

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERIA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Enfermería*

**ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN DEL
ADULTO MAYOR ANTE LAS MEDIDAS DE
DISTANCIAMIENTO SOCIAL DERIVADO DE
LA PANDEMIA RELACIONADO CON
SIGNOS Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS,
CARTAGO, III CUATRIMESTRE 2020**

JOSELYN REDONDO TENORIO

2020

INDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	5
CAPITULO I	9
PROBLEMA DE INVESTIGACION	9
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	10
1.2 REDACCION DEL PROBLEMA CENTRAL	20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	20
1.4.1 Alcances de la investigación	21
1.4.2 Limitaciones de la Investigación	21
CAPITULO II	22
MARCO TEORICO	22
2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	23
2.1.1Estrategia	23
2.1.2 Comunicación	24
2.1.3Distanciamiento social.	27
2.1.4 Depresión	28
2.1.5 Adulto mayor	32
2.2 Modelos y teorías	33
CAPÍTULO III	37
MARCO METODOLÓGICO	37
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	38
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	38
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	39
3.3.1 Población	39
3.3.2 Muestra	39
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	39
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	40
3.4.1 Validez de la entrevista	40
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	40
3.6 CATEGORIZACIÓN DE UNIDADES DE ANÁLISIS	41
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)	43

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS	43
3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	43
3.10 ANALISIS DE LOS DATOS	43
CAPITULO IV.....	44
PRESENTACION DE RESULTADOS.....	44
4.1 ESPECIFICIDADES CUALITATIVAS.	45
CAPÍTULO V.....	55
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	55
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	56
CAPÍTULO VI.....	65
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
6.1 CONCLUSIONES.	66
6.2 RECOMENDACIONES.	67
Bibliografía.....	70
ANEXOS.....	77

INDICE DE TABLAS

Tabla No 1 Criterios de Inclusión y Exclusión.....38

RESUMEN

Introducción. La población de adultos mayores en Costa Rica va en aumento cada día y se estima que en los años siguientes el número de adultos mayores sea mucho más significativo que el número de nacimientos en el país, por lo cual es fundamental como disciplina el estudio de esta población. La actual pandemia refleja en Costa Rica: 203,097 casos confirmados y 2.785 personas fallecidas para el día 23 de febrero del 2021 ¹¹ , pero también ha cobrado otro tipo de víctimas indirectas, estas son las personas que debido a las medidas de distanciamiento implementadas para disminuir el riesgo de contagio han quedado en el abandono y excluidas de sus familias y la sociedad en general. **Objetivo general.** Determinar las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivados de la pandemia por COVID 19 relacionado con signos y síntomas depresivos, Cartago, III cuatrimestre 2020. **Metodología.** Posee un enfoque cualitativo, de tipo descriptivo, se utiliza una muestra de 10 adultos mayores y se les realiza una entrevista la cual deben de contestar de manera amplia. **Resultados.** El participante MTQ indica que para mantenerse informado lee el periódico y cuando le es posible ve las noticias *“Yo leo el periódico todos los días y cuando puedo veo las noticias por lo menos una vez al día.”*, El participante EGS indica que prefiere ver las noticias *“Las noticias, porque en los periódicos por ejemplo a veces ponen noticias falsas y uno se da cuenta de todo lo que pasa en el país”*. HRC indica sobre su dinámica familiar *“La verdad mi familia siempre ha sido muy unida y siempre han estado atentos de si necesitamos algo, nos pasan llamando y cuando se puede nos llevar a pasear o a comer”*, MVO verbaliza que las medidas de distanciamiento si han afectado la frecuencia con la que ve a sus familiares *“Si claro, casi no los veo vienen poco mis familiares.”* **Discusión.** Se destaca que los adultos mayores prefieren los noticieros por su credibilidad, la cual para muchos radica en

que es uno de las herramientas más longevas en el área de la trasmisión de información, de esta manera lo corrobora MVO en su discurso: *“Solo veo las noticias de la televisión eso es lo que siempre ha existido”*, Las estrategias de comunicación de los adultos mayores ante las medidas de distanciamiento por la pandemia actual son todas muy similares entre ellas, ya que los adultos mayores recurren a los métodos más comunes . **Conclusiones.** Los adultos mayores poseen limitadas estrategias para comunicarse con sus familias y amigos durante las medidas de distanciamiento por COVID 19, esto se debe a que se inclinan a el uso del teléfono ya sea móvil o fijo. Los signos y síntomas depresivos en el adulto mayor no fueron evidenciados en sus discursos.

Palabras claves: pandemia, aislamiento, ancianos, salud mental, tristeza.

SUMMARY

Introduction. The population of older adults in Costa Rica is increasing every day and it is estimated that in the following years the number of older adults will be much more significant than the number of births in the country, so it is essential as a discipline to study this population. The current pandemic reflects in Costa Rica: 203,097 confirmed cases and 2,785 people died by February 23, 2021, but has also claimed other types of indirect victims, these are the people who due to the distancing measures implemented to reduce the risk of contagion have been left in abandonment and excluded from their families and society in general. **General objective.** To determine the communication strategies of the elderly in the face of social distancing measures derived from the COVID-19 pandemic related to depressive signs and symptoms, Carthage, III quarter 2020. Methodology: it has a qualitative, descriptive approach, a sample of 10 older adults is used and an interview is conducted which they must answer in a broad way. **Results.** The MTQ participant indicates that to stay informed he reads the newspaper and whenever possible he sees the news "I read the newspaper every day and when I can I see the news at least once a day.", The EGS participant indicates that he prefers to see the news "The news, because in the newspapers for example sometimes they put fake news and one realizes everything that happens in the country". HRC indicates about their family dynamics "The truth my family has always been very close and they have always been attentive to if we need something, they pass us calling and when they can take us for a walk or to eat", MVO verbalizes that the distancing measures if they have affected the frequency with which they see their relatives "Yes clear , I hardly see them come little my relatives." **Discussion.** It is also highlighted that older adults prefer newscasts for their credibility, which for many lies in the fact that it is one of the longest-running tools in the area of information transmission, in this

way MVO corroborates it in its speech: "I only watch the television news that is what has always existed" , The communication strategies of older adults in the face of distancing measures due to the current pandemic are all very similar to each other, since older adults resort to the most common or ancient methods of communicating such as the use of landlines and cell phones.

Conclusions. Older adults have limited strategies to communicate with their families and friends during COVID-19 distancing measures, this is because they are inclined to use the phone either mobile or landline. The depressive signs and symptoms in the elderly were not evidenced in their speeches.

Keywords. Pandemic, isolation, elderly, mental health, sadness.

CAPITULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 Antecedentes del problema

Antecedentes Internacionales

Rayen et al¹ realizan en el año 2016 en Chile una investigación , llamada " Adultos mayores en Chile: descripción de sus necesidades en comunicación en salud preventiva", en la cual se expone las necesidades en comunicación en salud de 181 chilenos autónomos, mayores de 60 años, para diseñar el prototipo de un sistema de comunicación en salud preventiva para estas audiencias y sus redes de apoyo, se aplica un cuestionario sobre variables personales, de sociabilidad, uso de medios y tecnologías, bienestar subjetivo y autopercepción de salud.

Dicha investigación arroja los siguientes datos: los encuestados presentan niveles altos de bienestar subjetivo, siendo solo 7,7% categorizado como personas con depresión, un 93,3% de los encuestados declara sentirse satisfecho con su vida, y tan solo un 10,1% se aburre con frecuencia o se siente inútil frecuentemente (5,6%), un porcentaje muy bajo (2,2%) declara sentirse frecuentemente desvalido (2,2%).¹

S. Barranco, P. Ventura y P. Coronado ², realizan en España en el año 2016, una investigación que lleva el nombre: "Estrategias de comunicación de los profesionales de enfermería con personas sordas o ciegas", En esta el objetivo principal es explorar estrategias de comunicación de los profesionales de enfermería con personas sordas o ciegas en la atención sanitaria.

En la investigación se realiza una revisión bibliográfica con búsqueda en 16 bases de datos de la producción científica relacionada, dando como resultados que los profesionales no emplean

estrategias exitosas de comunicación porque carecen de conocimientos y habilidades pertinentes, pudiendo llegar a sentir miedo, ansiedad, impotencia, frustración, vergüenza y negación.²

A. Samaritano y J Mireya³, realizan en el año 2019, en Perú el estudio “Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al Club del Adulto Mayor en el distrito de Surco” la investigación es de tipo descriptivo básico, con una muestra de ochenta adultos mayores que asisten al servicio de gerontología en el área de participación ciudadana de un centro integral del adulto mayor. El objetivo es identificar la relación entre los estilos de vida saludable, el apoyo social y la depresión.

Los resultados de la investigación anterior muestran que hay correlación significativa entre el estilo de vida saludable y apoyo social en adultos mayores del Centro Integral de Atención al Adulto Mayor Surco, se concluye que hay correspondencia positiva directa y significativa entre las variables; asimismo, se encuentra relación directa alta entre el estilo de vida y las dimensiones apoyo afectivo, apoyo emocional, apoyo instrumental e interacción social.³

M. Casanova et al⁴, realizan una investigación en Cuba en el año 2020, la cual lleva el nombre: “Propuesta de un plan de comunicación en salud dirigido a adultos mayores diabéticos tipo 2” realizada por La Revista Archivo Médico de Camagüey investiga el desarrollo tecnológico, se emplean métodos del nivel teórico y del nivel empírico.

El estudio propone un plan de comunicación en salud dirigido a adultos mayores con diabetes mellitus, se tiene en cuenta los objetivos de conocimiento y comportamientos adecuados, y la importancia de este para la educación a adultos mayores con diabetes mellitus. ⁴ Los investigadores concluyen que la necesidad de un buen plan de comunicación es incuestionable, pues en la era de las nuevas tecnologías y las redes sociales, que están transformando de forma radical al sector sanitario, una empresa que no comunica lo que hace es como si no existiera. ⁴

A. Celeni ⁵ realiza en el año 2018, en Perú, la investigación titulada: "Autoestima y depresión en adultos mayores de una institución de salud Trujillo". La investigación es de tipo descriptivo correlacional, de nivel cuantitativo, con diseño no experimental y de corte transversal, se realiza con el propósito de determinar la relación de autoestima y depresión en el adulto mayor de una institución de salud Trujillo. La muestra está conformada por 132 adultos mayores de ambos sexos. Asimismo, para la recolección de datos se aplican dos instrumentos la prueba de Autoestima, concluyendo que a mayor autoestima menor depresión.⁵

M. Fernanda⁶, realiza en el año 2020, en Brasil, el estudio: "Distanciamiento social, uso de mascarillas e higienización de las manos entre participantes del Estudio Brasileño Longitudinal del Envejecimiento: iniciativa ELSI-COVID-19. ", la encuesta es realizada mediante entrevista telefónica, su objetivo es examinar la prevalencia del distanciamiento social, uso de mascarillas e higienización de las manos al salir de casa entre adultos brasileños con 50 años o más de edad. El distanciamiento social se define por no haber salido de casa en los últimos 7 días, solamente un 32,8% de los participantes del estudio no salen de casa en el período considerado 36,3%

salieron entre 1 y 2 veces, 15,2% entre 3 a 5 veces y 15,7% salen todos los días. Las principales razones para salir de casa es el comprar medicamentos o alimentos (74,2%).⁶

A. Aguilar⁷, realiza en el año 2020, en el Salvador, la investigación que lleva el nombre: "La salud mental salvadoreña durante el período de distanciamiento social por la pandemia de la COVID-19". El enfoque de esta investigación es cuantitativo, con un diseño transversal y descriptivo. Se utilizan variables sociodemográficas para caracterizar la muestra y dos escalas construidas, la situación de cuarentena obligatoria decretada por el Gobierno como una práctica de contención y reducción del contagio de casos por la COVID-19. Los resultados de la investigación anterior evidencian que hay una diferencia entre las prácticas dentro de casa y aquellas que se realizan fuera de casa, lo que incide en el aumento de los nexos epidemiológicos y familiares entre sanos y asintomáticos positivos a la COVID-19 en el ámbito comunitario.⁷

D. Martínez⁸ realiza en el año 2020, en Colombia, el estudio "Desafíos para la enfermería de salud mental después del COVID-19". El artículo busca describir las realidades, los avances y los desafíos para la enfermería de salud mental después de la pandemia, con esta se evidencia las necesidades latentes a nivel global sobre la salud mental agrietando la vida de muchas personas al afrontar situaciones de estrés, ansiedad, depresión o duelo. La investigación anterior demuestra que la enfermería en salud mental debe aprovechar los desafíos generados por la pandemia por COVID-19 en cuanto a la innovación del ejercicio profesional para (re)posicionarse en la comunidad científica y en la población en general.⁸

G. Nazar, et al ⁹, llevan a cabo en el año 2020, en Chile, la investigación: " Diagnóstico médico de depresión se asocia a sospecha de deterioro cognitivo en adultos mayores". La muestra de la investigación evidencia el deterioro cognitivo en adultos mayores corresponde a 1.384 participantes, es un estudio de prevalencia realizado en hogares en una muestra nacional, probabilística. La investigación utiliza el auto reporte de diagnóstico médico para la evaluación, este estudio confirma la asociación entre depresión y deterioro cognitivo en personas mayores. Los hallazgos coinciden con una investigación de carácter longitudinal, concluye que problemas afectivos en el curso de la vida se asocian con un funcionamiento cognitivo disminuido en la adultez.⁹

Antecedentes Nacionales

En Costa Rica no se encuentran abundantes investigaciones sobre temas relacionados con el COVID 19 y las medidas de distanciamiento aplicadas por el gobierno para mitigar el contagio, así como la aparición de signos y síntomas de depresivos asociados, por lo cual resulta difícil poder tener datos nacionales sobre estos contenidos.

G. Murillo, R. Steven y C. Justina ¹⁰ realizan en el año 2020, en Costa Rica, la investigación que lleva el nombre: "Las principales intervenciones salubristas adoptadas por la República de Costa Rica, en el marco del combate y prevención de la epidemia por la COVID-19", es un estudio de análisis documental, con abordaje cualitativo y analítico-descriptivo. El estudio realiza una lectura integral de lineamientos nacionales específicos; comunicaciones de prensa; boletines epidemiológicos; normativa sanitaria específica para la COVID-19, estrategias, guías y recomendaciones y protocolos sectoriales.

Los investigadores llegan a las siguientes conclusiones las intervenciones salubristas adoptadas por la República de Costa Rica brindan las capacidades necesarias para que el sistema público de salud consiga atender las necesidades específicas de su población durante la crisis epidémica.¹⁰

1.1.2 Delimitación del problema

La muestra consta de 50 adultos mayores residentes en la provincia de Cartago. Con esta investigación se busca poner en evidencia las estrategias de comunicación ante las medidas de distanciamiento social, derivados de la pandemia por COVID 19 relacionados con signos y síntomas depresivos durante el tercer cuatrimestre del año 2020 y primer cuatrimestre del 2021.

1.1.3 Justificación

La población de adultos mayores en Costa Rica va en aumento cada día y se estima que en los años siguientes el número de adultos mayores sea mucho más significativo que el número de nacimientos en el país, por lo cual es fundamental como disciplina el estudio de esta población.

Los adultos mayores son un grupo de individuos con muchas necesidades en el ámbito social, mental y físico por lo cual es de suma importancia el estudio de este grupo etario para la Enfermería, ya que entre más se conozca de este tema son más las ayudas o intervenciones que la disciplina puede hacer para mejorar su calidad de vida.

La actual pandemia refleja en Costa Rica : 203,097 casos confirmados y 2.785 personas fallecidas para el día 23 de febrero del 2021 ¹¹ ,pero también ha cobrado otro tipo de víctimas indirectas, estas son las personas que debido a las medidas de distanciamiento implementadas para disminuir el riesgo de contagio han quedado en el abandono y excluidas de sus familias y la sociedad en general, los adultos mayores son la población más afectada ya que se consideran un grupo de riesgo para este virus.

La pandemia exagera el miedo por los mitos y por la desinformación en las redes sociales y medios de comunicación, a menudo impulsado por noticias erróneas y por la mala comprensión de los mensajes relacionados al cuidado de la salud. Luego de la declaración de emergencia en China, un estudio realizado por Jeff Huarcaya revela un incremento de las emociones negativas (ansiedad, depresión e indignación) y una disminución de las emociones positivas (felicidad y satisfacción). ¹²

La cuarentena incrementa la posibilidad de problemas psicológicos y mentales, principalmente por el distanciamiento entre las personas. En ausencia de comunicación interpersonal, es más probable que los trastornos depresivos y ansiosos ocurran o empeoren debido a que las personas pasan más tiempo en soledad o se reduce el tiempo que comparte con familiares y amigos. ¹²

La pandemia puede resultar estresante para las personas, el temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que puede suceder resulta abrumador y genera emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Las medidas de salud pública, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad por lo que es posible que aumente el estrés y la ansiedad. ¹³

Organismos internacionales y nacionales como el Ministerio de salud , Comisión Nacional de emergencias , gobiernos locales , OMS,OPS han lanzado una fuerte campaña mediática sobre la importancia de cuidar a los adultos mayores de un contagio con COVID 19, ya que se ha evidenciado que en muchos casos esto podría llevarlos a la muerte, por lo cual la población en general ha tomado esta disposición y ha minimizado el contacto con estas personas, razón por la cual algunas de ellas han caído en problemas de tristeza y hasta de depresión.

La depresión ha sido una patología que por siempre se ha asociado con personas o adultos jóvenes, pero diversas investigaciones indican que los adultos en edades más avanzadas también sufren de esta y muchas de las causas se deben a la pérdida de autonomía y la lejanía con los familiares o personas cercanas a ellos.

La depresión en esta población tiene características especiales pues las personas mayores de 65 años tienen factores propios como las enfermedades que padecen, el entorno en que viven, situación social e incluso algunos factores demográficos como trabajo, estado civil, entre otros. La soledad predispone a depresión en mujeres y hombres. Un estudio en Perú encuentra asociación de depresión con problemas físicos e incapacidad.¹⁴

Los signos y síntomas de la depresión deben ser estudiados ampliamente ya que estos no se pueden generalizar, por esta razón se debe constantemente realizar investigaciones que enriquezca los datos existentes y así de esta manera poder elaborar diagnósticos más tempranos y mejor sustentados. En personas de la tercera edad los signos y síntomas de la depresión pueden ser muy variados y diferentes a los de personas de otras edades estos pueden ir desde alteraciones en el apetito, mal humor, problemas de memoria, fatiga y demás aspectos que los cuidadores y familiares deben conocer para estar alerta a la aparición de cualquiera de estas señales.

La sociedad ha tenido que dar un giro a su estilo de vida debido a las medidas para disminuir el contagio de COVID 19, para muchas personas solo han sido pequeños cambios o la implementación de reglas en la manera en la que estudian o trabajan, pero para algunos adultos mayores representan medidas que los alejan de sus familiares y restringen o eliminan su vida social.

Los adultos mayores, así como cualquier usuario en estudio debe ser valorado como un ser holístico e integral, ya que una parte es complemento del otro y en edades avanzadas se hace

más importante, ya que cualquier cambio en las actividades diarias de un adulto mayor pueden afectarlo tanto en la parte física como mental. La comunicación entre los adultos mayores y sus familiares es muy valiosa, por lo cual es importante poder brindarles estas herramientas para un correcto entendimiento o para mejorar sus estrategias existentes en la cual todos los integrantes se sientan confiados y seguros de externar sus sentimientos. Es por esta razón que es importante realizar investigaciones sobre estos temas y enriquecer los datos aportados a la disciplina.

1.2 REDACCION DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE LA INVESTIGACION

¿Cuáles son las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia relacionado con signos y síntomas depresivos, Cartago, III Cuatrimestre 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo General

Determinar las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivados de la pandemia por COVID 19 relacionado con signos y síntomas depresivos, Cartago, III cuatrimestre 2020.

1.2.3 Objetivos Específicos

Explorar las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia.

Describir los signos y síntomas depresivos en el adulto mayor.

Relacionar las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia con signos y síntomas depresivo.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1 Alcances de la investigación

Esta investigación no cuenta con alcances más allá de los planteados en los objetivos.

1.4.2 Limitaciones de la Investigación

La investigación no tuvo limitaciones.

CAPITULO II
MARCO TEORICO

2.1 EL CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1 Estrategia

Contreras et al han tenido el concepto de estrategia a través del tiempo tiene muchos usos y aplicaciones diversas, desde el campo militar en el cual se dice que tiene su origen, pasando por el político, administrativo, económico, religioso, cultural y social; en cada uno de ellos se ubica como un referente por la forma en que ha sido utilizado”.¹⁵

El concepto de estrategia es muy amplio y presenta diferentes significados dependiendo del contexto en el cual se presente esta palabra, por lo cual es fundamental conocerlo por completo y de esta manera favorecer su entendimiento para las personas.

“La estrategia es una noción que aparece mencionada desde el Antiguo Testamento y cuenta con una continua y dinámica evolución semántica en el ámbito práctico y académico. Desde su concepción en el arte militar de dirigir, entendiendo que la estrategia consiste en la gestión de la coordinación del trabajo cooperativo orientado, esto es el desarrollo del ejercicio del poder para mantener el control en la asignación de recursos y poseer nuevos territorios en posiciones privilegiadas que faciliten doblegar al contrario y tomar dominio y propiedad de nuevos recursos.”¹⁶

El concepto de estrategia es citado o mencionado desde hace muchos años como lo evidencia el texto anterior, ya que este indica que se conoce desde el antiguo testamento y que su evolución ha sido muy encaminada en el campo académico o en la parte laboral como un medio por el cual la persona superior o con un puesto privilegiado logra doblegar a su subordinado y de esta manera apropiarse de sus recursos.

2.1.2 Comunicación

La real academia española define comunicación como: “acto, gesto o actitud que permite trasladar un mensaje entre los miembros de un grupo social o entre diversos grupos sociales”¹⁷, en cada segundo de la vida el ser humano necesita y debe comunicarse, siendo una actividad innata , ya que desde pequeños los bebés aun sin saber hablar pueden comunicarse con sus padres y hacerles saber si están cómodos o si necesitan algo y todo esto lo logran sin palabras solo con gestos , sonidos e incluso llanto .

“La comunicación humana surge por diferentes necesidades, dentro de las que predomina la necesidad de socializar con sus iguales sentirse acepto en un grupo de pares”¹⁷, por otro lado, también nace como una necesidad de comunicar su pensamiento, sentimientos e incluso angustias, sea cual sea la razón por cual se da este intercambio de mensajes se debe conocer que la principal razón es el hecho de informar o necesidad de estar informado que tiene el ser humano.

El término comunicar se refiere “a un elemento básico generador de la sociabilidad, es a través de ella que el hombre se nutre y preserva su carácter como ser eminente de convivencia, además de promover la solidaridad social y el espíritu cooperativo entre los grupos, la escritura es uno de los medios de comunicación más antiguo de la humanidad”¹⁸

Tipos de comunicación

E. Arellano¹⁹ menciona que la comunicación involucra dos formas de expresión:

Comunicación verbal: donde se engloba tanto la comunicación oral como escrita.

Comunicación no verbal: en la cual se encuentra los “gestos o expresiones faciales o corporales las cuales puede adoptar una persona al comunicarse”, estas últimas son muy comunes, pero en

muchos casos pueden confundir al receptor ya que el emisor puede brindarle un mensaje verbalmente, pero otro totalmente diferente con el lenguaje no verbal.

Componentes de la comunicación

E. Arellano¹⁹ indica que los componentes de la comunicación son muchos y cada uno de ellos son muy importantes en el proceso ya que si alguno de ellos falla todo el proceso de comunicación es un fracaso ya que el mensaje final no es el correcto. Dentro de los principales componente se puede mencionar el emisor, receptor, mensaje, canal; realmente no se puede decir cuál es el principal ya que todos son fundamentales para que el proceso de la comunicación se lleve a cabo con total normalidad.

Estrategias de comunicación

E. Arellano indica que “La estrategia de comunicación es una serie de elecciones que permiten ubicar los momentos y los espacios más convenientes, para implementar un estilo comunicativo”¹⁹, esto se refiere al saber identificar cual es el momento idóneo para brindar una educación o una información para que este sea recibida de la mejor manera o de una manera más asertiva y que el mensaje final sea llevado de la manera más clara posible.

La guía de planificación participativa de estrategias de comunicación en salud plantea que se debe generar un “ambiente rico en información y espacios de diálogo para que los integrantes de la organización construyan colectivamente el crecimiento del sistema social, pero la comunicación se vuelve estratégica en el momento en que logra un beneficio individual, grupal, social y ecológico.”²⁰

Objetivo:

El objetivo de una estrategia de comunicación es “conseguir que las personas participen de manera activa y bien informada en acciones individuales y colectivas favorables a la salud, para ello se utilizan diversos medios de comunicación, que llevan a las personas mensajes adecuados sobre la salud”²⁰, en la actualidad existen un sinnúmero de medios para poder llevar un mensaje a la población esto es muchos casos en lugar de ser beneficioso, puede perjudicar la comunicación o el mensaje que se quiere llevar.

En salud es importante que la ciudadanía esté informada y para esto se debe buscar los métodos correctos para llegar a cada uno de ellos y no solo que sean entes receptores del mensaje si no que asuman el lugar de emisor y puedan pasar el mensaje aprendido a diferentes personas en su comunidad, familia o lugar de empleo.

“Una estrategia de comunicación fomenta los intercambios de información, con el objetivo de que la comunidad conozca lo que sucede en su entorno, pero también este proceso debe servir para estimular una actitud positiva sobre las condiciones socioculturales en que se encuentra la organización, para determinar qué tan viable es se promuevan modificaciones de los valores, las creencias, los ritos y los mitos, hacia los trabajadores dentro su actividad laboral y sobre su pertenencia a la organización”¹⁹

Modelos de Estrategias de comunicación

M. Lorenzo²¹ indica que existen dos modelos:

Modelo vertical, o estrategia de comunicación transmisiva: “parte de la estructura emisor-mensaje-receptor, es unidireccional y va hacia fuera”, este modelo es un poco más cerrado ya que la comunicación o el dialogo es solo para un sentido y en este no se da retroalimentación.

Modelo horizontal, o estrategia de comunicación participativa: “parte de que todos son sujetos involucrados en la estrategia, la auto persuasión tiene una función determinante y va hacia dentro”, en este modelo todos son actores principales en el proceso comunicativo y todos se involucran enriqueciendo así el dialogo.

“La función de la información en una estrategia de comunicación consiste en difundir los hechos o sucesos, partiendo de una selección de procedimientos en donde se encuentran involucrados los principales agentes para el cambio, que no son otros que los medios de comunicación y los mensajes.²¹”

Herramientas de comunicación

“Los mensajes a comunicar deben ser identificados, y luego de esto es momento de centrarse en cuáles serían las herramientas más apropiadas para hacer llegar dichos mensajes de manera óptima”²¹, es aquí donde es fundamental saber cuál es el público meta para de esta manera dar el mensaje en un lenguaje donde todas las personas puedan entender o por lo menos se pueda llegar al máximo de personas.

“La estrategia de comunicación debe ser evaluada y revisada de manera regular y periódica para evitar posibles desvíos y detectarlos en caso de producirse, permitiendo reorientar la estrategia”²¹, periódicamente se debe valorar las estrategias de comunicación empleadas ya que esto asegura que están son las más óptimas y en caso de encontrar alguna falencia se podría mejorar.

2.1.3Distanciamiento social.

El término distanciamiento social se usa en la actualidad con mucha regularidad ya que luego de la pandemia por COVID 19 este ha sido el tema de muchas discusiones, por lo cual, conocer

el concepto de este y que implica es muy importante, se puede entender por distanciamiento social el “mantener la distancia entre una persona y otra ”²² para de esta manera disminuir el contagio de la enfermedad , el distanciamiento social también incluye el mantener al mínimo las salidas a lugares públicos o lugares donde se puedan presentar aglomeraciones de personas .

A. Rick et al ²³menciona “consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas “. En las diferentes comunidades es importante que se dé el distanciamiento social ya que dentro de la comunidad puede haber individuos enfermos que puedan contagiar a los sanos y si se da el distanciamiento se reducen las posibilidades de contagio.

El distanciamiento social ha incluido el cierre de lugares donde se pueda agrupar muchas personas o donde el contacto sea casi inevitable como los son: parques recreativos, iglesias, centros educativos, lugares de esparcimiento y se ha optado por solo dejar en funcionamiento solo los lugares que se consideran de primera necesidad, pero siempre haciendo cumplir las medidas de distanciamiento social.

2.1.4 Depresión

La OMS señala que“ la depresión un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”²⁴, esta es una enfermedad la cual puede afectar la vida de una persona desde muchos ámbitos como lo son el ámbito laboral , educativo , amoroso y familiar ya que con este las personas tienden a perder el interés por estas actividades que en el pasado eran importantes para ellos .

La depresión, también llamada depresión clínica o trastorno depresivo, es un trastorno del estado de ánimo que causa síntomas de angustia, que afectan cómo se siente, piensa y coordina las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para recibir un diagnóstico de depresión, los síntomas deben estar presentes la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas.

L. Sánchez y A. Marín²⁶ indican que “Actualmente en Costa Rica se cuenta con una población de 14.8% de adultos mayores con respecto a la población actual y de estos se estima que aproximadamente el 17 % tiene riesgo de depresión, esto en el año 2008 siendo el único informe del estado realizado por el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) utilizando únicamente la población de hogares de ancianos o residencias”.

Tipos de depresión

National Institute of Mental Health ²⁷ indica que existen dos grandes grupos en los cuales se puede agrupar la depresión los cuales son:

Depresión mayor (o grave): “cuando se tienen síntomas de depresión la mayor parte del día, casi todos los días, durante por lo menos dos semanas y estos interfieren con su capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida²⁷”, se considera que una persona está pasando por este tipo de depresión cuando esta enfermedad afecta por completo su estilo de vida y sus intereses.

Este tipo de depresión es sumamente grave y si no es tratada de manera rápida y con los profesionales adecuados puede tener un final fatal, una persona puede llegar a este tipo de depresión por muchas razones tanto por la pérdida de un ser querido, pérdida del trabajo, problemas a nivel laboral o educativo o por diferentes razones que para un individuo que tiende a la depresión puede ser un desencadenante para un episodio de estos.

Trastorno depresivo persistente (distimia): “cuando se tienen síntomas de depresión que duran por lo menos dos años. La persona que ha sido diagnosticada con este tipo de depresión puede tener episodios de depresión mayor junto con períodos de síntomas menos graves²⁷”, este tipo de depresión se puede considerar como una de tipo crónica ya que la persona continua con esta falta de ánimo y tristeza por un tiempo prolongado.

Las personas no todas afrontan de la misma manera un episodio depresivo ya que este influyen muchos factores que dependiendo de la etapa de la vida cada persona lo llevara de diferente manera por ejemplo las personas mayores con depresión pueden tener “síntomas menos evidentes o pueden ser menos propensos a aceptar que tienen sentimientos de tristeza o pena²⁷” a esto también se le debe sumar que los adultos mayores pueden sufrir de enfermedades que favorezcan a sufrir este tipo de enfermedad mental.

El primer paso para el tratamiento de la depresión es consultar con un profesional en salud mental este primeramente va a descartar algunas enfermedades con algunos exámenes de laboratorio o rayos X, ya que existen enfermedades que tienen síntomas parecidos a los de la depresión, una vez diagnosticada esta enfermedad el profesional decidirá cuál es la mejor manera de tratarla sea con terapias o en algunos casos más severos con medicamentos.

Signos de la depresión

National Institute of Mental Health²⁸, menciona los siguientes signos de depresión:

- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- Cambios en el apetito o el peso.
- Dolores y molestias físicas, como dolor de cabeza, calambres o trastornos digestivos sin ninguna causa física aparente y que no se alivian ni siquiera con tratamiento.
- Inquietud o irritabilidad.

Síntomas

La tristeza es solo una pequeña parte de la depresión, “es posible que algunas personas con depresión ni siquiera se sientan tristes²⁸”, esto depende mucho de la persona y la etapa de la vida en la cual este viviendo y el apoyo que pueda tener de personas a su alrededor.

Algunos síntomas de depresión incluyen:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o “vacío”.
- Sentimientos de pesimismo o falta de esperanza.
- Sentimientos de culpabilidad, inutilidad o impotencia.
- Pérdida de interés o placer en las actividades y los pasatiempos
- Pérdida de energía, fatiga o sensación de que está más lento.
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio

2.1.5 Adulto mayor

D. Soliz et al²⁶ mencionan que el “Grupo etario que comprende personas que tienen más de 65 años. Por lo general, se considera que son adultos mayores”, esta es catalogada una de las etapas más avanzadas de la vida en donde el ser humano se supone ya ha cumplido con sus metas tanto a nivel laboral, familiar y espiritual.

La ley integral N° 7935 para la persona adulta mayor indica “una persona adulta mayor es toda persona de sesenta y cinco años o más²⁷”, este es el rango que se utiliza en Costa Rica para determinar si una persona es un adulto mayor, este es utilizado para varios fines dentro de los que se encuentra ganar algunos beneficios.

“En Latinoamérica y el Caribe en los próximos 15 años la expectativa de crecimiento de la población de adultos mayores es de un 71%, siendo la más alta a nivel mundial, seguida por Asia (66%), África (64%), Oceanía (47%), Norte América (41%) y Europa (23%)²⁸”, se dice que el mundo está envejeciendo esto se da por el descenso en la tasas de fertilidad y de natalidad de los países y sumado a esto el aumento en la esperanza de vida .

“Las personas adultas mayores tienden a la depresión”²⁸, ya que en esta etapa son muchas los cambios que se dan en la vida de estos individuos y más si se habla de adultos institucionalizados ya que cambian todo su estilo de vida y las actividades que antes hacían diariamente ahora son diferentes y deben adaptarse a estos cambios abruptamente.

2.2 Modelos y teorías

Teoría de Betty Neuman

Biografía:

“Betty Neuman nace el 1924, en una granja cerca de Lowell, Ohio. Su padre es granjero y su madre ama de casa. Es enfermera Comunitaria y Psicóloga Clínica; desarrolla un modelo basado en la relación del individuo con el estrés, es publicada en 1972. Inicia el desarrollo de su modelo mientras es profesora de salud comunitaria en la Universidad de UCLA California (Los Ángeles). Finaliza sus estudios básicos de enfermería con honores en la escuela del peoples hospital, Ohio en 1947.”²⁹

Teoría:

L. Duran et al³⁰ “menciona que el modelo de sistemas de Neuman está basado en la teoría general de sistemas y refleja la naturaleza de los organismos como sistemas abiertos, esta teoría afirma que los elementos que conforman una organización interaccionan entre sí, además se sintetiza el conocimiento a partir de varias disciplinas e incorpora sus propias creencias filosóficas y la experiencia de la teorista como enfermera, en especial al desarrollo en el campo mental.”

“Dicho modelo aprovecha elementos de la Teoría de Gestalt el cual describe la homeostasis como un proceso a partir del cual un organismo se mantiene en equilibrio, y que toma al individuo como el ser encontrado en el campo entorno- organismo y que la conducta de este depende de la relación del individuo con el campo en que se encuentra”²⁹.

La teórica también fundamenta su teoría bajo el significado de estrés a cargo de Selye, el cual define el estrés como la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que se le haga

y con este se aumenta la necesidad de reajuste, es por esto que el estrés se sintetiza en la demanda no específica de la actividad, además, los constituyentes del mismo reconocidos como agentes estresantes son estímulos tanto positivos como negativos y que derivan del estrés que produce una subsecuente tensión.

La base biológica está representada por la Teoría de Sistemas: Promovida principalmente por Ludwig Von Bertalanffy (1969), quien define a un sistema, como la relación entre el todo y la parte. Un sistema puede ser la familia, el individuo o una comunidad y sus componentes son la materia (cuerpo), la energía (química) y la comunicación.²⁹

L. Duran et al³¹ mencionan que los sistemas pueden dividirse en dos; los sistemas abiertos y cerrados, se puede decir que los seres humanos son sistemas abiertos ya que siempre en un individuo van a influir múltiples factores los cuales pueden generar una repercusión ya sea positiva o negativa en la vida de estos.

“La Teoría de Sistemas junto con la del Estrés y de Gestalt conforman gran parte del Modelo de Neuman, en donde la persona (sistema) es el eje central del cuidado, y en el que siempre se tendrá en cuenta la interacción con el entorno y sus estresores para implementar medidas de intervención.”³⁰

I. Díaz³⁰ indica que el modelo se centra en el cliente que puede ser individuo, familia o grupo, como sistema y en su respuesta frente a factores estresantes o desencadenantes. El sistema del cliente incluye cinco variables psicológica, fisiológica, sociocultural, del desarrollo y espiritual estas variables deben estar lo más equilibradas posibles ya que son fundamentales para el individuo y la falencia de alguna de ellas puede traer consecuencias serias a este.

La teoría de Betty Neuman expone varios aspectos fundamentales en el presente trabajo e importantes a la disciplina, los cuales colaboran con esta para dar una mejor atención a los usuarios y poder valorar cada caso individual.

En la teoría general de sistemas se habla de que los individuos por lo general son sistemas abiertos, esto quiere decir, que están continuamente en contacto con muchos factores buenos o malos que pueden llegar a afectarlo, tanto en la parte patológica como en la parte mental, estos factores están ahí siempre ya que se vive en mundo que está en constante cambio.

La pandemia por COVID 19 ha demostrado como se vive sin dudarlo en un sistema abierto ya que las medidas tomadas por el gobierno afectan a cada individuo , y aunque se quiera evadir las consecuencias de esta en la vida de las personas no es posible; este es el caso de los adultos mayores los cuales después de las medidas de distanciamiento han tenido que ver como sus actividades han ido cambiando y como pasan de estar viviendo una vida con contacto social, a un contacto reducido al mínimo o incluso en algunos casos este contacto a tenido que eliminarse

La comunicación ha sido primordial durante las medidas de distanciamiento para poder llevar la pandemia de una manera más responsable, no se debe dejar de lado por parte de las entidades gubernamentales, familias u organizaciones especializadas el informar a los adultos mayores de la realidad nacional y de las circunstancias que vive el país ya que como lo indica Neuman somos un sistema en el cual uno de los factores principales es la comunicación.

Los seres humanos son elementos que conforman un todo , cada uno de estos elementos están en constante relación unos con otros, en el caso de la pandemia los adultos mayores han tenido que soportar el bombardeo desde muchos frentes ya que, por un lado, se encuentran las autoridades pidiendo que se dé el distanciamiento social con estas personas en riesgo para

disminuir el riesgo de contagio , por otra parte están sus familias las cuales en la mayoría de los casos quieren protegerlos y cumplir con estas disposiciones , pero en contraparte esta la soledad la tristeza y hasta la depresión que puede llegar a sentir estas personas por estar distanciados de la personas que quieren .

La teoría de Neuman toca un tema trascendental en la atención de enfermería la cual es el observar al usuario como un ser holístico , esto quiere decir que se debe ver al ser humano como un ente completo en el cual se debe valorar la parte física , mental , espiritual y hasta el medio ambiente, ya que la plenitud en estos aspecto hace del individuo uno feliz y completo .Los adultos mayores no son la excepción a este tema ,ya que para ellos cada aspecto de su vida es importante y el desequilibrio en alguno de ellos puede llevarlos a tener problemas mentales hasta llegar a sufrir de una depresión .

Neuman habla en su teorizante sobre el estrés el cual se sabe que puede ser un desencadenante de la depresión en adultos mayores, con el distanciamiento social actual las personas mayores han tenido que pasar etapas muy difíciles y alteraciones en sus actividades de la vida diaria que talvez para otros integrantes de la población han sido más sencillas, para los adultos mayores los ha llevado a un desequilibrio emocional el cual podría ser la puerta para una depresión.

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque de esta investigación es cualitativo ya que utiliza las experiencias de los adultos mayores sobre el distanciamiento social provocado por la pandemia por COVID 19, por otro lado, la recolección de los datos no se da de una manera numérica y en la mayoría del caso los resultados se obtienen por medio de entrevistas.

“Los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos.” Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas.”³¹

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación presente es de tipo descriptivo por que se describen los hechos tal y como son observados no se manipula ninguno de los hechos. Sampieri³¹ menciona que con este tipo de investigación se busca evidenciar las características o propiedades de una población en particular.

También menciona que en la investigación cualitativa “La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien circular en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio.”³¹

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La unidad de análisis corresponde a cada uno de los adultos mayores que pueden o no desarrollar signos y síntomas depresivos relacionados con el distanciamiento social causado por la pandemia por COVID 19 que habitan en la provincia de Cartago durante el periodo del tercer trimestre del año 2020.

3.3.1 Población

El INEC ³²aproxima que en Cartago habitan 50 669 adultos mayores.

3.3.2 Muestra

La muestra es de tipo no probabilística a conveniencia ya que solamente se toma en cuenta a los adultos mayores que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión de la investigación. Participan 10 adultos mayores residentes en la parte central de la provincia de Cartago. Sampieri³¹ menciona que para este tipo de muestra no se depende la probabilidad si no de los intereses del investigador o de la investigación como tal.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla No 1 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Adultos mayores de edades entre 67 años y 80 años.	Adultos mayores con problemas
Personas que vivan en la zona central de Cartago.	neurodegenerativos
Adultos mayores tanto de género femenino como masculino.	Adultos mayores que no sepan leer o escribir

Fuente: Elaboración propia, 2021.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La investigación emplea la aplicación de una entrevista estructurada de elaboración propia en donde se incluyen preguntas abiertas sobre las estrategias de comunicación de los adultos mayores, así como los signos y síntomas de depresión relacionados con las medidas de distanciamiento por la pandemia de COVID -19. Las respuestas obtenidas de los participantes son grabadas con previa autorización para mejorar su entendimiento y análisis de los datos.

3.4.1 Validez de la entrevista.

La entrevista es avalada por dos profesionales Lic. Irleanny Solera quien sugiere el agregar una pregunta que fusione ambos temas tratados en el cuestionario y el Lic. Keyla Palma quien sugiere que las preguntas sean más profundas. Ambas aportaciones son tomadas en cuenta y se procede a la aplicación de un plan piloto a un adulto mayor, con el cual no se reflejan problemas de comprensión o entendimiento de las preguntas realizadas.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un diseño no experimental transversal, ya que no existe manipulación alguna sobre los datos, todos se obtienen tal y como el encuestado lo lleva a cabo, y se considera transversal ya que los datos se recogen en un solo momento en el tiempo. Sousa et al menciona “Los diseños no experimentales no tienen determinación aleatoria, manipulación de variables o revisión de diseños de investigación. El investigador observa lo que ocurre de forma natural, sin intervenir de manera alguna³¹”

3.6 CATEGORIZACIÓN DE UNIDADES DE ANÁLISIS

Categorías	Unidades	Subunidades y palabras claves
Estrategias de comunicación	Modelo vertical, o estrategia de comunicación transmisiva.	<ul style="list-style-type: none"> -Lectura de información. (Periódicos) -Información por medio de noticieros -Medios de comunicación digitales.
	Modelo horizontal, o estrategia de comunicación participativa	<ul style="list-style-type: none"> -Comunicación asertiva, retroalimentación. -Llamada telefónica, escucha activa -Visitas.
Signos y síntomas depresivos	Personal	<ul style="list-style-type: none"> -Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. -Tristeza

		<ul style="list-style-type: none">-Cambios en sus actividades recreativas.- Acepta lo que está sucediendo-tristeza
	Familiar	<ul style="list-style-type: none">-Cambios en dinámica familiar.-La dinámica familiar sin alteraciones .

3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)

El instrumento se aplica a un adulto mayor que cumple con los criterios de inclusión y exclusión a manera de plan piloto, se observa que no se presentan problemas para el desarrollo de la entrevista, todo se logra entender con claridad por parte del entrevistado.

3.8 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

La recolección de datos se da mediante la aplicación de una entrevista personal guardando todas las medidas de seguridad , la cual se realiza a adultos mayores que deben contestar de manera amplia y abierta ante las preguntas; para una mejor recolección de datos se graban las entrevistas con previa autorización de los entrevistados.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

La organización de datos consiste en la transcripción en Word de las entrevistas, además, se utilizan códigos de colores para la identificación de los datos relacionados con las unidades y subunidades.

3.10 ANALISIS DE LOS DATOS

El análisis de los datos se realiza mediante la triangulación de las unidades de estudio, la teoría modelo y los resultados obtenidos por las entrevistas, tomando en cuenta los objetivos de la investigación.

CAPITULO IV
PRESENTACION DE RESULTADOS

4.1 ESPECIFICIDADES CUALITATIVAS.

A continuación, se presentan los resultados de la codificación de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a la muestra de unidades de estudio. La información se organiza y presenta por unidades y subunidades planteadas metodológicamente en la investigación.

Unidad: Modelo vertical, o estrategia de comunicación transmisiva.

Subunidad: lectura de información

El participante MTQ indica que para mantenerse informado lee el periódico y cuando le es posible ve las noticias *“Yo leo el periódico todos los días y cuando puedo veo las noticias por lo menos una vez al día.”*

El participante EGS indica que prefiere ver las noticias *“Las noticias, porque en los periódicos por ejemplo a veces ponen noticias falsas y uno se da cuenta de todo lo que pasa en el país”.*

Subunidad: Información por medio de noticieros

El participante EAN menciona que personalmente *“Me gusta ver las noticias uno se da cuenta de todo”, “Solo veo las noticias porque es lo mismo que sale en los periódicos y es más fácil ver las noticias en la tele”*

MVO indica que para ella es mejor enterarse por medio de las noticias *“Las noticias del televisor por qué es lo que tengo, “Solo veo las noticias de la televisión eso es lo que siempre ha existido”*

VFC expresa que para ella *“la televisión, es más oficial”,* y que con *“las noticias en la televisión es suficiente.”*

El participante JSA menciona que prefiere la televisión *“las noticias del televisor, es más rápido ver las imágenes.”*

HRC indica que en su caso *“Yo veo las noticias en el televisor en la mañana al medio día y en la noche me parece que es la manera más fácil”*, *“No, yo me quedo solamente con lo que veo en las noticias”*

LRF indica que *“Yo veo las noticias de la televisión porque es el de más fácil acceso”*, y que este medio es suficiente para el *“solo con lo que veo en las noticias para mi es suficiente”*

JQG menciona que prefiere las noticias *“Yo veo siempre las noticias he incluso a veces las veo de diferentes canales”*, *“No, yo me quedo con lo que dan en las noticias creo que por algo siempre han existido.”*

Subunidad: Medios de comunicación Digitales.

HRM indica que algunas veces le sucede que la comunicación no es del todo posible *“Yo llamo pero teléfono a mis familiares, a veces contestan a veces no”* también verbaliza que *“Sé que existen otras formas pero no se cuales, pero me gustaría aprender.”* *“Yo veo noticias que salen en el celular ahí encuentro de todo en YouTube”*

VFC indica que se comunica *“Me comunico por WhatsApp, video llamadas o por llamadas normales con mis amigos”*, por otro lado, menciona que en la actualidad hay más opciones. Por otro lado, menciona *“Si claro hay más opciones, yo hablo con amigos que están en otros países y de todo”*, *“Yo utilizo el WhatsApp, video llamadas y las llamadas normales.”*

Unidad: Modelo horizontal o estrategia de comunicación participativa.

Subunidad: Comunicación asertiva, retroalimentación.

EGS indica que actualmente es más fácil comunicarse *“es más fácil comunicarse ahora porque antes solo había teléfonos en las casas y no todo el mundo tenía.”*, *“solo llamadas hago o me ellos que me llaman.”*

EAN menciona que para él la comunicación ahora *“Antes uno se comunicaba personalmente con las personas, pero ahora con la pandemia es más difícil”*.

MVO verbaliza que para él en la actualidad es más fácil comunicarse *“Si claro, hay más facilidad para poder estar en contacto con la familia.”*

El participante HRM indica que en la actualidad comunicarse es más sencillo *“Claro, ahora es más sencillo.”*

JSA menciona que en la actualidad es más fácil comunicarse *“Si claro es más fácil ahora que por ejemplo con el teléfono uno se comunica en segundos con las personas.”*

HRC dice que en la actualidad para él es más sencillo comunicarse *“También indica que en la actualidad es más sencillo comunicarse “Es más sencillo hay más facilidad.”*

LRF indica que en la actualidad *“Es más sencillo, antes casi nadie tenía teléfono entonces era más difícil estar en contacto”*

MTQ menciona que en la actualidad *“Es más fácil ahora porque casi todo el mundo cuenta con un celular o con teléfono en la casa, entonces uno puede hablar con la gente cuando quiera”*

Subunidad: llamada telefónica, escucha activa.

EGS menciona que *“Yo hablo con mis familiares llamándolos por celular”*,

El participante EAN indica que se comunica por teléfono *“Con el teléfono como con la pandemia uno no puede andar en otras casas prefiero llamar a mis familiares o ellos me llaman para ver como estoy”*.

JSA menciona que se comunica por teléfono *“Teléfono por qué es lo más sencillo y rápido”*.

El participante HRC verbaliza que se comunica por teléfono *“Yo me comunico con mi familia por teléfono ellos me llaman constantemente o también en algunas ocasiones por mensajes de texto, también vienen a visitarnos a mi esposa y a mí”*.

MVO indica *“Solo el teléfono conozco.”*, *“Si vienen a verme por lo menos de larguito, pero no tan seguido como antes.”*

El participante MTQ menciona la manera en que se comunica *“Yo me comunico más que todo por celular ya sea por llamadas y algunas veces por mensajes o audios.”*, *“Conozco del teléfono y el celular también me imagino que hay más formas de comunicarse, pero no las entiendo.”*

LRF menciona *“Por teléfono, porque es sencillo y se puede hablar con personas que estar largo”*, *Por otro lado, verbaliza que “He escuchado de otros métodos que usa la gente, pero yo no sé usarlos y mejor me quedo con el teléfono”*

JQG indica que se comunica *“comunico por teléfono con familiares y amigos”*, también menciona que, *“Conozco que hay muchos métodos como las video llamadas, correos y otras cosas pero la verdad no se usarlas y no creo necesitarlas tampoco.”*

VFC *“Bueno yo con mi familia nunca he tenido contacto y con amigos me comunico con el celular”*.

Subunidad: visitas.

EAN verbaliza que *“Yo sigo viendo a mi familia ellos vienen por que viven cerca, me llevan a citas si tengo que ir y me pasan llamando los que no viven tan cerca.”*

El participante MVO señala *“Lo que más uso es el teléfono, pero también mis sobrinos y hermanas vienen a visitarme los domingos*

Unidad: personal

Subunidad: Sentimientos de soledad.

EAN menciona *“A veces me aburro porque no puedo salir, pero busco que hacer para no estar sin hacer nada o pensando tonteras.”*

JSA indica sobre su estilo de vida *“Si, antes salía a distraerme a compartir con amigos, pero ahora casi no salgo por la pandemia me da miedo la enfermedad”*,

Subunidad: Problemas para dormir.

EGS indica que la pandemia no le ha afectado el sueño *“No, yo duermo igual esas cosas no me quitan el sueño”*

EAN.” *Y sobre el sueño indica que no ha sido afectado. “No, yo duermo muy bien en las noches.*

MVO menciona sobre el tema de las alteraciones del sueño indica *“Una noche no pude dormir porque pensaba en las personas que habían muerto y en mi familia.”*

VFC indica sobre la calidad de sueño señala que no ha sido afectado *“No, la verdad es muy raro que algo me quite el sueño.”*

JSA indica sobre la calidad de sueño *“No me afectado sería mentir la verdad.”*

MTQ *“Sobre la calidad de sueño menciona”, “Bien la verdad yo duermo las 6 horas que siempre he dormido.”*

JQG sobre la calidad de sueño indica *“En algunas ocasiones me pongo en las noches a pensar en mis hijos que tienen que salir a trabajar y se pueden enfermar y eso me preocupa”*.

Subunidad: Cambios en las actividades que antes realizaba.

EGS menciona sobre su estilo de vida *“No, la verdad no ha cambiado nada, yo sigo haciendo casi que lo mismo”, “Mi vida no ha cambiado mucho porque nunca fui de salir ni de que me visitaran.”*

EAN indica que en la actualidad *“Algunas cosas han cambiado, porque uno no puede salir como antes pero a mí me siguen gustando las mismas cosas”*.

MVO menciona sobre su estilo de vida *“Yo sigo siendo la misma yo como, bailo, sigo siendo la misma que molesta”,*

VFC sobre su estilo de vida menciona *“Se siente que la vida es más lenta que uno hace menos actividades.”, “yo siempre he sido muy activa y aunque ahora no salgo tanto como antes busco otras cosas que me gusta”*

HRM indica de su estilo de vida *“Si algunas cosas han cambiado yo antes salía iba al centro y a otros lugares a visitar amigos, iba a la iglesia y ahora no salgo por la pandemia.”*

El participante LRF menciona sobre su estilo de vida *“Antes yo iba a un hogar de adulto mayor a cursos y bailes y ahora todo eso está cerrado entonces sí creo que han cambiado la cosas que me gustaba hacer”, “Mi estilo de vida ha cambiado por que ahora no puede hacer cosas que antes hacía”, también verbaliza sobre su estilo de vida “Yo me he sentido normal, solo que a veces uno se aburre de no salir o de no poder hacer las cosas que antes hacía.”*

JQG menciona sobre los cambios en su estilo de vida que *“Si tal vez por qué antes era muy activo salía, hacia mandados, visitaba a mis nietos e hijos y ahora casi no salgo porque a mis hijos les da miedo.”*, *“Ahora mi vida es muy tranquila, casi siempre estoy en mi casa”*

MTQ menciona sobre su estilo de vida *“De mi parte el interés sigue igual por las actividades, pero como por la pandemia uno no puede salir como antes si se he cambiado las cosas que hago”*,

Subunidad: Acepta lo que está sucediendo

HRM menciona *“Yo pienso que eso va en cada quien uno debe entender lo que sucede.”*

LRF indica que *“Creo que la depresión está en uno mismo y en la manera que uno asimila las cosas que pasa a su alrededor.”*

JSA indica *“Me siento igual algunas cosas han cambiado, pero lo he tratado de asimilar.”*

MVO menciona *“A veces uno se siente triste por lo que está pasando, pero de todo se acostumbra uno”*

Subunidad: estado de ánimo actual, tristeza

El participante EGS menciona que se ha sentido *“Un poco triste no tanto, dicen que estar encerrado provoca ansiedad, pero yo le pido a Dios que nos ayude con esto”*

MVO verbaliza que en algunas ocasiones *“a veces me pongo un poco triste, pero díay todos estamos igual con esto.”*

VFC indica sobre su estado actual de ánimo *“eso lo hace sentir a uno un poco mal”*, por otro lado, indica *“Creo que se relacionan porque si uno no se comunica y pasa solo siempre y sin tener con quien hablar se puede deprimir.”*

JSA sobre su estado de ánimo menciona *“Me he sentido igual, yo acepto las cosas que pasan y como vengan las acepto”* El participante JSA indica *“Me parece que si uno se aísla y no habla con otras personas puede esto llevarlo a una depresión, por eso hay que tratar de estar activo”*,

El participante HRM *“También indica que desde que empezó la pandemia me he sentido Normal”, “no me ha afectado mucho.”*

HRM menciona de su estado de ánimo *“Mi estado de ánimo es el mismo, y he encontrado otras cosas que hacer durante el día.”*

MTQ indica que su estado de ánimo *“mi ánimo es bueno no me quejo, aunque a veces al estar tanto en la casa uno se pone triste.”*

Unidad: Familiar

Sub unidad: Cambios en dinámica familiar.

El participante EGS menciona sobre su dinámica familiar *“Es casi que igual hablo a veces por teléfono con mis hijos”*, Con respecto a la frecuencia con la que ve a sus familiares indica *“Si ha disminuido un poco, pero seguimos en contacto cuando pueden vienen y me vistan un rato y me pasan llamando”, “el no poder ver las personas como antes”, “Ellos siempre están muy atentos de mí de lo que ocupo y me llaman mucho, mi sobrina viene a visitarme.”*

MVO verbaliza que las medidas de distanciamiento si han afectado la frecuencia con la que ve a sus familiares *“Si claro, casi no los veo vienen poco mis familiares.”*

VFC indica sobre sus cambios en la frecuencia con la que ve a sus amigos *“antes cuando salía más podía verlos cuando me los topaba en la calle y hablaba con ellos cosa que ahora no se puede”, “Si antes me relacionaba más con otras personas ahora no.”*

El participante JSA indica *“Ha cambiado por que, aunque vienen a visitarme ya no lo hacen como antes o antes íbamos a pasear, pero ahora no lo hacemos”, “Si antes venían todos los domingos y íbamos en carro a pasear”*

El participante MTQ indica sobre su dinámica familiar *“Mi dinámica ha variado un poco, como ya no se puede salir tanto o ir a otras casas”, “Si, antes veía a mis amigos por lo menos dos veces a la semana y ahora incluso llevo sin ver a amigos desde que empezó la pandemia con mis familiares nos vemos, pero si menos que antes”*

JQR menciona que *“Mi dinámica familiar es casi que igual lo que varía es que tengo que esperar que mis hijos vengan a verme porque no les gusta que yo salga”, “Si porque no es como antes que yo podía ir cuando quisiera a verlos ahora es más difícil y hay que planear todo más.”*

Subunidad: dinámica familiar sin alteraciones

HRM indica sobre su relación con amigos y familia *“Desde antes de la pandemia casi no tengo contacto con mi familia entonces no he sentido gran diferencia.” “Así que todo sigue igual para mí”*

HRC indica sobre su dinámica familiar *“La verdad mi familia siempre ha sido muy unida y siempre han estado atentos de si necesitamos algo, nos pasan llamando y cuando se puede nos llevar a pasear o a comer”*. Sobre la diferencia en la frecuencia en la que ve a sus familiares menciona *“No, la verdad que ellos siguen viniendo claro cuidándose mucho”*

LRF indica que *“Mi dinámica familiar es el misma mis hijos siempre han sido muy atentos conmigo, y viene a visitarnos”, “la verdad siempre viene a vernos y nos llaman todos los días a ver cómo estamos o si necesitamos algo mi esposo o yo.”*

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados de esta investigación son discutidos tomando en cuenta varios aspectos: los resultados obtenidos mediante las encuestas realizadas a los adultos mayores, el análisis del encuestador, la teorizante de enfermería, así como la comparación con otros estudios que hablan sobre temas relacionados.

En el presente trabajo se evidencia como para los adultos mayores la mayor fuente de información para enterarse del acontecer nacional e internacional es dado por los noticieros ,ya que la mayoría de los encuestados verbalizan que este es el medio que utilizan , de manera contrastante S.Azran et al³³ mencionan que actualmente las personas utilizan de una manera más habitual los medios digitales para enterarse de las noticias , lo cual no se observa en los relatos de los entrevistados y esto se puede deber al grupo etario al cual se le está realizando el estudio .

EAN lo menciona así en su entrevista: *“Me gusta ver las noticias uno se da cuenta de todo”, “Solo veo las noticas porque es lo mismo que sale en los periódicos y es más fácil ver las noticas en la tele”*

En este ámbito se destaca también que los adultos mayores prefieren los noticieros por su credibilidad, la cual para muchos radica en que es una de las herramientas más longevas en el área de la trasmisión de información, de esta manera lo corrobora MVO en su discurso: *“Solo veo las noticias de la televisión eso es lo que siempre ha existido”*

S. Azran et al³³ indican en su estudio que la credibilidad de los datos es transcendental para el receptor y que la relevancia de la fuente de la cual se obtiene la información también, por lo cual es fácil de entender la razón por la cual los adultos prefieren los noticieros por encima de otros medios ya que por años estos han existido y esto les genera confianza.

En su teoría Neuman indica que los seres vivos son sistemas abiertos, como se menciona en el párrafo anterior , los cuales se ven constantemente influidos por estímulos externos y en muchas ocasiones estos estímulos pueden ser la gran cantidad de información que llega a los oídos de las personas, las cuales deben de saber clasificar y manejar para que esta no afecte su vida negativamente, es aquí donde cada individuo según sus intereses y experiencias previas debe elegir entre información importante y la que no lo es.

Las estrategias de comunicación de los adultos mayores ante las medidas de distanciamiento por la pandemia actual son todas muy similares entre ellas, ya que los adultos mayores recurren a los métodos más comunes o antiguos para comunicarse como lo es el uso de los teléfonos fijos y los teléfonos celulares, comparando este dato con los que proporciona C. Paz et al³⁴ se refleja una gran similitud ya que ambos resultados mencionan que los recursos más utilizados por estas personas son los teléfonos móviles y fijos .

Los adultos mayores mencionan que utilizan el teléfono para comunicarse con amigos y familiares por ser uno sencillo de utilizar y de acceso común , algunos también manifiestan conocer de la existencia de otros medios más actuales para comunicarse con sus familiares y amigos, pero en su mayoría mencionan el no saber usarlos o no contar con los dispositivos adecuados para estas herramientas, esto evidencia que aún existe una gran brecha que es dada por las nuevas tecnologías y esta afecta a los individuos mayores de la población.

Los medios digitales son uno de los menos utilizados por los adultos mayores, ya que existe una minoría que lo usa a su favor haciendo de la comunicación con sus familiares una más cercana y enriquecedora para ambos, y aún más en tiempos de distanciamiento social en el cual la cercanía que pueda brindar una video llamada puede ser una esperanza para las personas, de esta manera lo menciona VFC *“Yo utilizo el WhatsApp, video llamadas y las llamadas normales.”*

La comunicación cuenta con varios elementos dentro de los cuales existen algunos que son necesarios para que se de este proceso y esto se refleja en situaciones en las cuales se presentan problemas u obstáculos para la comunicación, ya sea por falta de algunos de los integrantes o por que el mensaje no se dio a conocer , un ejemplo claro es cuando se envían mensajes o se realizan llamadas que nunca son contestados, lo cual indica que existe interés del emisor pero no del receptor sobre la información que se le brinda.

La comunicación en las personas es una cualidad innata, la falta de contacto con los familiares puede traer múltiples consecuencias para los individuos, así lo mencionan C. Villacencio et al ³⁵ quienes indican que la familia juega un papel importante en el desarrollo de las personas y menciona el término de familias desligadas, el cual se refiere a familias en las cuales el contacto o apoyo es mínimo, y cómo esto tiene consecuencias emocionales para los integrantes.

En tiempos de distanciamiento social se debe separar muy bien lo que es una medida preventiva en medio de la pandemia y lo que es, como se menciona anteriormente, el desligarse de sus seres queridos, ya que son muchas las estrategias que se pueden utilizar para dar compañía sana a los adultos.

N.Torres ³⁶et al mencionan en su estudio que las personas adultas prefieren hablar por teléfono antes de otros medios para comunicarse y hacen la salvedad que en algunas ocasiones este medio no es oportuno ni de calidad, lo cual también es notorio en las entrevistas realizadas, ya que muchos mencionan que el proceso de comunicación no es del todo satisfactorio o no se da la respuesta deseada, ya que en ocasiones sus familiares o amigos no contestan o no se da una comunicación asertiva.

Las visitas han disminuido durante la pandemia y esto es un factor que ha afectado significativamente a las personas, ya que el contacto con familiares y amigos ha disminuido o en casos extremos ha desaparecido por completo, así lo menciona JQR “*antes visitaba a mis nietos e hijos y ahora casi no salgo porque a mis hijos les da miedo*”. Neuman en su teoría habla sobre la homeostasis en las personas y el equilibrio de estas, así como de las posibles consecuencias en la salud cuando estas condiciones varían, sin dudar lo las medidas de distanciamiento han venido a cambiar el equilibrio con el cual se contaba.

El equilibrio en una persona adulta mayor es muy importante, porque el variar un pequeño detalle puede causarle consecuencia cognitivas o sentimientos de frustración, y algo tan sencillo como no poder salir a hacer compras por sí mismo puede ser un choque emocional, ya que esta puede ser una tarea que lleva haciendo por años y ahora de repente debe delegarla.

Los signos y síntomas depresivos son comunes en la actualidad, ya que el estilo de vida moderno lleva a las personas a sentimientos de soledad y tristeza, pero en muchas ocasiones, aunque se conozca del tema, se pretende enmascarar los sentimientos y no ponerle el nombre correcto a las situaciones que se están viviendo ya sea por temor o vergüenza, esta puede ser una de las razones por lo cual los entrevistados no verbalizan el haber sentido algún tipo de síntoma o signo de depresión.

Otra causa puede ser el desconocimiento del tema, ya que en tiempos pasados no se hablaba tan comúnmente de temas relacionados con la salud mental de las personas, si no solo de un bienestar físico, de aquí parte la importancia de la teoría de Neuman que menciona que se debe ver al individuo como un ser holístico valorando el estado físico, mental, intelectual y espiritual.

E. Márquez et al³⁵ indican en su estudio que las personas adultas mayores tienen un gran riesgo de sufrir depresión, esto corrobora la idea antes planteada de que en algunos casos las personas aun ven el tema depresivo como un tema tabú o lo ligan con problemas mentales graves, debilidad o manipulación.

Neuman lo menciona en su teoría, en Enfermería se debe ver al ser humano como un ser holístico, integral, por lo cual es sumamente valioso el poder estudiarlo desde todas sus aristas, en particular en el área de salud mental, se debe no solo quedarse con el discurso del paciente si no, observarlo como un todo: su comunicación, su mecánica corporal e incluso su apariencia física, ya que en esta observación se pueden obtener las respuestas más sinceras.

La tristeza es un sentimiento común que puede subestimarse en muchas ocasiones, algunos de los encuestados usan esta palabra para describir su estado de ánimo, como lo indica MVO *“a veces me pongo un poco triste”*. Según Cruz³⁷ la tristeza del *“latín tristitia, cualidad de estar triste, lo que significa estar afligido o apesadumbrado”*, dicho esto se puede deducir que en algunos casos concretos esta tristeza se puede estar ocultando un cuadro depresivo.

Las personas en general presentan problemas para verbalizar su estado de ánimo, pero existen otras maneras para evaluarlo, por ejemplo, en tiempos recientes la sociedad ha presentado muchos cambios en su estilo de vida y esto puede llevarlos a cambiar las actividades que antes hacían o disfrutaban, lo cual puede reflejar un síntoma depresivo. MTQ lo verbaliza en su discurso: *“De mi parte el interés sigue igual por las actividades, pero como por la pandemia uno no puede salir como antes si se ha cambiado las cosas que hago”*,

Los encuestados en este tema indican haber tenido cambios en su vida o en las cosas que hacen, pero también enfatizan en que esos cambios son por razones propias de la pandemia ya sea por cierre de lugares o por las medidas de distanciamiento aplicadas en el país y no por gusto propio, VFC verbaliza: *“antes cuando salía más, podía verlos cuando me los topaba en la calle y hablaba con ellos cosa que ahora no se puede”*

S. Callís ³⁸ indica en su estudio que la pérdida de la autonomía y la obstaculización de poder elegir en los adultos mayores puede ser causante de cuadros depresivos, ya que los adultos indican haber cambiado algunos aspectos en su vida por las medidas de distanciamiento indicadas por el gobierno para mitigar la propagación del COVID 19. HRM indica: *“Si algunas cosas han cambiado yo antes salía, iba al centro y a otros lugares a visitar amigos, iba a la iglesia y ahora no salgo por la pandemia.”*

Las medidas de distanciamiento han afectado a la sociedad en general, pero los adultos mayores son uno de los grupos de edad más afectados ya que muchas de las campañas realizadas por el gobierno han sido para proteger a los adultos mayores, ya que se ha demostrado que el COVID 19 afecta de manera más fuerte a estos, pero, por otro lado, estas personas también se han visto aislados de sus familiares y amigos para evitar el contagio.

M. Sims ³⁹ et al indican que la inactividad y la pérdida de contactos sociales provocan la inadaptación en los adultos mayores, lo cual puede llevar a padecer de síntomas depresivos, lo que se relaciona con lo expresado por los encuestados, ya que muchos se sienten inactivos y que su vida es muy diferente a lo que era antes de la pandemia, lo cual ha venido a afectar su calidad de vida. VFC lo sustenta *“Se siente que la vida es más lenta que uno hace menos actividades.”*

La teoría de Betty menciona que existen agentes estresores los cuales generan un resultado, el cual puede ser positivo o negativo y es en este aspecto donde cada persona decide dejar que los cambios en su estilo de vida lo derrumben o decide salir adelante con las herramientas que tiene y no dejar que estos agentes afecten su estado de ánimo, así lo menciona JSA: *“Me siento igual, algunas cosas han cambiado, pero lo he tratado de asimilar.”*

Los adultos mayores de manera contrastante asimilan lo que está sucediendo, y así lo mencionan en la entrevista donde indican aceptar la situación actual ya que es algo que afecta prácticamente a todo el mundo. Esto deja en evidencia que se puede ser resiliente y sacar aspectos positivos de situaciones negativas que se están viviendo. HRM menciona *“Yo pienso que eso va en cada quien uno debe entender lo que sucede.”*

La relación entre los signos y síntomas de depresión y las estrategias de comunicación en los adultos mayores se logra evidenciar, ya que ellos asocian ambos aspectos, indicando que el contar con debilidades en la comunicación puede llevarlos a sufrir de problemas de ánimo e incluso la depresión. JSA indica *“Me parece que si uno se aísla y no habla con otras personas puede esto llevarlo a una depresión, por eso hay que tratar de estar activo”*.

VFC menciona: *“Creo que se relacionan porque si uno no se comunica y pasa solo siempre y sin tener con quien hablar se puede deprimir”*, la mayoría de los adultos relacionan de esta manera los signos y síntomas de la depresión con las estrategias de comunicación, lo cual es un punto válido porque creen que al tener menos contacto con las personas o estar aislados en su casa esto los puede llevar a un estado de ánimo triste.

Un pequeño grupo de adultos mayores no tiene contacto con su familia directa por muchas razones desde antes de la pandemia por COVID 19, pero estos cuentan con grupos de apoyo de amigos y

conocidos que han llegado a llenar este espacio; estos también han sido víctimas colaterales del COVID ya estas personas se han distanciado, generando en los adultos tristeza y desánimo. VFC verbaliza *“Bueno yo con mi familia nunca he tenido contacto y con amigos me comunico con el celular”*, *“Si, antes me relacionaba más con otras personas ahora no.”*

Un aspecto por tomar en cuenta no es solo que se dé la comunicación, si no que esta sea efectiva y bilateral, como lo menciona Neumann, donde habla de la retroalimentación y la importancia de que exista la salida del sistema en forma de materia, energía e información y como esto se devuelve al individuo y estabiliza su sistema, o sea que la comunicación alimenta a todos los integrantes de la conversación y se da un enriquecimiento total de ambas partes.

Los adultos mayores y la población en general han encontrado la manera de mantenerse en contacto con familiares y amigos, en medio de las medidas de distanciamiento por la pandemia de COVID 19, dentro de las que destacan el uso del teléfono móvil y fijo para hacer llamadas, en una pequeña cantidad los adultos utilizan video llamadas o mensajes de WhatsApp así como los que siguen recibiendo vistas en sus hogares, teniendo en cuenta las medidas de protección que se deben utilizar, así lo menciona HRC : *“ellos siguen viniendo, claro cuidándose mucho”*

Estas estrategias son todas válidas para hacer de esta época una más sencilla y poder sobre llevar lo que está sucediendo tanto para los adultos mayores como para sus familias. En algunos casos las personas han optado por alejarse de sus familiares o amigos para protegerlos, pero, por otro lado, esto ha afectado el estado mental de los adultos, que, aunque tratan de entender la nueva actualidad esto los afecta, les provoca tristeza y dolor lo cual se ve reflejado en un pequeño número de los encuestados. MVO verbaliza *“a veces me pongo un poco triste, pero diay, todos estamos igual con esto.”*

En los adultos mayores es fundamental que conozcan o aprendan sobre nuevas herramientas para mantener contacto frecuente con sus familias. ya que esto es un tema que ayuda a fortalecer las relaciones de los adultos y los mantiene en comunicación constante.

Las medidas de distanciamiento afectan y seguirán afectando la vida y rutinas de todas las personas a nivel mundial por un tiempo indefinido, ya que, aunque sea ha avanzado mucho sobre los tratamientos y vacunas para mitigar el COVID 19 aun no es certera la fecha en la cual las personas puedan volver a sus rutinas.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES.

Los adultos mayores poseen limitadas estrategias para comunicarse con sus familias y amigos durante las medidas de distanciamiento por COVID 19, esto se debe a que se inclinan al uso del teléfono, ya sea móvil o fijo, ya que este les brinda más confiabilidad, facilidad y fácil acceso, así como por el desconcierto e inseguridad que les genera el uso de dispositivos electrónicos.

Los signos y síntomas depresivos en el adulto mayor no se evidencian de forma clara en sus discursos, aunque esto no significa que no estén presente o que alguno de ellos no se halla enfrentado a un proceso depresivo, se evidencia que para ellos no es fácil verbalizarlo o siguen creyendo que es tema tabú del cual no es correcto hablar y les genera inseguridad.

Las estrategias de comunicación y los signos y síntomas si tienen relación ya que aunque las estrategias de los adultos no son muchas o variadas si son suficientes para que ellos y sus familias tengan una buena comunicación y mantenerse en contacto en tiempos de distanciamiento social, donde el contacto esta disminuido.

6.2 RECOMENDACIONES.

Para los familiares y adultos mayores:

- ✓ El personal de enfermería, familiares y amigos en general deben educar y explicarles el uso de herramientas modernas como el uso de video llamadas o el WhatsApp a los adultos mayores.
- ✓ Buscar alternativas sobre lugares de esparcimiento donde pueda ir el adulto mayor y distraerse, tanto en familia como por su propia cuenta, siempre teniendo en cuenta las medidas de prevención.
- ✓ Tener una comunicación asertiva ya que esto favorece su estado de ánimo.
- ✓ Hablar de forma clara y concisa, para favorecer el entendimiento y la comunicación.
- ✓ Conocer nuevas herramientas para mejorar la comunicación como el uso de video llamadas, WhatsApp, entre otros.
- ✓ Brindar apoyo emocional y contención en momentos de tristeza.
- ✓ Mantener el contacto con los adultos mayores y no dejar que la situación actual los aleje.

Para los futuros profesionales

- ✓ Validar los sentimientos expresados por los adultos mayores sobre su estado de ánimo, brindando escucha activa.
- ✓ Saber distinguir en los discursos de los adultos mayores el grado de sinceridad que estos reflejan , esto se puede llevar a cabo mediante la indagación con otras personas allegadas a la persona.

- ✓ Indagar sobre el estado de ánimo de los usuarios ya sea en la entrevista inicial o a lo largo de la atención.
- ✓ Educar sobre los diferentes medios de comunicación que existen en la actualidad y como estos pueden favorecer la comunicación con sus familiares y amigos.
- ✓ Dar apoyo a los adultos en momentos de crisis.

BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

1. Elderly in Chile Cuadernos.info, Adultos mayores en Chile: descripción de sus necesidades de comunicación en salud preventiva, [Internet], 2016 [citado abril 2021]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0719367X2016000100006&script=sci_arttext&tlng=en
2. S. Barranco, P. Ventura Puertos y P. Coronado, Estrategias de comunicación de los profesionales de enfermería con personas sordas o ciegas, [Internet], 2016, [citado abril 2021]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962016000300007
3. C. Moreno, M. Caridad, Revista Archivo Médico de Camagüey, Propuesta de un plan de comunicación en salud dirigido a adultos mayores diabéticos tipo 2, [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552020000200004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
4. A. Samaritano, J. Mireya, Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia, Estilos de vida saludable y el apoyo social asociado a la depresión en adultos mayores que asisten al Club del Adulto Mayor en el distrito de Surco, [Internet]. 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/7213>
5. M. Fernández, Cadernos de Saúde Pública, Distanciamiento social, uso de mascarillas e higienización de las manos entre participantes del Estudio Brasileño Longitudinal del Envejecimiento: iniciativa ELSI-COVID-19. [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-311X2020001505002&script=sci_abstract&tlng=es

6. A Coronel, Celeni, Autoestima y depresión en adultos mayores de una institución de salud – trujillo, 2017, [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/8509/AUTOESTIMA_DEPRE_SION_CORONEL_ALVA_CELENI.pdf?sequence=1&isAllowed=y2019-01-15
7. A. Aguilar, A. Sandra, La salud mental salvadoreña durante el período de distanciamiento social por la pandemia de la COVID-19, [Internet], 2020, [citado abril 2021], Disponible en: <http://repositorio.utec.edu.sv:8080/xmlui/bitstream/handle/11298/1173/112981173.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
8. D. Martínez Esquivel, Desafíos para la enfermería de salud mental después del COVID-19, [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2413/2802>
9. G. Nazar, N. Ulloa, M. Martínez-Sanguinett , A. Leiva F. Petermann-Rocha , X. Díaz Martínez , F.Lanuza, Diagnóstico médico de depresión se asocia a sospecha de deterioro cognitivo en adultos mayores , [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000700947&script=sci_arttext&tlng=n
10. Gutiérrez-Murillo, R. Steven, Gamarra, C. Justina, Intervenciones Salubristas Adoptadas por la República de Costa Rica durante la Epidemia de la COVID-19, [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://dspace.unila.edu.br/handle/123456789/5933>
11. Delfino, estadísticas de Costa Rica, [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://delfino.cr/2020/03/covid-19-en-costa-rica>.
12. J. Huarcaya-Victori, Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19, [Internet], 2020, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2020.v37n2/327-334/es/> .

13. Centro para el control y la prevención de enfermedades, Sobre llevar el estrés, [Internet], 2019, [citado abril 2021], disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>.
14. D. Calderón M, Epidemiología de la depresión en el adulto mayor, [Internet], 2018, [citado abril 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2018000300009
15. Contreras Sierra, E. Rafael, El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica, [Internet], 2013, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/646/64629832007.pdf>
16. H. Alberto Rivera, M. Malaver Rojas, ¿Qué estudia la estrategia? , [Internet], 2011, [citado abril 2021]. Disponible en: https://www.urosario.edu.co/urosario_files/a0/a0235d32-301a-4066-9027-789035821cb3.pdf
17. Real academia española, comunicación, [Internet] ,2020 [citado abril 2021], Disponible en: <https://dpej.rae.es/lema/comunicaci%C3%B3n>
18. R. Loria Meneses Comunicación oral y escrita Guía de estudio, Esta guía de estudio ha sido confeccionada en la UNED, [Internet], 2011, [citado abril 2021], Disponible en: <https://www.uned.ac.cr/ecsh/images/documentos/LitGramma/guiADIDActica-709-2012-3.pdf>
19. Manual de comunicación para investigadores, La comunicación Principios y procesos, fundación de la universidad autónoma de Madrid, [Internet],2018, [citado abril 2021]. Disponible en: <http://fuam.es/wp-content/uploads/2012/10/INTRODUCCION.-La-Comunicacion.-Principios-y-procesos.pdf>

20. P. Durán Bravo, Nancy Graciela Cisneros Martínez, Víctor Manuel Meléndez Rodríguez, Miguel Ángel, Leonor Martínez, Comunicación Estratégica: construcción comunicacional de la estrategia corporativa en organizaciones sociales, [Internet], 2016, [citado abril 2021], disponible en: <https://revistas.usergioarboleda.edu.co/index.php/Civilizarcomunicacion/article/view/601/508>
21. Guía de planificación participativa de estrategias de comunicación en salud, [Internet], 2012, [citado abril 2021], Disponible en: http://portal.mspbs.gov.py/promociondelasalud/wp-content/uploads/2012/09/guia_corta_estrategias_de_comunicacion_salud-3.pdf
22. A. Rick Sánchez-Villena, V. de La Fuente, COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? , [Internet], 2020, [citado abril 2021] .Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211640/>
- 23 F. Moreno Martín, OMS, distancia social y covid19. Una mirada desde la psicología social, [Internet], 2020, [citado abril 2021] .Disponible en: https://fessociologia.com/uploads/topicality/DISTANCIA_SOCIAL_Y_COVID19_%20UNA_MIRADA_DESDE_LA_PSICOLOG%3%8DA_SOCIAL_Florentino_Moreno.pdf ,
24. L. Roberto Sánchez Gonzales, A. Marín, Depresión en adultos mayores de Costa Rica: situación y factores de riesgo en centros diurnos, [Internet], 2015, [citado abril 2021].Disponible en: <file:///C:/Users/Joselyn/Downloads/Dialnet-DepresionEnAdultosMayoresDeCostaRica-5279938.pdf> 2015
25. National Institute of Mental Health, Depression, [Internet], 2018. [Citado abril 2021]. Disponible en: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp/19-mh-8079spdf_159009.pdf

26. Departamento Delaware Medicina Universidad Delaware Granada, Signos, síndromes y enfermedades, [Internet],2019, [citado abril 2021]. Disponible en:<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181317300670?token=0260ACA30EE5BC358FE28A065C7DB1D5AFA51A9B6D1DD6B738626D6718B3ACEDCB1375C8CE4D8FF9021A5F08FFC61DDA>
27. J. Pérez Porto. [Internet], 2017, [citado abril 2021].Disponible en: <https://definicion.de/sociodemografico/>
28. Constitución de la República del Ecuador, conocimiento, actitud y práctica sobre signos y síntomas de alarma en pacientes en situación de urgencia, [Internet], 2013, [citado abril 2021].Disponible en: https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Agendas_ADULTOS.pdf
- 29 .L. Daniela duran cárdenas, N. Suarez salamanca, Y. Mesa ,Villamizar Modelo de Betty newman aplicado a la prevención del delirium en pacientes de la unidad de cuidados intensivos de los comuneros hospital universitario de Bucaramanga, universidad de santander – udes programa de enfermería Bucaramanga , [Internet], [citado abril 2021],2019. Disponible:<https://repositorio.udes.edu.co/bitstream/001/88/1/Modelo%20de%20Betty%20Newman%20aplicado%20a%20la%20prevenci%C3%B3n%20del%20delirium%20en%20pacientes%20de%20la%20unidad%20de%20cuidados%20intensivos%20de%20Los%20Comuneros%20Hospital%20Universitario%20De%20Bucaramanga.pdf>
29. Ley integral para la persona adulta mayor ley n° 7935, [Internet], 1999, [citado abril 2021], Disponible: <https://www.tse.go.cr/pdf/normativa/leyintegralparapersonasadultas.pdf>
30. Dra. C. Benavides, Deterioro cognitivo en el adulto mayor, [Internet], 2017, [citado abril 2021].Disponible:<https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2017/cma172f.pdf>

31. Sampieri, metodología de la investigación, [Internet], 2017, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
32. INEC, Población de adultos mayores de Cartago, [Internet], 2019, [citado abril 2021]. Disponible en: <https://www.inec.cr/>.
33. Dr. Tal Samuel ,Azran Dr. Tsahi Hayat . La credibilidad de las noticias digitales: El vínculo es más impactante que la fuente, [Internet], 2019, [citado abril 2021]. Disponible en: <file:///C:/Users/Joselyn/Downloads/Dialnet-LaCredibilidadDeLasNoticiasDigitalesvwww-6975534.pdf>
34. García Gavidia, J. Fernández y G. Maestre, Universidad del Zulia, Maracaibo, El uso de las TIC en adultos mayores en Maracaibo, 2016, [Internet], 2016, [citado abril 2021], Disponible en: <file:///C:/Users/Joselyn/Downloads/Dialnet-ElUsoDeLasTICEnAdultosMayoresEnMaracaiboVenezuela-5852302.pdf>
35. C. Esperanza Villavicencio Aguilar, M. Villarroel Carrión: Comunicación afectiva en familias desligadas, [Internet], 2017 , [citado abril 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071081X2017000100003&script=sci_arttext&tlng=en
36. N. Bayona Torres Gualtero ,F. Guzmán , L. Torres Sarmiento ,A. Milena, Estrategias de comunicación para el acceso oportuno y ágil de la población adulta mayor a los servicios de una EPS de Bogotá , [Internet] ,2019, [citado abril 2021], Disponible en : <https://repositorio.uniagustiniana.edu.co/bitstream/handle/123456789/949/TorresSarmiento-AlbaMilena-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

37. G. Cruz Pérez, De la tristeza a la depresión, [Internet], [citado abril 2021], Disponible en: <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol15num4/Vol15No4Art8.pdf>
38. S. Callís , Fernández ,Omara M. Guarton Ortiz, V. Cruz Sánchez, A. Ferrera, J. Negret Delís, D. Moraguez , Manifestaciones psicológicas en adultos mayores en aislamiento social durante la pandemia covid-19,[Internet] , 2021, [citado abril 2021].Disponible en : <https://aniversariocimeq2021.sld.cu/index.php/ac2021/Cimeq2021/paper/viewFile/73/50>
- 39 .M.Sims Rodríguez, D. Ramírez Leyva, K. Pérez Castro, K. Gómez García, Intervención psicológica en adultos mayores con depresión, [Internet], 2017, [citado abril 2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202017000200005 .

ANEXOS

Anexo 1: Declaración Jurada

DECLARACION JURADA

Yo Joselyn Redondo Tenorio , cédula de identidad número 3-480-779, en condición de egresado de la carrera de enfermería de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjuicio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto que mi trabajo de graduación, para optar por el título de licenciatura titulado: “Estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia relacionado con signos y síntomas depresivos, Cartago, III cuatrimestre 2020 ” es para obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de Aranjuez, San José 21 de Julio 2021.



Joselyn Redondo Tenorio

CARTA DEL TUTOR

San José, 21 julio, 2021.

Máster Vanessa Aguilar
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada máster:

La estudiante JOSELYN REDONDO TENORIO, cédula de identidad número 3-480-779 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN DEL ADULTO MAYOR ANTE LAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DERIVADO DE LA PANDEMIA RELACIONADO CON SIGNOS Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS, CARTAGO, III CUATRIMESTRE 2020**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora metodológica, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	19
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	30
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	19
	TOTAL	100	94

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de revisión por parte del lector metodológico.

Atentamente,



Licda. Pilar Acosta Rojas
Cédula identidad 2-0650-0038
Carné Colegio Profesional E-9104

Anexo 3 : Cuestionario

Cuestionario de entrevista

Universidad Hispanoamericana

Carrera de Enfermería

La presente entrevista consta de 12 preguntas, divididas en dos partes, una donde se evalúan las estrategias de comunicación del adulto mayor y la segunda valora los signos y síntomas depresivos. Estas preguntas son de respuesta abiertas, las cuales deben ser contestadas por el encuestado de forma amplia y detallada; la información obtenida con la mismas es utilizada para evidenciar las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivadas de la pandemia por COVID -19.

Parte I Estrategias de comunicación

1. Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia?
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos? ¿Utiliza estos métodos? ¿de qué forma?
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?
5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes?

Parte II Signos y síntomas

6. ¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión?
7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?
8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?
9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?
10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.
11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID
12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?

CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Investigador: Joselyn Redondo Tenorio.

Estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia relacionado con signos y síntomas depresivos, Cartago, III cuatrimestre 2020?

Nombre del participante:

- A. **Propósito de la investigación:** La investigación es realizada por la estudiante Joselyn Redondo Tenorio para optar por el grado de licenciatura en la carrera de Enfermería en la Universidad Hispanoamericana .El propósito de la investigación consiste en la comprensión de las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia relacionado con signos y síntomas depresivos, Cartago, III cuatrimestre 2020.Los resultados de la investigación tienen como fin generar impacto y crecimiento de la disciplina. La investigación se llevará a cabo el presente año y su participación durará unos pocos minutos para contestar las preguntas abiertas de la entrevista.
- B. **QUE SE HARA:** Su participación radica en revelar información contestando las preguntas de forma amplia . Debido a la complejidad de los datos se grabará la conversación , esta será con fines confidenciales .Los requisitos para participar son : ser adulto mayor , vivir en la zona central de Cartago , saber leer y escribir .

- C. RIESGOS:** La participación en este estudio puede significar cierto riesgo para usted por lo siguiente: riesgo de la pérdida de privacidad, la incomodidad o ansiedad por las preguntas que se le harán.
- D. BENEFICIO:** Como participante no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo , será posible que la investigadora aprenda más acerca de las estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivado de la pandemia relacionado con signos y síntomas depresivos.
- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora Joselyn Redondo Tenorio, quien debía haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas .Si quisiera más información, puede obtenerla llamando al investigador a cargo al teléfono 84-37-90-34 en horario de oficina .Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana al teléfono 2211-3000, de lunes a viernes en horario de 8am a 5 pm.
- F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- G.** Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de atención médica o de otra índole que requiera.
- H.** Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes del estudio.
- I.** No perderá ningún derecho legal por formar este documento.

CONSENTIMIENTO

He leído o se me han leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla.

He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada

.Por lo tanto accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Nombre, cedula y forma del sujeto

Fecha

Nombre, cedula y firma del investigador que solicita el consentimiento

Fecha

Anexo 5 : Entrevista plan piloto

Entrevista plan piloto:

Los siguientes resultados son obtenidos mediante la prueba piloto realizada a un adulto mayor habitante de la zona central de Cartago, sobre su opinión de estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivadas de la pandemia por COVID -19.

Pregunta	Respuesta
1. .Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia?	Desde que empezó la pandemia me comunico por teléfono con mis familiares o en algunas ocasiones pero muy poco vienen a visitarme.
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Es más fácil comunicarse porque hay más opciones , en mi tiempos no todos tenían teléfono en la casa y menos celulares ,por eso pienso que ahora hay más facilidad
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y	Yo sé que existen muchas maneras para comunicarse, como videos ,pero la verdad no se usarlas y solo uso mi teléfono para hablar con familiares que me llaman o yo llamo.

amigos? ¿Utiliza estos métodos? ¿de qué forma?	
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?	Serían las noticias que veo en la tele , porque eso siempre ha existido , y yo siempre las veo
5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes?	No , yo solo veo las noticias en la tele las de la mañana y a veces al medio día también .
6. ¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión	Pienso que con la pandemia muchas personas dejaron de ver sus familias y por eso se ponen tristes o por que las personas no van a visitarlos como antes de todo esto.
7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?	Mi vida ha cambiado mucho porque antes salía a hacer mandados al centro, compraba cosas. visitaba a amigos que vivian cerca .

<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>La verdad no me ha afectado , a mi casi nada me quita el sueño .</p>
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>Si antes yo salía y hacia mis compras hablaba con personas conocidas que encontraba en la calle y ahora no salgo, he encontrado otras cosas para entretenerme pero me hace falta salir.</p>
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>He encontrado cosas que me entretienen y me mantengo ocupado por qué no me gusta estar sin hacer nada, la verdad yo me siento bien.</p>
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Yo solo hablo por teléfono con mis familiares y algunas veces pero muy raro alguien viene a visitarme.</p>

<p>12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Claro, yo con mis hijas solo hablo por teléfono a los amigos que veía cuando salía hace mucho que no los veo, el que viene a verme es un sobrino que vive cerca.</p>
---	---

BIBLIOTECA UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN

San José, 23 setiembre 2021

Señores:

Universidad

Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito Joselyn Redondo Tenorio con número de identificación 3-480-779 autor (a) del trabajo de graduación titulado estrategias de comunicación del adulto mayor ante las medidas de distanciamiento social derivadas de la pandemia por COVID -19, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería ; S/ autorizo a la Biblioteca de la Universidad Hispanoamericana para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



Firma y Cédula de Identidad

ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las “Condiciones de uso de estricto cumplimiento” de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.

Anexo 6: Codificación de resultados

Participante 1: EGS

Pregunta	Respuesta	subunidades
1. Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia?	Yo hablo con mis familiares llamándolos por celular	-Lectura de información (periódicos). -Información por medio de noticieros -Medios de comunicación digitales.
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Creo que es más fácil consumirse ahora porque antes solo había teléfonos en las casas y no todo el mundo tenía.	-Comunicación asertiva. -Retroalimentación. -Llamada telefónica, Escucha activa. -Visitas.
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?	Yo sé que hacen llamas por el celular y se pueden ver pero yo no sé usarlo y tampoco tengo un celular que hace eso , solo llamadas hago o me ellos que me llaman.	-Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.

<p>4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?</p>	<p>Las noticias, porque en los periódicos por ejemplo a veces ponen noticias falsas.</p>	<p>-Cambios en sus actividades recreativas . -Llanto o tristeza. -Acepta lo que está sucediendo. Cambios en dinámica familiar.</p>
<p>5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes?</p>	<p>No, solamente veo las noticias , con eso es necesario darse cuenta de la cosas que pasan .</p>	<p>-Medidas de distanciamiento. -Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.</p>
<p>6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión</p>	<p>Muchas personas con lo del Covid están solas en sus casas y esto los hace sentir tristes y algunos hasta se deprimen.</p>	
<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>Un poco triste no tanto , dicen que estar encerrado provoca ansiedad , pero yo le pido a dios que nos ayude con esto.</p>	
<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde</p>	<p>No, yo duermo igual esas cosas no me quitan el sueño.</p>	

<p>que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>		
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>No, la verdad no ha cambiado nada , yo sigo haciendo casi que lo mismo</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Mi vida no ha cambiado mucho porque nunca fui de salir ni de que me visitaran siempre estoy en mi casa solita .</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Es casi que igual hablo a veces por teléfono con mis hijos .</p>	

<p>12.¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Si ha disminuido un poco pero seguimos en contacto cuando pueden vienen y me vistan un rato y me pasan llamando.</p>	
--	---	--

Participante 2: EAN

Pregunta	Respuesta	Unidad sub unidad
<p>1.Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia</p>	<p>Con el teléfono como con la pandemia uno no puede andar en otras casas prefiero llamar a mis familiares o ellos me llaman para ver como estoy.</p>	<p>-Lectura de información, (periódicos) -Información por medio de noticieros</p>
<p>2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?</p>	<p>Antes uno se comunicaba personalmente con las personas pero ahora con la pandemia es más difícil .</p>	<p>-Medios de comunicación digitales. -Comunicación asertiva, retroalimentación -Llamada telefónica,Escucha activa.</p>
<p>3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en</p>	<p>Yo he visto que la gente habla por video llamadas, a mí me gustaría aprender a</p>	<p>-Visitas. Sentimientos de soledad.</p>

comunicación con familiares y amigos?	usar eso , pero lo que más uso es el teléfono .	-Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?	Me gusta ver las noticias uno se da cuenta de todo lo que pasa en el país.	-Cambios en sus actividades recreativas . -Llanto o tristeza. -Acepta lo que esta sucediendo.
5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes?	Solo veo las noticas porque es lo mismo que sale en los periódicos y es más fácil ver las noticas en la tele.	Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento. -Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.
6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión	Yo creo que eso si afecta porque el no poder hacer las cosas que uno hacia y no poder ver las personas como antes.	
7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?	Un poco triste de no ver como antes a mi familia,	

	<p>aunque a veces los veo cuando me llevan a citas y esas cosas.</p>	
<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>No, yo duermo muy bien en las noches.</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>Algunas cosas han cambiado, porque uno no puede salir como antes pero a mí me siguen gustando las mismas cosas .</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>A veces me aburro porque no puedo salir pero busco que hacer para no estar sin hacer nada o pensando tonteras.</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las</p>	<p>Yo sigo viendo a mi familia ellos vienen por que viven cerca, me llevan a citas si</p>	

medidas de distanciamiento relacionadas al COVID	tengo que ir y me pasan llamando los que no viven tan cerca.	
12.¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?	Ellos siempre están muy atentos de mí de lo que ocupó y me llaman mucho , mi sobrina viene a visitarme y el esposo bastante también.	

Participante 3 MVO

Pregunta	Respuesta	subunidad
1.Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia	Lo que más uso es el teléfono, pero también mis sobrinos y hermanas vienen a visitarme los domingos.	-Lectura de información (periódicos). -Información por medio de noticieros
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Si claro, hay más facilidad para poder estar en contacto con la familia.	-Medios de comunicación digitales. -Comunicación asertiva. Retroalimentación.

<p>3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?</p>	<p>Solo el teléfono conozco.</p>	<p>- Llamada telefónica, Escucha activa. - Visitas. - Sentimientos de soledad. - Problemas para dormir.</p>
<p>4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?</p>	<p>Las noticias del televisor por qué es lo que tengo, radio y otras cosas no tengo.</p>	<p>Falta de interés por actividades que antes disfrutaba. -Cambios en sus actividades recreativas . -Llanto o tristeza.</p>
<p>5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes</p>	<p>Solo veo las noticias de la televisión eso es lo que siempre ha existido y lo que dicen es confiable.</p>	<p>-Acepta lo que está sucediendo. Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento. -Se ha dejado de ver a</p>
<p>6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión</p>	<p>Creo que si tiene relación, porque con la pandemia todo cambio y uno dejo de hacer cosas que hacía antes.</p>	<p>integrantes de su familia o amigos por un tiempo.</p>

<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>En ocasiones me siento como encerrada, porque no puedo salir, solo en la casa metida.</p>	
<p>8.¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>Una noche no pude dormir porque pensaba en las personas que habían muerto y escuche en las noticias que en la india se estaba muriendo muchas personas y también por mis familiares.</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>Yo sigo siendo la misma yo como, bailo, sigo siendo la misma que molesta.</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>A veces uno se siente triste por lo que está pasando pero de todo se acostumbra uno.</p>	

<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Si vienen a verme por lo menos de larguito pero no tan seguido como antes.</p>	
<p>12.¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Si claro, casi no los veo vienen poco mis familiares, a veces me pongo un poco triste pero día todos estamos igual con esto.</p>	

Participante 4 VFC

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
<p>1.Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia</p>	<p>Me comunico por WhatsApp , video llamadas o por llamadas normales con mis amigos porque familia no tengo .</p>	<p>-Lectura de información,(periódicos) -Información por medio de noticieros</p>

<p>2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?</p>	<p>Si claro hay más opciones, yo hablo con amigos que están en otros países y de todo.</p>	<p>-Medios de comunicación digitales. -Televisión -Comunicación asertiva, Retroalimentación.</p>
<p>3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?</p>	<p>Yo utilizo el WhatsApp, video llamadas y las llamadas normales.</p>	<p>- llamada telefónica, escucha activa. -Visitas. Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.</p>
<p>4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?</p>	<p>Para mi la televisión, es más oficial.</p>	<p>-Cambios en sus actividades recreativas . -Llanto o tristeza. -Acepta lo que está sucediendo.</p>
<p>5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes</p>	<p>No busco más información me parece que lo que dan en la noticas en la televisión es suficiente.</p>	<p>Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento.</p>

<p>6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión</p>	<p>Creo que se relacionan porque si uno no se comunica y pasa solo siempre y sin tener con quien hablar se puede deprimir.</p>	<p>-Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.</p>
<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>Se siente que la vida es más lenta que uno hace menos actividades.</p>	
<p>8.¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>No, la verdad es muy raro que algo me quite el sueño</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>No, yo siempre he sido muy activa y aunque ahora no salgo tanto como antes busco otras cosas que me gusta hacer como coser y hacer arreglos.</p>	

<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Si más lenta es mi vida más monótona, todo es lo mismo y eso afecta mi ánimo.</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Bueno yo con mi familia nunca he tenido contacto y con amigos me comunico con el celular, aunque antes cuando salía más podía verlos cuando me los topaba en la calle y hablaba con ellos cosa que ahora no se puede.</p>	
<p>12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Si antes me relacionaba más con otras personas ahora no , solo por mensajes solo llamadas , eso lo hace sentir a uno un poco mal</p>	

Participante: 5 HRM

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
1. Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia	Yo llamo pero teléfono a mis familiares , a veces contestan a veces no.	-Lectura de información , (periódicos). -Información por medio de noticieros
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Claro, ahora es más sencillo.	Medios de comunicación digitales. -Comunicación asertiva, Retroalimentación. - llamada telefónica, escucha activa.
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?	Sé que existen otras formas pero no se cuales, pero me gustaría aprender .	-Visitas. -Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?	Veo las noticias que salen en el celular ahí encuentro de todo lo que pasa en el mundo.	-Cambios en sus actividades recreativas . -Llanto o tristeza.

		-Acepta lo que esta sucediendo.
5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes	En youtube ahí le sale a uno todo.	Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento. -Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.
6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión	Yo pienso que eso va en cada quien uno debe entender lo que sucede.	
7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?	Normal no me ha afectado mucho.	
8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?	Todo ha estado normal no me ha afectado el sueño.	

<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>Si algunas cosas han cambiado yo antes salía iba al centro y a otros lugares a visitar amigos, iba a la iglesia y ahora no salgo por la pandemia.</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Mi estado de ánimo es el mismo, y he encontrado otras cosas que hacer durante el día.</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Desde antes de la pandemia casi no tengo contacto con mi familia entonces no he sentido gran diferencia.</p>	
<p>12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Como ya lo dije nunca he tenido relación con mis familiares así que todo sigue igual para mí.</p>	

Participante 6:JSA

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
<p>1.Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia</p>	<p>Teléfono por qué es lo más sencillo y rápido.</p>	<p>-Lectura de información,(periódicos). -Información por medio de noticieros</p>
<p>2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?</p>	<p>Si claro es más fácil ahora que por ejemplo con el teléfono uno se comunica en segundos con las personas.</p>	<p>Medios de comunicación digitales. -Comunicación asertiva, - Retroalimentación. - llamada telefónica, escucha activa. -Visitas. -Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.</p>

		<p>-Cambios en sus actividades recreativas .</p> <p>-Llanto o tristeza.</p> <p>-Acepta lo que está sucediendo.</p>
<p>3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?</p>	<p>Sé que hay otras maneras, pero como no tengo computadora ni celular moderno no se usan esas cosas.</p>	<p>-Cambios en dinámica familiar.</p> <p>-Medidas de distanciamiento.</p> <p>-Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.</p>
<p>4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?</p>	<p>Las noticias del televisor, es más rápido ver las imágenes de lo que está pasando.</p>	
<p>5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes</p>	<p>Solo veo las noticias del televisor creo que es confiable lo que dan ahí.</p>	

<p>6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión?</p>	<p>Me parece que si uno se aísla y no habla con otras personas puede esto llevarlo a una depresión, por eso hay que tratar de estar activo.</p>	
<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>Me he sentido igual, yo acepto las cosas que pasan y como vengan las acepto.</p>	
<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>No me afectado sería mentir la verdad.</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>Si ,antes salía a distraerme a compartir con amigos pero ahora casi no salgo por la pandemia me da miedo la enfermedad.</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Me siento igual algunas cosas han cambiado pero lo he tratado de asimilar.</p>	

<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Ha cambiado por que aunque vienen a visitarme ya no lo hacen como antes o antes íbamos a pasear pero ahora no lo hacemos.</p>	
<p>12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Si antes venían todos los domingos y íbamos en carro a pasear ,y yo entiendo que no es cosa de ellos si no que ahora con esto no puede</p>	

Participante 7 : HRC

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
<p>1.Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia</p>	<p>Yo me comunico con mi familia por teléfono ellos me llaman constantemente o también el algunas ocasiones por mensajes de texto.</p>	<p>-Lectura de información, (periódicos) -Información por medio de noticieros</p>

	también vienen a visitarnos a mi esposa y a mí.	-Medios de comunicación digitales.
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Es más sencillo hay más facilidad antes para comunicarse con alguien había que primero ver si tenía teléfono en la casa o uno público para llamarlo.	- Comunicación asertiva. -Retroalimentación. - Llamada telefónica, Escucha activa. -Visitas. -Sentimientos de soledad.
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?	El teléfono de la casa y el celular, también sé que se puede llamar por celular por video esto no se usarlo muy bien.	-Problemas para dormir. Falta de interés por actividades que antes disfrutaba. -Cambios en sus actividades recreativas .
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?	Yo veo las noticias en el televisor en la mañana al medio día y en la noche, me parece que es la manera más fácil de enterarse de todo.	-Llanto o tristeza. -Acepta lo que esta sucediendo. -Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento.
5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes?	No, me quedo solamente con lo que veo en las noticias,	-Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.

<p>¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes</p>	<p>pienso que lo que dicen ahí es suficiente.</p>	
<p>6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión?</p>	<p>Creo que si uno no se comunica esto lo puede llevar a aislarse y en algunos casos provocar hasta una depresión por sentirse solo.</p>	
<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>Generalmente me siento bien, aunque en algunas ocasiones uno extraña lo que antes hacía o la libertad que se tenía.</p>	
<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>Buena, la verdad no me afectado por ese lado en nada.</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes</p>	<p>Tal vez algunas cosas porque ahora no puedo hacerlas con la misma libertad de antes, pero he buscado otras</p>	

y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?	maneras de distraerme y estar activo.	
10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.	Mi estado de ánimo está bien, tengo días buenos y días malos pero creo que esto le pasa a todo el mundo por lo que estamos viviendo .	
11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID	La verdad mi familia siempre ha sido muy unida y siempre han estado atentos de si necesitamos algo , nos pasan llamando y cuando se puede nos llevar a pasear o a comer y constantemente vienen a visitarme mis hijos y nietos .	
12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?	No, la verdad que ellos siguen viniendo claro cuidándose mucho con mascarilla y todo, pero vienen y eso me hace sentir bien y acompañado.	

Participante 8: LRF

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
1. Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia	Por teléfono, porque es sencillo y se puede hablar con personas que están lejos.	-Lectura de información, (periódicos) -Información por medio de noticieros
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Es más sencillo, antes casi nadie tenía teléfono entonces era más difícil estar en contacto.	-Medios de comunicación digitales. -Comunicación asertiva, Retroalimentación. -Llamada telefónica, escucha activa.
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?	He escuchado de otros métodos que usa la gente, pero yo no se usarlos y mejor me quedo con el teléfono.	-Visitas. -Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?	Yo veo las noticias de la televisión porque es el de más fácil acceso y uno puede verlas a varias horas.	-Cambios en sus actividades recreativas. -Llanto o tristeza.

<p>5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes?</p> <p>¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes</p>	<p>No ,solo con lo que veo en las noticias para mi es suficiente</p>	<p>-Acepta lo que esta sucediendo.</p> <p>Cambios en dinámica familiar.</p> <p>-Medidas de distanciamiento.</p> <p>-Se ha dejado de ver a</p>
<p>6.¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión?</p>	<p>Creo que la depresión esta en uno mismo y en la manera que uno asimila las cosas que pasa a su alrededor.</p>	<p>integrantes de su familia o amigos por un tiempo.</p>
<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>Yo me he sentido normal, solo que a veces uno se aburre de no salir o de no poder hacer las cosas que antes hacía.</p>	
<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>Normal, la verdad no me ha afectado.</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que</p>	<p>Antes yo iba a un hogar de adulto mayor a cursos y</p>	

<p>usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>bailes y ahora todo eso está cerrado entonces sí creo que han cambiado la cosas que me gustaba hacer.</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Mi estilo de vida ha cambiado por que ahora no puede hacer cosas que antes hacía, pero mi estado de ánimo no, es el mismo.</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Mi dinámica familiar es el misma mis hijos siempre han sido muy atentos conmigo, y viene a visitarnos.</p>	
<p>12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>No, la verdad siempre vienen a vernos y nos llaman todos los días a ver cómo estamos o si necesitamos algo mi esposo o yo.</p>	

Participante 9: MTQ

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
1. Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia	Yo me comunico más que todo por celular ya sea por llamadas y algunas veces por mensajes o audios.	-Lectura de información, (periódicos). -Información por medio de noticieros.
2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?	Es más fácil ahora porque casi todo el mundo cuenta con un celular o con teléfono en la casa, entonces uno puede hablar con la gente cuando quiera.	Medios de comunicación digitales. - Comunicación asertiva. Retroalimentación. -Llamada telefónica, escucha activa.
3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?	Conozco del teléfono y el celular también me imagino que hay más formas de comunicarse pero no las entiendo.	-Visitas. -Sentimientos de soledad. -Problemas para dormir. Falta de interés por actividades que antes disfrutaba.
4. ¿Qué medio de comunicación es el de su preferencia para enterarse de	Yo leo el periódico todos los días y cuando puedo veo las noticias por lo menos una vez al día.	-Cambios en sus actividades recreativas. -Llanto o tristeza.

las noticias y por qué lo prefiere?		-Acepta lo que esta sucediendo.
5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes	Leo el periódico y veo las noticias y la verdad creo que ambos son confiables y casi siempre dicen las mismas cosas.	Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento. -Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.
6. ¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión?	Creo que si tienen relación por que comunicarse con los demás es importante y si uno no lo hace puede caer en una depresión.	
7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?	Bien normal no creo que me haya afectado mucho.	
8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?	Bien la verdad yo duermo las 6 horas que siempre he dormido.	
9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que	De mi parte el interés sigue igual por las actividades pero	

<p>usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>como por la pandemia uno no puede salir como antes si se he cambiado las cosas que hago.</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Mi estilo de vida ha cambiado, ahora hago cosas diferentes y mi ánimo es bueno no me quejo aunque a veces al estar tanto en la casa uno se pone triste.</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Mi dinámica ha variado un poco, como ya no se puede salir tanto o ir a otras casas.</p>	
<p>12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?</p>	<p>Si, antes veía a mis amigos por lo menos dos veces a la semana y ahora incluso llevo sin ver a amigos desde que empezó la pandemia con mis familiares nos vemos pero si menos que antes.</p>	

Participante número 10 : JQG

Pregunta	Respuesta	Unidad subunidad
<p>1. Explique ¿cuál considera que es la forma o estrategia que usted utiliza para comunicarse con familiares o amigos durante la pandemia</p>	<p>Durante la pandemia me comunico por teléfono con familiares y amigos.</p>	<p>-Lectura de información , (periódicos). -Información por medio de noticieros -Medios de comunicación digitales. - Comunicación asertiva,</p>
<p>2. ¿Cómo considera que se desarrolla el proceso de comunicación en la actualidad?</p>	<p>Es mucho más fácil , uno puede estar en contacto con la familia este donde este y en el momento que uno quiera.</p>	<p>Retroalimentación. - Llamada telefónica ,escucha activa. -Visitas. -Sentimientos de soledad.</p>
<p>3. ¿Cuáles métodos o herramientas conoce que le permiten mantenerse en comunicación con familiares y amigos?</p>	<p>Conozco que hay muchos métodos como las video llamadas, correos y otras cosas pero la verdad no se usarlas y no creo necesitarlas tampoco.</p>	<p>-Problemas para dormir. -Falta de interés por actividades que antes disfrutaba. -Cambios en sus actividades recreativas . -Llanto o tristeza. -Acepta lo que está sucediendo .</p>
<p>4. ¿Qué medio de comunicación es el de</p>	<p>Yo veo siempre las noticias he incluso a veces las veo de</p>	<p>Cambios en dinámica familiar. -Medidas de distanciamiento.</p>

<p>su preferencia para enterarse de las noticias y por qué lo prefiere?</p>	<p>diferentes canales y de todo porque me gusta estar informada .</p>	<p>-Se ha dejado de ver a integrantes de su familia o amigos por un tiempo.</p>
<p>5. ¿Busca usted información sobre el COVID 19 en diferentes fuentes? ¿Considera usted que es necesario la búsqueda de información en otras fuentes</p>	<p>No, yo me quedo con lo que dan en las noticias creo que por algo siempre han existido.</p>	
<p>6. ¿Cómo considera que se relaciona la comunicación con los signos y síntomas de la depresión?</p>	<p>Creo que las personas que se deprimen son personas que están solas y no tienen con quien hablar y por eso creen que sus problemas no tienen solución.</p>	
<p>7. ¿Cómo se ha sentido desde que empezó la pandemia?</p>	<p>Me he sentido diferente, no mal pero si soy consciente que muchas cosas cambiaron.</p>	
<p>8. ¿Cómo considera que ha sido la calidad del sueño desde que</p>	<p>En algunas ocasiones me pongo en las noches a pensar en mis hijos que tienen que</p>	

<p>iniciaron las medidas de distanciamiento por COVID 19?</p>	<p>salir a trabajar y se pueden enfermar y eso me preocupa.</p>	
<p>9. ¿Considera que ha habido cambios en el interés que usted mantenía en ciertas actividades recreativas antes y después de la llegada de la pandemia? ¿Por qué?</p>	<p>Si tal vez por qué antes era muy activo salía, hacia mandados, visitaba a mis nietos e hijos y ahora casi no salgo porque a mis hijos les da miedo.</p>	
<p>10. Describa su estilo de vida y estado de ánimo desde que inicio la pandemia.</p>	<p>Ahora mi vida es muy tranquila, casi siempre estoy en mi casa buscando que hacer o que arreglar para entretenerme.</p>	
<p>11. Describa su dinámica familiar desde el establecimiento de las medidas de distanciamiento relacionadas al COVID</p>	<p>Mi dinámica familiar es casi que igual lo que varía es que tengo que esperar que mis hijos vengan a verme porque no les gusta que yo salgo</p>	

	entonces no los veo tan seguido como antes.	
12. ¿Ha notado cambios en la frecuencia con la que ve o se relaciona con sus familiares o amigos? ¿Por qué? ¿Cómo se siente al respecto?	Si porque no es como antes que yo podía ir cuando quisiera a verlos ahora es más difícil y hay que planear todo mas.	

Anexo 7 : Carta lectora

CARTA DE LA LECTORA

San José, 27 de agosto 2021.

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

La estudiante **JOSELYN REDONDO TENORIO**, cédula 3-480-779, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN DEL ADULTO MAYOR ANTE LAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL DERIVADO DE LA PANDEMIA RELACIONADO CON SIGNOS Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS, CARTAGO, III CUATRIMESTRE 2020."**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lectora, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el traslado al proceso de lectura al filólogo(a).

Atentamente,

 Firmado digitalmente
por MARÍA MARCELA
CASTRO MÉNDEZ
(FIRMA)
Fecha: 2021.08.27
13:09:13 -05'00'

MSc. Marcela Castro Méndez
Cédula identidad 1-1034-0377
Carné Colegio Profesional E-4705

AGRADECIMIENTOS

A mis padres por ser mi apoyo durante mis estudios.

A mis familiares en general por ser parte del proceso.

A las personas que en este momento no están conmigo pero fueron mi inspiración para seguir aprendiendo cada día más.

A todas las personas que aportaron en mi crecimiento tanto profesores y usuarios