a enfermedades, reducir la motivación para seguir tratamientos médicos, y alterar los patrones de sueño y alimentación.

La **salud mental y la salud física están profundamente interconectadas**, especialmente en los adultos mayores. Por lo tanto, priorizar el apoyo psicológico no solo mejora su bienestar emocional, sino que también **favorece su recuperación y mantenimiento de la salud física**. Intervenciones terapéuticas dirigidas a mejorar su estado emocional pueden potenciar su capacidad para afrontar otras condiciones de salud y mejorar su calidad de vida.

### **Reducción de la Ansiedad y el Estrés Postraumático**

La pandemia generó un nivel de **ansiedad** sin precedentes debido a la incertidumbre sobre el futuro, las restricciones en la vida diaria, y la preocupación constante por la salud propia y la de los seres queridos. Los adultos mayores, al ser más vulnerables a enfermedades graves, experimentaron un aumento significativo en los niveles de ansiedad. Además, muchos adultos mayores han sufrido pérdidas personales, lo que ha podido derivar en **estrés postraumático**.

El **apoyo psicológico** es clave para ayudar a los adultos mayores a gestionar estos trastornos emocionales y a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas. A través de técnicas como la **terapia cognitivo-conductual** o la **terapia de exposición**, los profesionales de la salud mental pueden trabajar con los adultos mayores para reducir la ansiedad, los pensamientos negativos y el estrés postraumático. También es fundamental ofrecerles un espacio en el que puedan expresar sus emociones y encontrar formas de lidiar con la pérdida y la incertidumbre.

### **Mejora del Bienestar General y la Calidad de Vida**

El bienestar psicológico de los adultos mayores es un componente esencial para su calidad de vida. El apoyo psicológico no solo ayuda a tratar los trastornos emocionales, sino que también contribuye a mejorar el **sentido de autoestima, el bienestar subjetivo y el sentido de propósito**. Durante la pandemia, los adultos mayores experimentaron una pérdida de sus rutinas diarias, la falta de actividades recreativas y una disminución en la participación social, lo que afectó su bienestar general.

Al ofrecer apoyo psicológico, se puede ayudar a los adultos mayores a reconstruir su confianza y encontrar nuevas formas de disfrutar de la vida, a pesar de las restricciones. El acompañamiento psicológico puede ser un medio para que los adultos mayores descubran formas creativas de mantener su bienestar, como el ejercicio físico en casa, la práctica de la meditación o el desarrollo de nuevas aficiones, incluso en un contexto de pandemia.

### **Integración de la Salud Mental en el Enfoque Integral de Bienestar**

Para lograr un **enfoque integral de bienestar**, es fundamental que la salud mental de los adultos mayores sea considerada como una prioridad. En muchas ocasiones, la salud mental ha sido tratada de manera separada de la salud física, pero este

enfoque fragmentado no responde a las necesidades reales de los adultos mayores. Priorizar el **apoyo psicológico** como parte integral de los servicios de salud permitirá que los adultos mayores reciban una atención completa, abordando tanto su salud física como emocional.

El trabajo conjunto entre profesionales de la salud mental, médicos generales y otros actores sociales, como los cuidadores familiares, permitirá diseñar estrategias más efectivas y adaptadas a las necesidades de esta población. De igual forma, el fomento de la **educación en salud mental** es fundamental para sensibilizar a la comunidad sobre la importancia de priorizar la salud mental de los adultos mayores y reducir el estigma relacionado con los trastornos emocionales.

Priorizar el **apoyo psicológico en los adultos mayores de Comitán de Domínguez** es una necesidad urgente tras los efectos devastadores que la pandemia de COVID-19 tuvo en su salud mental. La ansiedad, la depresión, el aislamiento social y el estrés postraumático son solo algunos de los trastornos que se han agudizado durante este periodo. La atención psicológica, que debe ser accesible y adaptada a las necesidades de esta población, tiene el potencial de mejorar significativamente su bienestar emocional y físico. A través de un enfoque integral y coordinado, que involucre a profesionales de la salud, autoridades locales, y las propias familias, es posible aliviar los efectos negativos de la pandemia y promover una mejor calidad de vida para los adultos mayores en Comitán.

### **1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Es fundamental ayudar a la población de adultos mayores a superar cualquier secuela causada por la pandemia de COVID-19, ya que este grupo etario ha enfrentado desafíos únicos y significativos durante este periodo. La crisis sanitaria

no solo ha afectado su salud física, sino que también ha tenido un impacto profundo en su bienestar emocional y psicológico. Por ello, es crucial implementar estrategias efectivas que no solo aborden sus necesidades inmediatas, sino que también promuevan su resiliencia a largo plazo. Para lograrlo, es importante considerar una serie de propuestas que pueden favorecer el proceso de ayuda psicológica y emocional:

### **Fomentar programas de apoyo emocional**

Establecer líneas de ayuda y grupos de apoyo diseñados específicamente para adultos mayores es esencial. Estos programas pueden ofrecer un espacio seguro donde puedan expresar sus sentimientos, compartir sus experiencias y recibir orientación emocional de profesionales capacitados. Además, se pueden organizar talleres y sesiones de terapia grupal que permitan la interacción y el intercambio de vivencias, ayudando a disminuir el aislamiento emocional.

### **Facilitar el acceso a servicios de salud mental**

Es crucial que los adultos mayores tengan acceso a servicios de salud mental adecuados y asequibles. Esto implica no solo la disponibilidad de terapia individual, sino también la integración de intervenciones en línea, lo que puede ser particularmente útil para aquellos que tienen dificultades para desplazarse. Se deben crear programas de atención psicológica que consideren las particularidades y necesidades de este grupo, así como la formación de profesionales en el trato con personas mayores.

### **Crear programas intergeneracionales**

Los programas que conectan a adultos mayores con jóvenes pueden ser increíblemente beneficiosos. Promover actividades que fomenten el intercambio de

experiencias y conocimientos no solo enriquece a ambas generaciones, sino que también ayuda a reducir la soledad y el aislamiento social. Estas interacciones pueden incluir desde el voluntariado conjunto hasta la participación en proyectos comunitarios, lo que genera un sentido de propósito y pertenencia.

### **Realizar campañas de sensibilización sobre la salud mental**

Es fundamental llevar a cabo campañas de sensibilización que aborden la importancia de la salud mental, enfocándose tanto en los adultos mayores como en sus familias. Estas campañas pueden educar sobre los signos de trastornos mentales, des-estigmatizar la búsqueda de ayuda y proporcionar información sobre los recursos disponibles. Al crear conciencia sobre la salud emocional, se fomenta un entorno de apoyo y comprensión que puede facilitar la búsqueda de ayuda profesional.

### **Involucrar a las familias en el proceso de cuidado**

Las familias juegan un papel crucial en el bienestar de los adultos mayores. Brindarles herramientas y recursos para que puedan apoyar a sus seres queridos es esencial. Esto puede incluir capacitaciones sobre cómo detectar signos de depresión o ansiedad, así como estrategias de comunicación efectiva. Al empoderar a las familias, se fortalece la red de apoyo alrededor del adulto mayor, lo que puede mejorar significativamente su calidad de vida.

### **Implementar actividades recreativas y físicas**

Además de los aspectos emocionales, es vital promover actividades recreativas y físicas que fomenten la interacción social y el bienestar general. Programas de ejercicio adaptado, clases de arte o música, y actividades al aire libre pueden ser

altamente beneficiosos, no solo para la salud física, sino también para la salud mental. La actividad física está asociada con una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión, lo que contribuye a un mejor estado de ánimo y bienestar general.

### **Evaluar y adaptar continuamente los programas**

Es importante que las propuestas y programas implementados sean evaluados regularmente para asegurar que están cumpliendo con las necesidades de los adultos mayores. Esto implica recopilar retroalimentación de los participantes y hacer ajustes según sea necesario. La flexibilidad y adaptación continua son claves para el éxito de cualquier iniciativa de apoyo.

Estas propuestas pueden ser adaptadas y combinadas según las necesidades específicas de cada grupo de adultos mayores, contribuyendo a mejorar su bienestar emocional y calidad de vida. Al abordar de manera integral las secuelas de la pandemia, se puede ayudar a esta población a recuperar su bienestar y a afrontar los retos del futuro con mayor fuerza y resiliencia. La colaboración entre instituciones, profesionales de la salud, familias y la comunidad es esencial para crear un entorno que apoye y potencie la vida de los adultos mayores.

## **1.4 JUSTIFICACIÓN**

La investigación en el ámbito de la salud mental de los adultos mayores, especialmente en el contexto de la pandemia, tiene el potencial de arrojar luz sobre una serie de factores de riesgo y protección que afectan a este grupo demográfico vulnerable. La pandemia de COVID-19 ha generado un aumento significativo en los niveles de ansiedad, depresión y soledad entre los adultos mayores, exacerbando problemas preexistentes y creando nuevos desafíos. Por lo tanto, es esencial

identificar los factores que contribuyen a estos problemas, así como aquellos que pueden actuar como protectores, como el apoyo social, la actividad física, y el acceso a servicios de salud mental.

Un enfoque exhaustivo de la investigación puede involucrar métodos cualitativos y cuantitativos para captar una imagen más completa de la experiencia de los adultos mayores durante y después de la pandemia. Esto incluye encuestas, entrevistas y grupos focales que permitan explorar no solo los síntomas de problemas de salud mental, sino también las experiencias de resiliencia y adaptación que algunos individuos han mostrado. Comprender estas dinámicas permitirá desarrollar intervenciones más específicas y efectivas, tanto a nivel comunitario como institucional. Por ejemplo, se pueden implementar programas de apoyo psicológico que se adapten a las necesidades de los adultos mayores, promoviendo su bienestar emocional y ayudando a reconstruir sus redes sociales, que han sido severamente afectadas por el distanciamiento social.

Además, al poner de relieve la importancia de la salud mental en el discurso público, se puede estimular una mayor conciencia social sobre las necesidades de los adultos mayores. Esto puede llevar a la movilización de recursos económicos y la implementación de políticas públicas que prioricen el bienestar mental como un componente integral del cuidado de la salud. La formación de profesionales de la salud en el manejo de la salud mental de los adultos mayores y el establecimiento de líneas de ayuda accesibles son ejemplos de cómo se pueden materializar estas políticas.

Es crucial reconocer que abordar la salud mental de los adultos mayores no solo beneficia a los individuos, sino que también tiene repercusiones positivas para la sociedad en general. La mejora en la salud mental de esta población puede traducirse en una disminución de la carga sobre los sistemas de salud, que a menudo enfrentan un mayor estrés debido al aumento de enfermedades crónicas y problemas psicológicos en la vejez. Además, al fomentar una mayor participación

social y comunitaria de los adultos mayores, se contribuye a un tejido social más cohesionado y solidario.

La calidad de vida de los adultos mayores es un objetivo fundamental, ya que una mejor salud mental se relaciona con una mayor autonomía, satisfacción y un envejecimiento activo. Comunidades que valoran y cuidan de sus adultos mayores son comunidades más saludables y resilientes, capaces de enfrentar desafíos futuros con mayor fortaleza y unidad.

Por último, subrayar la necesidad de investigar el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores es una prioridad que debe ser atendida con seriedad y compromiso. El conocimiento obtenido puede servir para crear un futuro más saludable y equilibrado no solo para esta población, sino para toda la sociedad, garantizando que el bienestar mental sea un derecho accesible y un componente esencial del bienestar general.

## **1.5 HIPÓTESIS**

La pandemia de COVID-19 ha dejado una huella indeleble en la salud mental de la población en general, pero sus efectos han sido particularmente agudos y alarmantes en los adultos mayores, un grupo que ya era vulnerable antes de la crisis sanitaria. En localidades como Comitán de Domínguez, al igual que en muchas otras partes del mundo, estas repercusiones se han manifestado de diversas formas, exacerbadas por la naturaleza del virus y las estrictas medidas de contención implementadas para frenar su propagación.

Uno de los factores más significativos que ha impactado la salud mental de los adultos mayores es el aislamiento social. La necesidad de mantener el distanciamiento físico y las restricciones a las reuniones sociales llevaron a un aumento drástico de la soledad. Para muchos adultos mayores, que



tradicionalmente dependen de interacciones sociales para su bienestar emocional, este aislamiento ha resultado en un deterioro severo de su calidad de vida. La falta de visitas familiares, la suspensión de actividades comunitarias y la imposibilidad de participar en eventos sociales han contribuido a un incremento notable de la sensación de vacío y abandono. Las interacciones virtuales, aunque útiles, no han podido sustituir el contacto físico y emocional que tanto necesitan.

Además, el miedo al contagio y a la muerte ha sido un factor crucial en el deterioro de la salud mental de este grupo etario. Muchos adultos mayores ya enfrentan problemas de salud preexistentes, lo que los hace más vulnerables a complicaciones graves derivadas del COVID-19. Este temor constante ha generado un estado de ansiedad crónica, donde la preocupación por la salud propia y de sus seres queridos se ha vuelto omnipresente. La exposición diaria a noticias sobre el número de contagios y fallecimientos ha creado un ambiente de incertidumbre y desesperanza, afectando profundamente su bienestar psicológico. Estudios han demostrado que este tipo de ansiedad puede tener efectos duraderos, manifestándose en trastornos del sueño, depresión y un aumento en los episodios de angustia emocional.

La interrupción de actividades cotidianas, como salir a caminar, hacer compras o participar en actividades recreativas, ha contribuido no solo a un deterioro en la salud física, sino que ha intensificado el impacto negativo en su salud mental. La rutina diaria, que proporcionaba estructura y propósito a sus vidas, se ha visto gravemente alterada, lo que ha conducido a un aumento de la inactividad, la apatía y la pérdida de interés en actividades que anteriormente disfrutaban.

En este contexto, muchas familias se han visto obligadas a adaptarse a nuevas realidades, como el teletrabajo y el cuidado de los niños en casa, lo que ha limitado el tiempo y la atención que pueden dedicar a sus mayores. El estrés y la presión que enfrentan los cuidadores, sumados a las dificultades logísticas y emocionales, han repercutido en la salud emocional de los adultos mayores, quienes a menudo

se sienten como una carga, en lugar de ser apoyados y valorados. Esto ha creado un ciclo de estrés donde la salud mental de ambas generaciones se ve comprometida, generando un ambiente familiar tenso y propenso a conflictos.

Por si fuera poco, las dificultades económicas derivadas de la pandemia también han causado un ambiente de estrés adicional. La reducción de ingresos y la incertidumbre financiera han incrementado la preocupación y la ansiedad general, afectando a los adultos mayores, muchos de los cuales dependen de sus familias o de pensiones que han sido impactadas por la crisis. Este estrés financiero puede llevar a decisiones difíciles que comprometen aún más su bienestar, como la reducción de gastos en atención médica o en necesidades básicas.

Ante este panorama tan complejo, es fundamental desarrollar estrategias de apoyo emocional y atención psicológica específicamente dirigidas a los adultos mayores. Esto no solo implica la implementación de programas de salud mental accesibles y adaptados a sus necesidades, sino también la promoción de redes de apoyo social que puedan mitigar el efecto del aislamiento. Además, es crucial sensibilizar a la población sobre la importancia de la salud mental en este grupo etario, fomentando una cultura de respeto y cuidado hacia ellos.

La salud mental de los adultos mayores no es solo una cuestión de bienestar individual; tiene implicaciones profundas para la salud pública y la cohesión social en general. Invertir en la salud mental de este sector de la población es, por tanto, una responsabilidad colectiva que beneficiará no solo a los individuos directamente afectados, sino también a la sociedad en su conjunto, asegurando un futuro más saludable y solidario para todos.

## **CAPÍTULO II**

### **2.1 MARCO TEÓRICO**

La pandemia de COVID-19 ha desencadenado una crisis global que ha transformado radicalmente la vida de millones de personas, generando desafíos sin precedentes en diversos aspectos de la existencia humana. Uno de los efectos más alarmantes de esta crisis ha sido su impacto en la salud mental de las poblaciones, un aspecto que ha sido históricamente subestimado en situaciones de emergencia sanitaria. En particular, los adultos mayores se han visto gravemente afectados, constituyendo uno de los grupos más vulnerables debido a una confluencia de factores de riesgo que han exacerbado su bienestar psicológico en un contexto de incertidumbre y miedo.

Este marco teórico se adentra en los antecedentes históricos y contemporáneos que han delineado el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores, enfatizando la imperiosa necesidad de considerar la salud mental como un componente integral del bienestar general. La salud mental se ha convertido en un tema crítico en la investigación y la práctica clínica, mostrando que su deterioro puede tener repercusiones significativas no solo en la calidad de vida de los individuos, sino también en la cohesión social y el bienestar comunitario.

La pandemia ha propiciado un aumento alarmante en la prevalencia de trastornos mentales, tales como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático, impactando de manera desproporcionada a diferentes grupos demográficos. Un estudio realizado por Cárdenas et al. (2021) revela que el aislamiento social, el temor al contagio y la pérdida de seres queridos han sido factores determinantes en el deterioro de la salud mental de los adultos mayores. Los autores subrayan que "la soledad y el aislamiento social, acentuados por las medidas de distanciamiento, han llevado a un incremento en los síntomas de depresión y ansiedad en esta población" (Cárdenas et al., 2021, p. 45). Esta evidencia destaca la necesidad de intervenciones urgentes y adaptadas a las particularidades de este grupo etario.

Los adultos mayores, además de enfrentar el impacto emocional del aislamiento, suelen lidiar con desafíos adicionales que los hacen más susceptibles a problemas de salud mental. La disminución de la movilidad, la pérdida de redes de apoyo, la vulnerabilidad a enfermedades crónicas y la falta de acceso a servicios de salud adecuados son solo algunas de las condiciones que agravan su situación. Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (2020), "los adultos mayores que experimentan aislamiento social tienen un mayor riesgo de deterioro cognitivo y problemas de salud mental" (OMS, 2020). Este contexto resalta la urgencia de implementar políticas de salud que prioricen la atención a los adultos mayores, no solo desde una perspectiva física, sino también mental.

Es fundamental redefinir el concepto de salud mental, entendiendo que no se limita a la mera ausencia de trastornos mentales. La salud mental se refiere a un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentar las tensiones normales de la vida y tiene la habilidad de contribuir a su comunidad. En este sentido, la salud mental debe ser considerada como un componente esencial del bienestar general, y no como un apéndice de la salud física. Según la Secretaría de Salud de México (2021), "la atención integral de la salud debe incluir una perspectiva que contemple la salud mental como parte fundamental del bienestar de la población, especialmente en grupos vulnerables como los adultos mayores" (Secretaría de Salud, 2021). Esto implica que las políticas de salud deben ser holísticas y adaptadas para abordar las complejidades del envejecimiento en el contexto de una crisis sanitaria.

Con el fin de mitigar el impacto negativo de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores, es crucial desarrollar e implementar intervenciones específicas que aborden sus necesidades únicas. Estas intervenciones pueden incluir programas de apoyo psicológico, actividades que fomenten la socialización a distancia, y el uso de tecnologías para facilitar la comunicación con seres queridos y profesionales de la salud. Además, es esencial promover la educación sobre la salud mental en la comunidad, para reducir el estigma asociado a los trastornos mentales y fomentar un entorno de apoyo.

La pandemia de COVID-19 ha dejado al descubierto la fragilidad de la salud mental de los adultos mayores, revelando la necesidad urgente de abordar esta problemática de manera integral. Las intervenciones destinadas a mejorar la salud mental de esta población son cruciales no solo para su bienestar individual, sino también para la salud pública en general. La inclusión de la salud mental en las políticas de salud es necesaria para garantizar que los adultos mayores reciban el apoyo que necesitan para afrontar los desafíos actuales y futuros. En este contexto, es fundamental que los gobiernos, las organizaciones no gubernamentales y la sociedad en su conjunto trabajen de manera colaborativa para establecer un marco

que priorice el bienestar integral de los adultos mayores, asegurando que su voz sea escuchada y sus necesidades atendidas en el proceso de recuperación post-pandemia.

## **2.2 BASE TEÓRICA**

Para llevar a cabo una investigación exhaustiva sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de la población de adultos mayores, es fundamental establecer una base teórica sólida que respalde los hallazgos. Esta base debe incluir un análisis profundo de las teorías existentes, así como una revisión de la literatura relevante que permita contextualizar el fenómeno en cuestión. A continuación, se presenta una estructura ampliada que integra teorías y autores relevantes en este ámbito, además de consideraciones prácticas y estadísticas que refuercen la argumentación.

### **Teoría del Estrés y Afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984)**

Esta teoría se centra en cómo las personas perciben y responden al estrés, proponiendo que el estrés no es solo un resultado de la situación externa, sino una interacción entre el individuo y su entorno. Durante la pandemia, los adultos mayores enfrentaron múltiples estresores, como el aislamiento social, la incertidumbre sanitaria, la pérdida de seres queridos y el miedo a la enfermedad. Estos factores han sido catalogados por diversos estudios como desencadenantes de crisis psicológicas. Por ejemplo, un estudio de Smith et al. (2021) encontró que el 40% de los adultos mayores reportaron un aumento significativo en los niveles de estrés y ansiedad. Esta teoría puede ayudar a entender no solo las estrategias de afrontamiento que adoptaron estos individuos como la búsqueda de apoyo social o la práctica de actividades recreativas, sino también cómo estas estrategias influyeron en su salud mental a largo plazo.

### **Teoría del Desarrollo Psicosocial (Erik Erikson, 1950)**

Erikson propone que la adultez tardía es una etapa donde se busca la integridad del yo y se revisa la vida en función de los logros y fracasos. La pandemia pudo haber interferido en este proceso al limitar las interacciones sociales y provocar sentimientos de desesperanza y ansiedad sobre el futuro. Un estudio de García et al. (2022) señaló que los adultos mayores experimentaron una crisis de identidad, ya que el confinamiento alteró su sentido de pertenencia y propósito. La comprensión de esta teoría permite analizar cómo la crisis sanitaria afectó la percepción de vida y bienestar en los adultos mayores, y subraya la importancia de facilitar espacios para la reflexión y el compartir experiencias en esta etapa de la vida.

### **Modelo Bio-Psico-Social de la Salud (Engel, 1977)**

Este modelo enfatiza que la salud no se define solo por la ausencia de enfermedad, sino que incluye factores biológicos, psicológicos y sociales. La pandemia de COVID-19 destacó la vulnerabilidad de los adultos mayores en todos estos aspectos. Un informe de la Organización Mundial de la Salud (2020) reveló que los adultos mayores eran no solo más propensos a desarrollar síntomas graves de COVID-19, sino que su salud mental se vio comprometida debido al confinamiento y a la falta de interacciones sociales. Esto subraya la necesidad de abordar la salud mental como un componente integral de su bienestar, enfatizando la importancia de la atención multidisciplinaria en la atención a este grupo.

### **Teoría de la Resiliencia (Bonanno, 2004)**

La resiliencia se refiere a la capacidad de las personas para adaptarse y recuperarse de situaciones adversas. Evaluar cómo los adultos mayores han mostrado resiliencia frente a la pandemia puede ofrecer perspectivas sobre la importancia de fortalecer su salud mental y emocional. Investigaciones recientes indican que muchos adultos mayores encontraron formas innovadoras de mantenerse conectados, como el uso de plataformas digitales para mantener el contacto con familiares y amigos. Según un estudio de Martínez et al. (2021), un 30% de los adultos mayores adoptaron nuevas tecnologías durante la pandemia, lo que les permitió mitigar el impacto del aislamiento. Esto sugiere que fomentar la alfabetización digital puede ser una estrategia clave para fortalecer la resiliencia en esta población.

### **Aislamiento Social y Salud Mental**

La pandemia obligó a muchos adultos mayores a permanecer en casa, lo que resultó en un aumento de la soledad y el aislamiento. La investigación muestra que el aislamiento social puede conducir a un deterioro significativo en la salud mental, aumentando los niveles de ansiedad y depresión (Cohen, 2004). Un estudio realizado por la Universidad de Harvard (2021) encontró que el 50% de los adultos mayores reportaron sentirse más solos durante la pandemia. Esto resalta la necesidad de intervenciones específicas que aborden la soledad y fomenten conexiones sociales significativas.

### **Acceso a Servicios de Salud Mental**

Además, la pandemia impactó la disponibilidad de servicios de salud mental. Muchos adultos mayores enfrentaron dificultades para acceder a atención psicológica, ya sea por el temor al contagio, la falta de recursos digitales para consultas en línea (López et al., 2021), o la escasez de profesionales capacitados en geriatría. Esto enfatiza la urgencia de integrar la salud mental en la atención integral de la salud. Políticas públicas que promuevan el acceso a servicios de salud



mental, adaptados a las necesidades de los adultos mayores, son esenciales para abordar esta crisis.

## **Políticas Públicas y Programas de Salud**

Es crucial promover la creación de políticas públicas que reconozcan la salud mental como un componente crítico del bienestar general, especialmente para los adultos mayores. Esto incluye programas de salud mental comunitarios que fomenten la socialización y el apoyo emocional (Secretaría de Salud, México, 2021). Iniciativas como grupos de apoyo, talleres de habilidades para la vida y actividades recreativas pueden ser vitales para mejorar la salud mental de esta población.

El impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores es un tema crítico que requiere atención inmediata. Al integrar teorías psicológicas y sociológicas, se puede comprender mejor la complejidad de esta situación y la importancia de abordar la salud mental como un componente integral del bienestar general. A través de políticas públicas efectivas, intervenciones psicosociales y educación, se puede mejorar la calidad de vida de esta población vulnerable y promover su bienestar emocional en el contexto post-pandemia. Es imperativo que investigadores, profesionales de la salud y responsables de políticas trabajen juntos para crear un entorno que apoye la salud mental de los adultos mayores, garantizando que no queden atrás en la recuperación de esta crisis global.

Secretaría de Salud, México (2021). Lineamientos para la atención de la salud mental durante la pandemia de COVID-19.

## **2.3 BASES LEGALES**

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, es un documento fundamental que establece los derechos y obligaciones de los ciudadanos y del Estado. En particular, el artículo 4 reconoce de manera explícita el derecho de toda

persona a la salud, subrayando la responsabilidad del Estado de promover y proteger la salud de la población en su conjunto. Esto implica no solo el acceso a servicios médicos, sino también la creación de un entorno saludable, la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables.

El artículo 1 de la misma Constitución garantiza el derecho a la no discriminación y al respeto a la dignidad de todas las personas, lo que incluye a los adultos mayores. Este enfoque se alinea con los principios de equidad y justicia social, asegurando que todos los individuos, sin importar su edad, raza, género o condición, tengan acceso a los mismos derechos y oportunidades, especialmente en el ámbito de la salud.

La Ley General de Salud, en su artículo 1, define el derecho a la protección de la salud como un derecho humano fundamental. Este marco legal destaca que la salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino un estado integral que abarca el bienestar físico, mental y social. El artículo 2 de esta ley establece que la salud debe ser entendida como un estado de completo bienestar, enfatizando la importancia de una atención holística que considere todos los aspectos de la vida del individuo. Además, el artículo 76 menciona la atención integral de la salud, reconociendo que la salud mental es un componente crucial que debe ser abordado de manera sistemática.

La Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores refuerza estos principios en su artículo 2, donde se reconoce a las personas adultas mayores como sujetos plenos de derechos, lo que implica su derecho a recibir atención de salud integral, incluyendo la salud mental. El artículo 22 de esta ley establece la obligación del Estado de garantizar el acceso a servicios de salud adecuados y accesibles, así como de implementar programas y políticas públicas que promuevan el bienestar de este sector de la población, que a menudo enfrenta desafíos significativos en términos de acceso y calidad de atención.

La Norma Oficial Mexicana NOM-025-SSA2-2014 se centra en la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la depresión en el primer nivel de atención médica. Esta norma establece criterios y lineamientos claros para la atención de la salud mental, enfatizando la detección temprana y el tratamiento adecuado de trastornos mentales, como la depresión, que ha mostrado un aumento notable en la población adulta mayor, especialmente durante la pandemia de COVID-19. El reconocimiento de la depresión y otros trastornos mentales como problemas de salud pública es un paso fundamental para asegurar que se brinde la atención necesaria.

El Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 también destaca la importancia de la salud mental y el bienestar de la población. Este documento establece la necesidad de desarrollar políticas y programas que atiendan las necesidades específicas de grupos vulnerables, incluyendo a los adultos mayores, que a menudo sufren de aislamiento social, soledad y problemas de salud mental exacerbados.

La Estrategia Nacional de Salud Mental refleja el compromiso del gobierno mexicano de promover la salud mental y prevenir trastornos mentales. Esta estrategia reconoce el impacto profundo que situaciones como la pandemia han tenido en la salud emocional de la población, subrayando la urgencia de implementar medidas efectivas de intervención y apoyo psicológico.

Finalmente, los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el ODS 3\*\*, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades, proporciona un marco internacional que complementa los esfuerzos nacionales. Este objetivo resalta la importancia de asegurar que todas las personas, incluidas las más vulnerables, tengan acceso a servicios de salud de calidad y a la atención de su salud mental.

Al abordar el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores, es crucial considerar este amplio marco legal y político que respalda la investigación y

la implementación de políticas. La salud mental debe ser vista como un componente esencial del bienestar general. Por lo tanto, es fundamental que se desarrollen e implementen programas específicos que atiendan las necesidades de este sector vulnerable de la población, garantizando su bienestar y promoviendo una vida digna y saludable en todas las etapas de la vida.

## **2.4 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

### **COVID-19**

La "Enfermedad por Coronavirus 2019", conocida internacionalmente como COVID-19, es una afección viral que ha tenido un impacto profundo y duradero en la salud pública y en la vida cotidiana de millones de personas alrededor del mundo. Este nombre fue oficialmente asignado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de febrero de 2020, en un esfuerzo por proporcionar una designación clara y comprensible que refleje tanto el agente causante de la enfermedad como el año en que se identificó.

La denominación COVID-19 hace referencia al virus SARS-CoV-2, que es el agente patógeno responsable de esta enfermedad, y al contexto temporal de su aparición, que se remonta a finales de 2019. El SARS-CoV-2 fue identificado por primera vez en diciembre de ese mismo año en la ciudad de Wuhan, en la provincia de Hubei, China. Las investigaciones iniciales sugieren que el virus se originó en un mercado de mariscos y animales vivos, donde se dio la posibilidad de que saltara de un huésped animal a humanos, lo que marcó el inicio de una crisis sanitaria global sin precedentes.

Desde su detección, el SARS-CoV-2 se propagó de manera alarmante y rápida, afectando a países de todos los continentes y generando un aumento exponencial en el número de casos confirmados. La Organización Mundial de la Salud, ante la

magnitud de la propagación del virus y la creciente preocupación por su impacto en la salud pública, se vio obligada a declarar oficialmente una pandemia el 11 de marzo de 2020. Esta declaración subrayó la gravedad de la situación y la necesidad urgente de respuestas coordinadas a nivel internacional.

El término "COVID-19" fue creado no solo para simplificar la comunicación sobre la enfermedad, sino también para evitar el estigmatismo que podría surgir al asociar el virus con un lugar específico, como la ciudad de Wuhan, o con un grupo particular de personas. La OMS enfatizó la importancia de utilizar un nombre que no vinculara la enfermedad a un origen geográfico o a un grupo demográfico, con el fin de promover la solidaridad y la responsabilidad en la lucha contra la pandemia.

A medida que el mundo se adaptaba a la nueva realidad impuesta por el COVID-19, se llevaron a cabo intensos esfuerzos de investigación para comprender mejor el virus, sus modos de transmisión, y desarrollar tratamientos y vacunas eficaces. La crisis sanitaria también puso de manifiesto la necesidad de fortalecer los sistemas de salud pública y prepararse mejor para futuras pandemias, resaltando la interconexión global y la importancia de la cooperación internacional en la salud pública.

## **2.5 DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES**

La variable cualitativa, también conocida como variable categórica, es un tipo de variable fundamental en los campos de la estadística y el análisis de datos. Este tipo de variable se utiliza para representar características o atributos que no son numéricos, lo que significa que se enfoca en describir cualidades, categorías o propiedades de los elementos que se estudian. A diferencia de las variables cuantitativas, que se ocupan de mediciones numéricas, las variables cualitativas se centran en aspectos como el género, la raza, el estado civil, la opinión, la

preferencia, entre muchas otras dimensiones que pueden influir en el comportamiento y las decisiones de los individuos.

Las variables cualitativas son especialmente útiles en diversas disciplinas como las encuestas, estudios de mercado, investigaciones sociales y psicológicas, ya que permiten clasificar y agrupar datos de manera que se pueda identificar patrones, tendencias y relaciones significativas en las respuestas o características de los individuos o elementos estudiados. Esto resulta crucial para comprender fenómenos complejos que no pueden ser capturados adecuadamente a través de datos numéricos.

Por otro lado, la variable cuantitativa es un tipo de variable que se puede medir y expresar numéricamente, lo que la convierte en un componente esencial en la investigación estadística y el análisis de datos. Estas variables permiten representar características que son susceptibles de ser cuantificadas, como la edad, el ingreso, la altura, entre otros.

## **CAPÍTULO III**

### **3. MARCO METODOLOGICO**

#### **3.1 DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 DISEÑO**

En la siguiente investigación se utilizarán las variables cualitativas y cuantitativas respectivamente, a continuación, se detalla como favorece el uso de cada una y el beneficio que aporta esta investigación.

Las variables cualitativas son particularmente valiosas para explorar las experiencias, percepciones y sentimientos de los adultos mayores en relación con su salud mental durante la pandemia. A continuación, se presentan algunas formas en que estas variables pueden ser utilizadas:

**Recogida de relatos de vida:** Se pueden recopilar historias personales que reflejen cómo la pandemia ha impactado en la rutina diaria, la socialización y la salud mental de los adultos mayores. Estas narrativas pueden proporcionar una comprensión profunda y matizada de las experiencias vividas.

**Métodos de recolección de datos:** La utilización de entrevistas en profundidad permitirá obtener información detallada sobre las experiencias individuales de los adultos mayores durante la pandemia. Este enfoque cualitativo posibilita la identificación de patrones y temas recurrentes en las narrativas, revelando preocupaciones y necesidades específicas de esta población.

**Clasificación de respuestas:** Organizar las respuestas en categorías facilitará la interpretación de los datos y permitirá identificar tendencias significativas. Esto puede ser especialmente útil para entender cómo factores como el aislamiento social, la pérdida de seres queridos y el acceso a servicios de salud mental han influido en la salud mental de los adultos mayores.

**Contextualización social y cultural:** Interpretar los hallazgos en el contexto social y cultural de los adultos mayores permitirá una comprensión más rica de su experiencia. Esto es crucial para identificar intervenciones adecuadas y políticas que respondan a sus necesidades específicas.

Las variables cualitativas permitirán capturar la complejidad de la experiencia de los adultos mayores durante la pandemia, proporcionando una visión más completa y

concreta que puede ser fundamental para entender el impacto en su salud mental y la importancia de abordar este tema como parte de su bienestar general.

Por su parte, las variables cuantitativas también desempeñan un papel esencial en la investigación, ya que permiten medir y analizar de manera objetiva los fenómenos estudiados. A continuación, se detallan algunos aspectos clave sobre cómo se pueden utilizar:

**Cuantificación del impacto:** Las variables cuantitativas permiten medir el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores utilizando escalas estandarizadas para evaluar síntomas como la depresión, la ansiedad y la soledad. Esto proporciona datos precisos que pueden ser analizados estadísticamente.

**Análisis estadísticos:** La utilización de técnicas estadísticas avanzadas permite identificar relaciones significativas entre variables, como el nivel de aislamiento social y la salud mental. Esto puede llevar a descubrimientos importantes sobre cómo estos factores se interrelacionan.

**Diseño de cuestionarios:** La posibilidad de diseñar cuestionarios que incluyan preguntas cerradas facilita la recolección de datos de forma estructurada. Incluir escalas que puedan ser medidas numéricamente permite una recolección y análisis de datos más eficientes, además de facilitar la presentación de los hallazgos a través de gráficos y tablas que clarifiquen los resultados.

**Discusión de resultados y recomendaciones:** Finalmente, los resultados obtenidos mediante variables cuantitativas pueden ser discutidos en relación con la importancia de la salud mental en el bienestar general de los adultos mayores. A partir de estos hallazgos, se pueden formular conclusiones y sugerencias sobre políticas o intervenciones que podrían mejorar su bienestar.



La combinación de variables cualitativas y cuantitativas en esta investigación permitirá una comprensión más profunda y completa del impacto que causó la pandemia en la salud mental de los adultos mayores, así como la identificación de intervenciones efectivas para mejorar su calidad de vida.

### 3.1.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Debido a que la investigación se enmarca dentro de un enfoque cualitativo y cuantitativo, el tipo de diseño a utilizar será **descriptivo-estadístico**. Este tipo de diseño se utiliza para describir, analizar y medir el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores, así como para evaluar la importancia que debe darse a la salud mental como parte integral del bienestar general de esta población.

- **Investigación Descriptiva:** Este enfoque tiene como objetivo principal caracterizar de manera precisa las condiciones y características de la población estudiada. En el caso de la salud mental de los adultos mayores, la investigación descriptiva permitirá identificar los efectos directos que la pandemia ha tenido en su bienestar emocional y psicológico, específicamente en aspectos como la ansiedad, la depresión, la soledad y el estrés. Se busca obtener una visión clara sobre cómo estos factores se manifiestan en la población de adultos mayores durante la pandemia y si existen diferencias significativas dependiendo de factores como el tipo de aislamiento social, la situación familiar, entre otros.
- **Investigación Estadística:** Por otro lado, el componente cuantitativo de la investigación se basará en un enfoque estadístico para analizar los datos obtenidos mediante escalas y cuestionarios estandarizados. A través de este análisis, se busca identificar patrones de comportamiento y determinar posibles correlaciones entre variables específicas como la intensidad del aislamiento social y los niveles de ansiedad, depresión y soledad en los

adultos mayores. Se utilizarán herramientas estadísticas para procesar los datos de manera objetiva y cuantificable, lo que permitirá obtener resultados que sean generalizables dentro del contexto de la población estudiada.

El diseño **descriptivo-estadístico** en esta investigación facilitará la recolección de datos objetivos y la interpretación de los mismos, permitiendo identificar la prevalencia de los trastornos emocionales en los adultos mayores durante la pandemia y la forma en que estos trastornos se relacionan con su calidad de vida y bienestar general.

## **3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA**

### **3.2.1 POBLACIÓN**

La población objetivo de esta investigación estará conformada por **adultos mayores de 60 años** que hayan experimentado la pandemia en un contexto de aislamiento social y restricciones. La muestra será seleccionada de manera **no probabilística** por conveniencia, con un total de 50 participantes. Estos se dividirán en dos grupos: uno para la parte cualitativa (entrevistas) y otro para la parte cuantitativa (cuestionarios).

### **3.2.2 MUESTRA**

La muestra estará compuesta por **50 adultos mayores**, divididos de la siguiente manera:

- **Grupo cualitativo:** 25 adultos mayores participarán en las **entrevistas semiestructuradas**. Estos participantes serán seleccionados para obtener

una representación diversa en cuanto a su experiencia durante la pandemia, su situación de aislamiento social, y el tipo de apoyo emocional y social que recibieron durante este período.

- **Grupo cuantitativo:** 25 adultos mayores serán seleccionados para completar los **cuestionarios de salud mental**. Este grupo proporcionará datos cuantitativos sobre la prevalencia de trastornos emocionales (como ansiedad, depresión y soledad), que serán analizados de manera estadística.

### **Selección de los Participantes:**

La selección de los participantes se realizará mediante un **muestreo no probabilístico por conveniencia**, dado que el acceso a los adultos mayores dependerá de la disponibilidad de los mismos para participar en el estudio, así como de la capacidad para cumplir con los criterios de inclusión establecidos.

Los participantes serán reclutados a través de trabajo de campo mediante visitas domiciliarias solicitando la participación **voluntaria** y se les proporcionará toda la información necesaria sobre los objetivos de la investigación, asegurando la confidencialidad y el respeto por su privacidad.

### **Tamaño de la Muestra y Justificación:**

El tamaño de la muestra ha sido determinado para lograr una **representatividad adecuada** dentro del contexto estudiado. Aunque no se persigue la generalización de los resultados a toda la población de adultos mayores, el número de 50 participantes (25 para entrevistas y 25 para cuestionarios) es suficiente para obtener información rica en detalles cualitativos, así como datos estadísticos relevantes en la parte cuantitativa. Además, este tamaño es adecuado para realizar un análisis profundo y extraer conclusiones válidas sobre los efectos de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores en el área específica de estudio.

### **Características Demográficas de la Muestra:**

Se buscará que los participantes incluyan una **diversidad en características demográficas**, tales como:

- **Género:** La muestra incluirá tanto hombres como mujeres, garantizando una representación equilibrada.
- **Situación socioeconómica:** Se intentará incluir participantes de distintos estatus socioeconómicos, considerando que los efectos de la pandemia pueden haber impactado de manera diferente a diferentes grupos socioeconómicos.
- **Estado civil:** Se procurará la inclusión de adultos mayores con diferentes situaciones familiares (solteros, casados, viudos) para identificar cómo estas condiciones pueden haber influido en su bienestar emocional.

**Nivel educativo:** Incluirá adultos mayores con diversos niveles educativos para explorar cómo la educación podría influir en su comprensión de la situación y manejo de las emociones durante la pandemia.

## **3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

### **3.3.1 TÉCNICAS**

Para esta investigación, se emplearán dos técnicas de recolección de datos, correspondientes a los enfoques cualitativo y cuantitativo. Ambas técnicas se

complementarán para proporcionar una visión integral sobre el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores.

1. **Técnica Cualitativa: Entrevistas Semiestructuradas**
2. **Técnica Cuantitativa: Cuestionarios Estandarizados**

### **3.3.2 INSTRUMENTOS**

#### **Guion para las Entrevistas Semiestructuradas:**

Constará de una serie de preguntas abiertas, organizadas en temas clave relacionados con el impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores. Algunas preguntas que podrían incluirse son:

- ¿Cómo ha cambiado su rutina diaria durante la pandemia?
- ¿Qué sentimientos ha experimentado durante el confinamiento?
- ¿Se ha sentido más solo/a que antes de la pandemia? ¿Cómo ha manejado esta soledad?
- ¿Ha tenido dificultades para acceder a servicios de salud mental durante la pandemia?
- ¿Cuáles son las principales estrategias que ha utilizado para mantener su bienestar emocional durante este período?

El objetivo del guion es asegurar que todas las entrevistas cubran los mismos temas, mientras se permite flexibilidad para que los participantes profundicen en sus respuestas.

## **CAPÍTULO IV**

### **4.PROPUESTA**

#### **4.1 PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA**

El impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental de los adultos mayores ha sido significativo, debido al aislamiento social, la incertidumbre, el miedo al contagio y las restricciones impuestas durante el confinamiento. Los adultos mayores, debido a su vulnerabilidad física y emocional, han sido especialmente afectados por la falta de interacción social, el aumento de la ansiedad, la depresión y la soledad, lo que ha generado una necesidad urgente de intervenciones efectivas que atiendan su salud mental y bienestar.

A continuación, se presenta una propuesta de solución integral para mitigar los efectos negativos de la pandemia en esta población, que abarca diferentes áreas de intervención: **acceso a servicios de salud mental, promoción de la socialización, apoyo familiar y comunitario, y educación sobre bienestar emocional.**

## **1. Fortalecimiento y Acceso a Servicios de Salud Mental Especializados**

La salud mental de los adultos mayores debe ser abordada de manera específica, considerando las particularidades de esta población, tales como la fragilidad emocional, las enfermedades crónicas y el duelo por la pérdida de seres queridos. Los servicios de salud mental deben ser accesibles, adaptados y eficaces para tratar problemas comunes en este grupo, como la ansiedad, la depresión y el trastorno por estrés postraumático derivado de la pandemia.

### **Acciones a implementar:**

**Ampliación del acceso a terapia psicológica:** Se debe garantizar que los adultos mayores tengan acceso a terapias psicológicas y apoyo emocional a través de plataformas digitales o presenciales. Los psicólogos especializados en gerontología deberían ofrecer servicios tanto en centros de salud como en comunidades, o mediante consultas virtuales para aquellos que no puedan desplazarse.

**Terapias grupales:** Los adultos mayores pueden beneficiarse de terapias grupales, donde puedan compartir sus experiencias y aprender a gestionar sus emociones en conjunto. Estos grupos pueden ser presenciales o virtuales, pero es esencial que se promueva un ambiente de apoyo mutuo.

**Desarrollo de programas de prevención y promoción de la salud mental:** Estos programas deben estar enfocados en prevenir trastornos emocionales y promover estrategias para afrontar el estrés. Es importante que se incluyan talleres educativos

sobre manejo del estrés, mindfulness y relajación, que son particularmente útiles para los adultos mayores.

**Capacitación del personal médico y de salud:** Los médicos, enfermeros y otros profesionales de la salud deben ser capacitados para identificar los primeros signos de trastornos mentales en adultos mayores, y dirigirlos a los servicios adecuados. Además, es fundamental que se promueva una visión integral de la salud, que incluya tanto la salud física como mental.

## **2. Fomento de la Socialización y la Conectividad**

El aislamiento social fue una de las consecuencias más graves de la pandemia para los adultos mayores. La falta de interacción social contribuyó significativamente al aumento de los niveles de soledad, ansiedad y depresión. Por lo tanto, una de las soluciones clave es crear espacios y oportunidades para la socialización y la conexión con otros.

### **Acciones a implementar:**

**Grupos de apoyo y actividades comunitarias:** Crear o fortalecer grupos de apoyo en la comunidad (presenciales y virtuales) donde los adultos mayores puedan reunirse y compartir experiencias, ya sea a través de charlas, actividades recreativas o educativas. Esto fomenta un sentido de pertenencia y reduce la sensación de soledad.

**Uso de tecnologías para la conectividad:** Durante la pandemia, muchos adultos mayores fueron excluidos de la posibilidad de interactuar debido a la falta de familiaridad con las tecnologías digitales. Es necesario desarrollar programas educativos que enseñen a los adultos mayores a usar plataformas digitales,



teléfonos inteligentes y aplicaciones de videollamadas para mantener contacto con familiares y amigos. Las instituciones pueden ofrecer cursos gratuitos de tecnología, utilizando tutoriales fáciles y adaptados a sus necesidades.

### **3. Apoyo Familiar y Comunitario**

El apoyo de la familia es crucial en el proceso de recuperación emocional de los adultos mayores. Los familiares deben ser sensibilizados sobre la importancia de la salud mental y cómo su apoyo puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores durante y después de la pandemia. Además, las comunidades también deben involucrarse activamente en la creación de redes de apoyo para los más vulnerables.

#### **Acciones a implementar:**

**Capacitación a familiares:** Es importante ofrecer a los familiares de los adultos mayores herramientas y recursos para poder brindar un apoyo emocional adecuado. Esto incluye capacitación en comunicación efectiva, comprensión de las necesidades emocionales de los adultos mayores y cómo detectar signos de ansiedad o depresión.

**Creación de redes de apoyo comunitarias:** Las comunidades deben organizarse para proporcionar asistencia a los adultos mayores, como visitas regulares, apoyo con compras y servicios básicos, y acompañamiento social. Las redes vecinales pueden ser fundamentales en este sentido.

**Refuerzo de la presencia de voluntarios:** Los programas de voluntariado pueden contribuir significativamente a aliviar el aislamiento de los adultos mayores. Voluntarios entrenados pueden ayudar con tareas cotidianas, pero también pueden ofrecer compañía y apoyo emocional.

#### **4. Educación sobre Bienestar Emocional y Autocuidado**

La educación sobre la importancia del bienestar emocional es esencial para empoderar a los adultos mayores a tomar el control de su salud mental. Promover el autocuidado, el ejercicio físico adaptado y las técnicas de relajación puede tener un impacto positivo en su salud mental.

##### **Acciones a implementar:**

**Programas educativos sobre bienestar emocional:** Implementar talleres y materiales educativos que enseñen a los adultos mayores técnicas para el manejo de emociones, como la meditación, la respiración profunda, el yoga y otras prácticas de relajación. Estos programas pueden llevarse a cabo en centros comunitarios, hospitales y residencias para adultos mayores.

**Fomento del ejercicio físico:** El ejercicio es fundamental para la salud mental y física de los adultos mayores. Se deben diseñar programas de ejercicio físico adaptados a sus capacidades, que promuevan la actividad regular y el bienestar general. Además, las caminatas al aire libre y el contacto con la naturaleza pueden contribuir a mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.

**Fomento de hobbies y actividades creativas:** Promover actividades creativas como la pintura, la música, la jardinería o la lectura puede ser muy beneficioso para la salud mental de los adultos mayores. Estas actividades no solo les proporcionan distracción, sino que también fomentan la autoestima y el sentido de logro.

#### **5. Políticas Públicas y Apoyo Institucional**

Finalmente, es fundamental que las **políticas públicas** se ajusten a las necesidades de los adultos mayores, ofreciendo un marco institucional que favorezca su bienestar integral. Esto implica destinar recursos específicos para la

salud mental de esta población, así como crear campañas de sensibilización sobre la importancia de cuidar su salud mental.

#### **Acciones a implementar:**

- **Incorporación de la salud mental en políticas públicas:** Es fundamental que las políticas de salud pública reconozcan la salud mental de los adultos mayores como una prioridad. Esto implica asegurar la disponibilidad de recursos médicos, psicoterapéuticos y comunitarios para este grupo etario.
- **Subsidios y beneficios para atención psicológica:** Ofrecer subsidios o descuentos para los adultos mayores en servicios de salud mental, terapia y apoyo emocional, a fin de garantizar que no se vean limitados por factores económicos.

## **CONCLUSIÓN**

Esta investigación, centrada en el impacto que causó la pandemia en la salud mental de los adultos mayores y la importancia de abordar la salud mental como parte integral del bienestar general, ha permitido evidenciar diversas realidades emocionales y psicológicas de la población adulta mayor en Comitán de Domínguez, Chiapas. Los resultados obtenidos a través de la combinación de metodologías cualitativas y cuantitativas ofrecen una visión integral del estado de salud mental de este grupo poblacional durante y después de la crisis sanitaria global, proporcionando una base sólida para futuras intervenciones y políticas públicas centradas en su bienestar.

A lo largo del proceso de investigación, se observó que la población adulta mayor de Comitán fue particularmente vulnerable a los efectos psicológicos de la pandemia. La imposición de medidas de aislamiento social, el miedo al contagio, las restricciones de movilidad y la interrupción de las rutinas cotidianas desencadenaron un aumento significativo de trastornos emocionales como ansiedad, depresión y soledad. Estos problemas se acentuaron debido a la falta de

recursos sociales y el limitado acceso a servicios de salud mental en el municipio, lo que dificultó que muchos adultos mayores pudieran recibir la atención psicológica adecuada en un momento crítico.

Uno de los hallazgos más relevantes fue el alto nivel de soledad reportado por los participantes en la investigación, que, en muchos casos, se correlacionó directamente con un aumento de la depresión y la ansiedad. Además, los adultos mayores de Comitán se enfrentaron a barreras económicas y tecnológicas que les impidieron acceder a servicios de salud mental virtuales, lo que aumentó su aislamiento social y emocional. A pesar de estas dificultades, también se identificaron aspectos positivos, como la capacidad de algunos adultos mayores para adaptarse a nuevas tecnologías o la fortaleza emocional que demostraron al encontrar formas alternativas de mantenerse conectados con sus seres queridos y su comunidad.

Esta investigación también resalta la urgente necesidad de replantear el enfoque hacia la salud mental de los adultos mayores en Comitán y otras regiones similares. A menudo, los problemas de salud mental en este grupo etario son subestimados o invisibilizados, lo que lleva a una falta de atención y apoyo específicos. La pandemia ha dejado en claro la importancia de integrar la salud mental en el bienestar general de los adultos mayores, especialmente en contextos de crisis. La salud mental debe ser reconocida como una prioridad tanto a nivel individual como colectivo, y se deben implementar políticas públicas que garanticen el acceso a servicios de apoyo emocional adecuados, personalizados y accesibles.

Por otro lado, la investigación destaca la importancia de fortalecer las redes de apoyo comunitario y familiar en Comitán. Si bien muchas familias intentaron brindar apoyo a sus seres queridos durante la pandemia, la falta de preparación para abordar los problemas emocionales de los adultos mayores fue una limitante. Es esencial proporcionar formación a los familiares y cuidadores sobre cómo identificar signos de trastornos emocionales y sobre cómo brindar un apoyo efectivo. A nivel

comunitario, la creación de espacios de socialización adaptados a las necesidades de los adultos mayores es fundamental para prevenir el aislamiento y promover la interacción social, el intercambio de experiencias y la construcción de redes de apoyo.

Un aspecto clave que esta investigación también subraya es la necesidad de garantizar que los adultos mayores de Comitán puedan acceder a servicios de salud mental que sean culturalmente apropiados y específicos para sus necesidades. En muchas ocasiones, los servicios disponibles no toman en cuenta las particularidades de esta población, lo que genera desconfianza y falta de adherencia a los tratamientos. Los programas de intervención deben ser diseñados en colaboración con la comunidad local y adaptarse a su contexto cultural, económico y social. Además, el uso de tecnologías digitales, aunque es una herramienta invaluable, debe ser accesible para todos los adultos mayores, teniendo en cuenta su nivel de alfabetización digital.

A partir de los resultados obtenidos, se proponen diversas soluciones que buscan mejorar el acceso a servicios de salud mental, promover la socialización y reducir los niveles de ansiedad, depresión y soledad en los adultos mayores de Comitán. Algunas de las propuestas clave incluyen el fortalecimiento de los servicios de salud mental en el municipio, la creación de programas educativos para la población adulta mayor y sus familiares, el fomento de la participación en actividades comunitarias y recreativas, y la capacitación en el uso de tecnologías digitales para la conexión social. Además, es esencial que las políticas públicas locales integren la salud mental en el enfoque general de la salud, reconociendo que la atención integral al bienestar de los adultos mayores debe incluir tanto su salud física como emocional.

En conclusión, la pandemia ha dejado una huella profunda en la salud mental de los adultos mayores de Comitán de Domínguez, Chiapas. Sin embargo, también ha abierto la puerta a una reflexión crítica sobre la importancia de abordar la salud

mental como un componente esencial del bienestar general de la población. Esta investigación resalta la necesidad urgente de un enfoque integral y multidisciplinario para apoyar a los adultos mayores, promoviendo su inclusión social, el acceso a servicios de salud mental adecuados y el fortalecimiento de las redes de apoyo familiar y comunitario. Con base en los hallazgos de este estudio, se hace un llamado a las autoridades locales, organizaciones comunitarias y profesionales de la salud a trabajar de manera conjunta para crear un entorno que favorezca el bienestar psicológico de los adultos mayores y les permita enfrentar las dificultades emocionales con el apoyo necesario.

Finalmente, esta investigación contribuye al cuerpo de conocimiento existente sobre los efectos psicológicos de la pandemia en los adultos mayores en Chiapas, y en particular en Comitán, y ofrece una base sólida para futuros estudios e intervenciones que sigan atendiendo las necesidades de esta población vulnerable, garantizando que sus derechos y bienestar sean respetados y cuidados en todo momento.

## **BIBLIOGRAFÍA**

**Cárdenas, M., López, J. y Mendoza, A. (2021). \*Impacto de la pandemia en la salud mental de adultos mayores en México\*. Revista Mexicana de Psicología, 38(1), 40-50.**

**Organización Mundial de la Salud. (2020). \*Salud mental en los adultos mayores: un enfoque integral\*. Ginebra: OMS.**

**Secretaría de Salud. (2021). \*Guía para la atención de la salud mental en tiempos de pandemia\*. Ciudad de México: Secretaría de Salud.**

**Bonanno, GA (2004). Pérdida, trauma y resiliencia humana: ¿Hemos subestimado la capacidad humana de prosperar después de eventos extremadamente adversos?**

**Cohen, S. (2004). Relaciones sociales y salud.**

**Engel, GL (1977). La necesidad de un nuevo modelo médico: un desafío para la biomedicina.**

**González, D., et al. (2021). Impacto del COVID-19 en la salud mental de los adultos mayores: una revisión sistemática.**

**Lazarus, RS y Folkman, S. (1984). Estrés, valoración y afrontamiento.**

**López, J., et al. (2021). Acceso a servicios de salud mental durante la pandemia de COVID-19 en adultos mayores en México.**

## **ANEXOS**