

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CARRERA DE ENFERMERÍA

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

**PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS
MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS
DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU
RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA,
TIBÁS, 2020.**

VLADIMIR LÓPEZ VILLEDA

2020

ÍNDICE DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	4
ABSTRACT	6
CAPITULO I	8
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	8
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	9
ANTECEDENTES INTERNACIONALES	9
ANTECEDENTES NACIONALES.....	12
1.1.2 Delimitación del problema.....	14
1.1.3 Justificación	14
1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES.....	16
1.4.1. Alcances de la investigación	16
1.4.2. Limitaciones de la investigación.....	16
CAPÍTULO II.....	¡Error! Marcador no definido.
2.1 CONTEXTO TEORICO- CONCEPTUAL.....	18
2.1.1 Adaptación	18
2.1.2 COVID-19	19
2.1.3 Pandemia.....	20
2.1.4 Medidas Sanitarias Implementadas contra el COVID-19 en Costa Rica	21
2.2 MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL.....	25
2.2.1 Modelos y Teorías.....	25
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO.....	32
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	33
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	33

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	33
3.3.1 Población.....	33
3.3.2 Muestra	33
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	34
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	34
3.4.1 Validez del cuestionario	35
3.4.2 Confiabilidad del cuestionario	35
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	35
3.6 CATEGORIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE ANÁLISIS.....	36
3.6.1 DESCRIPCIÓN DE UNIDADES DE ANÁLISIS	37
3.7 PLAN PILOTO	38
CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	40
4.1 GENERALIDADES	41
CAPÍTULO V DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	73
5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	74
CAPÍTULO VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
6.1 CONCLUSIONES.....	91
6.2 RECOMENDACIONES	92
GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....	96
ANEXOS.....	97
ANEXO #1 DECLARACIÓN JURADA	97
ANEXO#2 CARTA TUTORIA.....	98
ANEXO#3 CARTA LECTORÍA.....	99
ANEXO #4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	100
ANEXO #5 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	104
ANEXO #6 DEDICATORIA.....	106
ANEXO #7 TABLA DEL ALPHA DE CROMBACH.....	107
ANEXO #8 CODIFICACIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO	108

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión de la investigación.

Tabla 2. Categorización de unidades.

Tabla 3. Cuadro de codificación.

RESUMEN

Introducción: La salud es considerada por las personas como parte fundamental para el desarrollo de una vida plena. Distintos factores tanto internos como externos pueden modificar el estado de salud. Ante la situación de pandemia por COVID-19 que vive el mundo las medidas sanitarias juegan un rol importante como una forma de mantener el bienestar de la población. La capacidad de los individuos para adaptarse y lograr la meta de no enfermarse es un proceso de relevancia que permite conocer la afectividad de las medidas y la respuesta de quienes deben cumplirlas.

Objetivo General: Determinar el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 y su relación con el estilo de vida, Tibás, 2020.

Metodología: Posee un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, que utiliza una muestra de 10 personas, a los cuales se les realiza una entrevista estructurada. El instrumento de investigación cuenta con una validez de tres profesionales; entre ellos se encuentra Enfermería en salud Mental, Salud Pública, Epidemiología. Además, posee una consistencia interna medida por el Alpha de Cronbach del 99,05 %, brindada por el estadista de la Universidad Hispanoamericana, Roger Bonilla.

Resultados: Los participantes de la investigación muestran adaptación a las medidas sanitarias a pesar de que el concepto que manejan de adaptación no está estrictamente apegado a lo textual. Las herramientas que mencionan utilizar para el proceso de adaptación están relacionadas al acatamiento de órdenes y visualización de un bien mayor y común. Respecto al estilo de vida, es visualizado desde las capacidades económicas, así como la afectación que esta área presente

al momento de la práctica de las medidas sanitarias. Según los participantes, los alcances económicos son los que permiten acceder a la salud de manera más sencilla.

Conclusiones: Las personas que habitan el cantón de Tibás están adaptadas a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, aunque en la mayoría de las expresiones de los participantes se demuestra que el concepto de adaptación no es estrictamente textual en el entender de los Tibaseños, más si en la práctica.

Palabras clave: Adaptación, Salud, Medida sanitaria, Estilo de vida.

ABSTRACT

Introduction: Health is considered by people as a fundamental part for the development of a full life. Different internal and external factors can modify the state of health. In the face of the COVID-19 pandemic situation that the world is experiencing, health measures play an important role as a way to maintain the well-being of the population. The ability of individuals to adapt and achieve the goal of not getting sick is a relevant process that allows knowing the affectivity of the measures and the responses of those who must comply with them.

General Objective: Determine the process of adaptation to the health measures implemented during the COVID-19 pandemic and its relationship with lifestyle, Tibás, 2020.

Methodology: It has a qualitative, descriptive approach, which uses a sample of 10 people, who are given a structured interview. The research instrument is valid for three professionals; among them is Mental Health Nursing, Public Health, Epidemiology. In addition, it has an internal consistency measured by Cronbach's Alpha of 99.05%, provided by the statesman of the Universidad Hispanoamericana, Roger Bonilla.

Results: The research participants show adaptation to sanitary measures despite the fact that the concept of adaptation they handle is not strictly attached to the textual. The tools that they mention to use for the adaptation process are related to the observance of orders and the visualization of a greater and common good. Regarding the way of life, it is visualized from the economic capacities, as well as the affectation that this area presents at the time of the practice of sanitary measures. According to the participants, the economic scope is those that allow access to health in the simplest way.

Conclusions: The people who inhabit the canton of Tibás are adapted to the health measures implemented during the COVID-19 pandemic, although in most of the expressions of the participants it is shown that the concept of adaptation is not strictly textual in the understanding of Tibaseños, more if in practice.

Keywords: Adaptation, Health, Sanitary measure, Way of life.

CAPITULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

El proceso de adaptación es la aceptación por parte de la persona de todos los aspectos que se dan en una determinada situación, aun cuando esto implica realizar algo contra la voluntad de esta. La finalidad es alcanzar metas que comúnmente se consideran de valor y que provocan un bien propio o generalizado (1). La definición anterior genera fundamento para comprender la interacción de las medidas sanitarias con la población, en aras de la prevención y promoción de la salud en el contexto de la pandemia mundial por la enfermedad del COVID-19, así como la relación con los distintos estilos de vida.

Vílchez y Villegas (2) realizan la investigación “*Afrontamiento y adaptación de los familiares desde el modelo de Callista Roy en pacientes que reciben tratamiento oncológico ambulatorio del hospital nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*” Perú, 2016. El cual es de corte cualitativo. Como principal intención el estudio pretende demostrar el proceso de adaptación de las personas a la enfermedad, desde el punto de vista de enfermería. La conclusión general indica que el ser humano es un ser integral y que va a depender de una serie de factores para su proceso de adaptación, de estos depende la prontitud y la fortaleza de la adaptación.

La Organización Mundial de la Salud define estilo de vida como “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales.” (3) De lo cual deriva un sinnúmero de resultados posibles en lo que adaptación se refiere, a causa de la

individualidad de cada uno al momento de vivir una situación; visualizando a las personas de forma integral, en medio de la situación particular que atraviesa el mundo.

La Organización Mundial de la Salud (3), mediante su sede en China, en el mes de diciembre del 2019 informa de una serie de casos de neumonía de etiología desconocida detectados en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei. En el mes de enero de 2020, las autoridades nacionales de China notifican 44 pacientes con neumonía; del total de personas, 11 gravemente enfermos y los 33 restantes en situación estable. Los medios de comunicación señalan al mercado de Wuhan como epicentro de la enfermedad.

El agente causal específico, desconocido, para aquel entonces, se convirtió en una limitante para el desarrollo de las actuaciones. A finales del mes de enero se conoce el virus que causa la enfermedad y con ello el inicio de una serie de medidas preventivas, inicialmente adoptadas en el país de origen, pero por la rapidez de propagación otros países se ven obligados a actuar.

El Ministerio de Sanidad del gobierno de España (4) en el mes de abril 2020, publica el documento técnico “*Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19*”. El principal objetivo de este documento es informar mediante el concepto de higiene aplicado en distintos ámbitos, así como el manejo de fómites y posibles vectores asociados al contagio de la enfermedad fomentando la prevención y promoción de la salud. La característica principal observada de esta enfermedad es la rapidez con la que se moviliza entre países e incluso continentes.

El humano se caracteriza como un ser social, que tiene la necesidad de interactuar con los suyos de maneras distintas. La situación vivida, lleva a las personas al confinamiento como método

preventivo; con ello no solo se limita la capacidad de contagio, sino, de contacto físico y social, trayendo consecuencias que van más allá de lo corporal.

Ramírez et al (4) realiza un estudio titulado “*Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social*” en el año 2020, Chile. Los autores utilizan la metodología cuantitativa. El tema central son las medidas para prevenir el contagio del virus está afectando la salud mental de las personas.

Las afecciones mencionadas en el estudio son: trastorno de estrés postraumático, depresión, ansiedad, temor. Estas están relacionados a las medidas sanitarias empleadas, en especial al confinamiento. Las personas que cumplen estrictamente esta medida, ya sea por que realizan trabajo desde la casa o por razones de salud, exponen las relaciones de su círculo familiar o afectivo. Los cambios experimentados abarcan el área espiritual, como lo visualiza la siguiente autora.

Rodríguez (5) realiza una investigación en Paraguay 2020, relacionada con la espiritualidad titulada “*Vivencia de feligreses católicos en tiempos de Covid-19*”. La metodología utilizada es cualitativa. La autora resalta mediante los resultados de las entrevistas que las personas mantienen su fe aun estando lejos de los templos, a su vez, los fieles revelan una profunda necesidad de poder compartir entre los miembros de la iglesia.

Los resultados reflejan que la falta de interacción con los dirigentes espirituales, la vivencia de los actos religiosos, incluso con las imágenes afecta a los individuos creando sentimientos de limitación de la fe; misma que es utilizada como una base fundamental en el desarrollo de la sociedad, siendo un pilar fundamental en la manera en que las personas visualizan su vida en

medio de las situaciones difíciles, al creer que hay un ser supremo que tiene el control y puede mejorar las cosas.

Las autoridades mundiales temen perder la capacidad de respuesta por parte de las entidades de salud. Es por esto por lo que los países generan estrategias que le permitan a las personas conocer el manejo y convivencia con los familiares contagiados. El Ministerio de Salud de Colombia (6) a inicios del mes de marzo, crea el documento “ *Lineamientos para el manejo del aislamiento domiciliario, frente a la introducción del SARS CoV-2 (COVID-19) a Colombia* ”.

La población es orientada mediante información como parte de los objetivos, pero, sobre todo, contar con familias proactivas, creativas, transformando y adaptando su vida cotidiana a la situación actual, sin dejar de lado el conocimiento sobre medios de transmisión, dispositivos para el equipo de salud, de igual manera la legislación que acompaña a las medidas propuestas por la entidad.

ANTECEDENTES NACIONALES

Costa Rica atraviesa la pandemia más significativa de los últimos tiempos con datos estadísticos alarmantes; dando inicio en el año 2020 y con vigencia en el 2021, la enfermedad del COVID-19, tiene un total de 371,206 casos confirmados, de este total 186,021 son hombres y 185,185 son mujeres, los decesos alcanzan la suma de 4,686 costarricenses que pierden la lucha contra la enfermedad (8).

El Ministerio de Salud de Costa Rica (9) tras reconocer la presencia de la enfermedad, crea en el año 2020 el documento “*Lineamientos básicos de conducta para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19, asociados a la responsabilidad individual*” el mismo pretende guiar a la población costarricense en el actuar diario para evitar el contagio del virus. Se presentan

una serie de normativas de carácter obligatorio, con un alto interés en que cada ciudadano las ejecute de manera responsable, entre estas están:

Lavados de manos, Aislamiento social-físico, protocolo de estornudo, uso de mascarilla y careta. Esto incita al cambio en los hábitos de los costarricenses. El documento ubica al país en igual condición del resto de mundo respecto a lo que se debe realizar y al actuar de esperado de la población.

La salud es fundamental para la subsistencia y progreso del país. Esta debe ser incluida en los tres ejes: social, económico y político. La interacción de estos es analizada por Ramírez (10) en su investigación *“Factores sociales y estilo de vida en los adultos jóvenes, relacionados con la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles, Upala, Alajuela, 2020”*. La investigación es de tipo descriptiva, en la cual se pretende comprobar la importancia del estilo de vida en los adultos jóvenes quienes posteriormente se convierten en adultos mayores y la relación con las enfermedades.

Los hallazgos más relevantes están dirigidos a la nutrición y conocimiento de esta. Ramírez menciona que solo el 50% de la población investigada tiene alimentación balanceada, que los hombres consumen más calorías que las mujeres y además estas conocen más del tema. Otro aspecto por resaltar es la actividad física, aunque prevalece el sedentarismo. La investigación es realizada en un lugar específico, pero por cuestiones generacionales y culturales se puede deducir que el resultado es similar en otras zonas del GAM.

Carranza (11) realiza una investigación llamada *“Estilo de vida de las personas de 20 a 64 años de edad en relación con la prevalencia del sobrepeso y la obesidad; distritos de Santiago y Santa Ana, Costa Rica”*. Esto en el año 2020, la investigación es de tipo cuantitativo descriptivo

y como principal objetivo es la visualización de la relación de estilo de vida y el sobrepeso. Un tema que es Costa Rica tiene gran relevancia en cuanto a salud se refiere. Los principales hallazgos parten del hecho de que la población en estudio refleja edades del sector productivo, de 20 a 64 años; por otra parte en su mayoría son mujeres.

Los costarricenses tienen alta incidencia en factores como hipertensión, diabetes y obesidad, los cuales están relacionados con la forma de vivir, y que son agravantes de riesgo de muerte ante la enfermedad del COVID-19 (12). El estilo de vida de una persona es el conjunto de pautas, conductas y hábitos cotidianos, estando determinados en gran medida por las condiciones socioculturales del entorno en el que se inserta (13).

1.1.2 Delimitación del problema

La presente investigación se realiza con 10 personas, de ambos sexos, vecinos de cantón de Tibás, 2020.

1.1.3 Justificación

La presente investigación pretende conocer el proceso de adaptación de la población ante una situación de enfermedad y las medidas que toman para mitigar la misma. La individualidad e integralidad de cada individuo son aspectos importantes por visualizar, con la intención de demostrar como la enfermedad afecta de manera distinta a cada miembro de la población en estudio, esto según el entorno, recursos y redes de apoyo con los que estos cuentan.

La adaptación es un tema que aporta información importante sobre la percepción de la población al proceso de enfermedad. Esto permite que las entidades encargadas de buscar las medidas para prevenir y promocionar la salud tengan una visión integral de las personas y con esto soluciones más humanas, lo más cercanas posibles a las necesidades y posibilidades de la sociedad.

La enfermería es una ciencia cuyo principal objetivo es valerse de teorías para generar bienestar al paciente. Dentro de este contexto, esta investigación puede aportar a la disciplina mayor conocimiento de cómo se comportan y adaptan las personas en situaciones difíciles, además de incrementar la sensibilización en los profesionales desde la empatía.

La motivación radica inicialmente del interés por visualizar las distintas percepciones que tienen las personas ante los procesos de adaptación a las medidas preventivas al COVID-19, aun cuando estas viven en la misma zona, tienen los mismo recursos y redes de apoyo, o por el contrario todo es distinto entre ellos.

1.2 PREGUNTA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 y su relación con el estilo de vida, Tibás, 2020?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

Determinar el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 y su relación con el estilo de vida, Tibás, 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19.
- Describir el Estilo de vida de la población en estudio.
- Relacionar el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 con el estilo de vida de la población en estudio.

1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES

1.4.1. Alcances de la investigación

Se determina que en esta investigación no existen más alcances que los propuestos por el investigador en los objetivos.

1.4.2. Limitaciones de la investigación

La presente investigación no presenta limitaciones, de acuerdo con lo planificado y el conocimiento previo de la situación país.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1 CONTEXTO TEORICO- CONCEPTUAL

2.1.1 Adaptación

La adaptación es un término retomado del área biológica para ser analizado y comprendido en lo psicológico. Teorías expuestas por Darwin y Lamarck proponen, aunque de manera distinta, la forma en que el ser humano se adapta. Lamarck habla de características adquiridas y heredadas mediante la interacción con el medio. Por su lado Darwin menciona la existencia de tres momentos: mutaciones genéticas, selección natural, conservación de características por descendencia (14).

Builes, Manrique y Henao (14) mencionan “el individuo viviente realiza procesos de transducción y de adaptación para afrontar las tensiones emergentes en su entorno”. De cual se desprende la idea de que cada persona vive las experiencias totalmente individuales y dependientes de los recursos disponibles y accesibles para adaptarse, cuyo principal objetivo es el bienestar individuo y como consecuencia a quienes lo rodean.

Gaxiola (15) menciona “el ajuste psicológico significa adaptación a las condiciones presentes del entorno que permiten la obtención de beneficios cuando se cumplen con las exigencias establecidas por el grupo social”. En este sentido depende del individuo tomar o no la decisión de adaptarse. En medio de este proceso el ser humano busca satisfacer necesidades biológicas básicas como comer, dormir, descansar, y otras más complejas que tienen relación con normas sociales e institucionales, según cultura y modo utilizado para satisfacer la necesidad.

La persona cuyo comportamiento es adaptativo en el contexto sociocultural permite un desarrollo equilibrado con las normas y pautas presentes en una sociedad. Contrario a esto, una conducta negativa, presenta una incompetencia por parte del individuo para reaccionar

favorablemente a los estímulos recibidos, creando un ambiente negativo y desaprobado por los demás. “Por adaptación se entenderá el proceso por el cual las personas utilizan los recursos históricos y situacionales a su alcance para ajustarse a su entorno” (15)

Las personas son responsables de sus actos, tanto individual como de manera colectiva; lo cual supone que el comportamiento de una persona en el contexto social debe regirse por los aspectos positivos obtenidos de experiencias propias o ajenas, para el favorecimiento propio y colectivo, cuando de salud se trata.

2.1.2 COVID-19

El agente causal lleva por nombre “coronavirus” debido a su estructura externa con forma de corona. Este, provoca el síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 (SARS-CoV-2), y como consecuencia la enfermedad COVID-19. El modo de transmisión es por medio de gotículas; estas son esparcidas por una persona contagiada al hablar, toser y estornudar. Las gotas de saliva ingresan a la otra persona por vía respiratoria, mucosas o la boca. El virus tiene la capacidad de vivir sobre distintas superficies plástico, metal, madera, tela, incluyendo la piel humana (16).

El coronavirus no es una estructura nueva ni desconocida, la variación de esta nueva versión es su material genético el cual genera distintas manifestaciones en las personas. Los síntomas son similares a las de otras enfermedades respiratorias con marcada diferencia en aspectos como la tos seca, pérdida de olfato y gusto, así como fiebres altas.

El virus es considerado altamente contagioso, cuando se cumple con el ambiente adecuado para su transmisión y por ende la replicación en la persona infectada. De características específicas como la cercanía entre personas, mala higiene de manos, el contacto de ojos, nariz

y boca con superficies contaminadas con el virus, se desprenden las medidas propuestas por las autoridades de salud, con el fin de disminuir los contagios (16).

2.1.3 Pandemia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que el concepto de pandemia se refiere a la propagación de una enfermedad a nivel mundial. Entre las características que la distinguen a esta de otras situaciones, es que no todas las personas tienen inmunidad para la enfermedad, ataca a todos los grupos etarios, o aquellos que tienen otras enfermedades subyacentes (17).

El enfermedad COVID-19 provoca las características antes descritas para ser considerada pandemia, tal como lo menciona la OMS: “hemos llevado a cabo una evaluación permanente de este brote y estamos profundamente preocupados tanto por los alarmantes niveles de propagación y gravedad, como por los alarmantes niveles de inacción. Por estas razones, hemos llegado a la conclusión de que puede considerarse una pandemia” (17).

El mundo experimenta desde el año 1347, experiencias con pandemias. El primer registro data de 1347-1351 con la Peste negra, posteriormente se da la Nueva Peste negra en el año 1885-1920, Gripe Española 1918-1920, Gripe Asiática en 1957-1958, Gripe de Hong Kong en 1968, VIH en 1970, Ébola 1976, SARS en 2002-2003, Gripe H1N1 en 2009, MERS en 2012, hasta la situación actual. Todas estas pandemias tienen en común, muertes masivas, problemas económicos así como consecuencias físicas, emocionales que empeoran el panorama ante el proceso enfermedad (18).

2.1.4 Medidas Sanitarias Implementadas contra el COVID-19 en Costa Rica

Costa Rica toma a partir de la declaratoria de pandemia una serie de medidas sanitarias, que intentan contrarrestar los efectos de la enfermedad sobre la población. Estas medidas inicialmente generalizadas y posteriormente se van adaptando a la condición de cada cantón, situación país en general, así como la cantidad de contagios. Las decisiones provienen de la presidencia en conjunto con el Ministerio de Salud, estas directrices toman en cuenta aspectos de salud, economía, movilidad, educación, seguridad, servicios públicos entre otros. La intención es enfrentar la enfermedad, crear seguridad para la población y causar la menor afectación del funcionamiento en el país (19).

La población cuenta con medidas específicas que abarcan la higiene, prevención y la movilidad, en primera instancia al conocer la forma en que se transmite el virus se recomienda el distanciamiento físico y social, lavado constante de manos, uso de soluciones alcohólicas, protocolo de tos y estornudo, uso de mascarilla careta y equipo de protección (20).

Distanciamiento físico

Las personas deben mantener entre sí, una distancia de 1,8 a 2 metros. Esto se debe a la forma en que el virus se transmite (gotículas). De esta manera se disminuye la posibilidad de contagio, ya que a esa distancia el virus no tiene la capacidad de seguir suspendido en el aire y así entrar al sistema respiratorio de la otra persona (20).

Distanciamiento social

Las actividades que permiten aglomeración de personas como visitar bares, restaurantes, conciertos, parques, playas, tiendas, uso de transporte público y vehículo propio, se regula y

en algunos casos se deshabilita, con el fin de que las personas tengan el mínimo contacto con otras que no pertenecen a su núcleo familiar cercano. De igual manera se da la suspensión de actividades en centros educativos, tanto a nivel público como privado. Las entidades públicas reducen las actividades al mínimo, así como la presencia de los empleados, optando por el teletrabajo, reducción de jornada o goce de vacaciones (20).

Lavado de manos

El coronavirus tiene una capa proteica la cual se encarga de proteger el material genético del virus. Esta capa se destruye al contacto con el agua y el jabón, convirtiendo al lavado de manos en un herramienta sencilla y eficaz contra el virus SARS COV-2. La recomendación de Ministerio de salud es que las personas se laven las manos en todo momento siguiendo los once pasos; principalmente después de tener contacto con superficies que se crea pueden estar contaminadas, así como al estar cerca de otras personas, toser o estornudar (21).

Soluciones alcohólicas

El Alcohol se agrega como una forma rápida, momentánea de higienizar, pero no sustitutiva del lavado de manos. La acción pretende ofrecer una seguridad extra de limpieza, hasta encontrar con prontitud la posibilidad del lavado de manos. La efectividad de esta medida, depende del uso de un alcohol adecuado, así como la técnica de higienización recomendada por el Ministerio de Salud (20).

Protocolo de tos y estornudo

La medida sanitaria se utiliza para otras enfermedades respiratorias cuyo mecanismo de transmisión sea por medio de gotas o gotículas. Al toser o estornudar se esparcen gotas de

saliva cargadas del agente etiológico que causa la enfermedad, para este caso, el virus SARS COV-2.

Las gotas tienen la capacidad de viajar varios metros en el aire, logrando llegar hasta el sistema respiratorio de la persona más cercana. Aplicando el protocolo correctamente la posibilidad de contagio disminuye de manera considerable, convirtiéndose en un mecanismo de barrera, para la propagación de la enfermedad (20).

Uso de mascarilla y equipo de protección

La mascarilla es un método utilizado para contener las gotas de saliva que esparcen las personas al hablar, toser o estornudar. La protección es bidireccional, o sea, quien la utiliza evita contagiar y ser contagiado al funcionar como una barrera al sistema respiratorio de quien la porta. La efectividad de este dispositivo va de la mano de una correcta utilización, que abarca el uso de una mascarilla correcta en términos de material, colocación correcta, tiempo de uso correcto, descarte correcto (20).

El equipo de protección está hecho para brindar una barrera a nivel corporal, ya que cubre todo el cuerpo. La capacidad del virus para sobrevivir sobre superficies genera la posibilidad de contagio de aquellas personas que por alguna razón tienen contacto con otras así como con sus fluidos y desechos. La efectividad se apega a un correcto uso, capacitaciones previas a la aplicación que permitan que quien lo utilice colabore con acciones a disminuir la posibilidades de contagio (20).

2.2.5 Estilo de Vida

La Organización Mundial de la Salud define estilo de vida como “la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de

valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes” (22). Antes de llegar a este concepto tan global, otros autores sugieren que existen una serie de factores que visualiza cada persona, sirviendo como punto de partida en su actuar.

Vargas (23) menciona que desde el año 1899 (Veblen) intenta dar forma teórica a lo que hoy se conoce como estilo de vida. Posteriormente sus ideas y las de otros autores (Karl Marx) son tomadas en cuenta por (Max Weber) a inicios del siglo XX, siendo la base conceptual más cercana.

Los autores proponen que el estilo de vida está determinado económicamente, ya que en un sistema de producción, tanto el ingreso como la posición laboral son parte de las experiencias que viven las personas en los grupos sociales. Esto supone que cada integrante de la sociedad, desde sus posibilidades económicas percibe su situación y posibilidades adquisitivas; y a partir de esto reacciona (23).

Las personas no son productoras exclusivamente, sino también consumidoras, de tal forma que los grupos sociales adoptan ciertos modos de vida para expresar y mantener su identidad en el mundo social, y así ser reconocidos o diferenciados de otros, adaptando de cierta una identidad propia, socialmente hablando(23).

Vargas (23) indica que el concepto más actual y holístico se fundamenta en aspectos como la ocupación, el ingreso, la educación y el estatus, logrando formular posteriormente el concepto de nivel socioeconómico. Es decir, una persona tiene opciones en los estilos de vida que quiere adoptar, sin embargo, la posibilidad de estas opciones está condicionada por las

oportunidades de la vida, las que a su vez depende de las condiciones estructurales como ingreso, bienes, derechos y relaciones sociales entre otros.

Salas (24) toma en cuenta los estilos de vida y crea un enlace con la salud y la repercusión que ciertas prácticas y costumbres tienen en la respuesta que una persona muestra ante el proceso de enfermedad; señala a los avances tecnológicos como un aspecto positivo para el desarrollo del ser humano, pero que cada vez las hace más sedentarias, con hábitos de alimentación poco saludables generando un deterioro a nivel ambiental, lo que a su vez repercute en un incremento de los niveles de pobreza y desempleo, con esto problemas de tipo psicosociales (24). El entorno que rodea a los individuos recibe una percepción única por parte de cada uno de ellos. En algunas ocasiones coinciden con el de otras personas y es esto lo que permite observar comportamientos colectivos; de lo contrario las respuestas individualizadas son las que imperan.

2.2 MARCO TEÓRICO – CONCEPTUAL

2.2.1 Modelos y Teorías

Sor Callista Roy: Modelo de Adaptación

La enfermería se considera una ciencia que por medio de sus fundamentos y experiencias brinda cuidado a las personas. El profesional de esta ciencia debe contar con el conocimiento teórico y práctico necesario, con el fin de brindar una atención integral, que busca el bien; tomando en cuenta las necesidades del usuario sin dejar de lado el uso de modelos y teorías al ejecutar el cuidado.

Sor Callista Roy nace un 14 del mes de octubre en el año 1939 en los Ángeles California, posterior a sus estudios en Enfermería, Roy se forma como socióloga, carrera que culmina en el año 1973, obteniendo un master de esta carrera en 1977. Se une a Dorothy E. Johnson

para el desarrollo de un modelo conceptual de Enfermería. El proceso se da mientras Roy trabaja en el área de pediatría. Callista visualiza la capacidad que tienen los niños para adaptarse a los cambios físicos y psicológicos, aspectos importantes que dan las bases para el modelo (25).

Raile (26) menciona que Sor Callista Roy propone que las personas tienen una constante relación bio-psico-social y además que el hombre es un complejo sistema biológico en el entorno al cual trata de adaptarse mediante cuatro aspectos esenciales: la fisiología, autoimagen, el dominio del rol, y la interdependencia. Sin dejar de lado la relación con los sistemas, los mecanismos de afrontamiento y modos de adaptación. Su teoría está constituida de cuatro metaparadigmas:

Paciente: considerado un ser biopsicosocial que da forma a un sistema unificado. La característica más sobresaliente es la búsqueda constante del equilibrio. Esto se debe a que la persona se encuentra en una permanente relación con el medio que lo rodea, lo cual genera cambios a los que se debe enfrentar con el fin de mejorar o mantener el equilibrio antes mencionado (26).

El participante es quien ejerce el rol de paciente en esta investigación, esto debido a que de la misma forma que lo describe Roy en su teoría, es posible visualizar las características biopsicosociales, y la constante búsqueda de equilibrio de los estímulos recibidos y percibidos en tiempos de pandemia por parte de los entrevistados.

Salud: se percibe como la prueba de que el proceso de adaptación se da de una manera correcta, sin embargo, en el proceso de enfermedad también es posible que la persona se adapte y logre sobrellevar de buena manera dicho proceso alcanzando la salud nuevamente,

mediante la utilización de recursos con los que cuente el individuo, adquiridos a través de experiencias pasadas o de la capacidad actual de adaptarse generada por sus similares (26).

Entorno: las condiciones o circunstancias son cambiantes, por lo tanto, la persona se ve expuesta a constantes modificaciones de su estilo de vida. Este es el factor más influyente en el proceso de adaptación debido a que es percibido por cada persona de manera distinta, aunque la afectación sea colectiva. Un ejemplo de esto es la situación de pandemia por la que atraviesa el mundo, este cambio en el entorno se percibe distinto en cada país, ciudad, de manera colectiva e individual (26).

Enfermería: la finalidad de esta disciplina es ayudar a que la persona logre alcanzar la adaptación, respetando la percepción de cada uno. Para lograr este objetivo es necesario conocer el estímulo que afecta a la persona, de ahí la importancia de las investigaciones que permiten al profesional conocer las distintas perspectivas de la población meta (26).

Roy visualiza a los sistemas como un conjunto de componentes organizados que reaccionan al mismo tiempo, como un todo, y a su vez tienen la capacidad de interactuar con otros elementos del entorno. Callista califica las siguientes cuatro áreas como esenciales en el proceso de adaptación:

Necesidades fisiológicas básicas: hace referencia a temperatura corporal, oxígeno, circulación, líquidos orgánicos, sueño, actividad, alimentación y eliminación.

Autoimagen: se refiere al “yo” el cual debe dar respuesta a los cambios del entorno (26).

Dominio de un rol: las personas tienen distintos papeles a nivel social, de acuerdo con su condición, por ejemplo: niño, padre, jubilado, trabajador, entre otros. Al generarse un cambio de alguno de estos papeles el individuo debe adaptarse al nuevo rol (26).

Interdependencia: el dominio del rol social y la autoimagen de cada ser interacciona con las demás personas del entorno. En medio de esta interacción se generan y reciben influencias (26).

Las medidas sanitarias propuestas para enfrentar la pandemia se vinculan estrechamente con las áreas antes mencionadas. Algunas de estas medidas sanitarias alteran estas áreas, generando la necesidad de adaptación por parte de la persona, ya sea para mantener la salud o al enfrentar un proceso de enfermedad.

Las personas dependen de las herramientas físicas, psicológicas, materiales, con las cuentan para mantener y sobrellevar de la mejor manera la estabilidad de las áreas. El modelo de adaptación propone a la salud como un proceso de ser y llegar a ser, o sea, que depende de la capacidad de adaptación a los estímulos del entorno. A esta capacidad se le divide según lo propuesto por Roy en tres niveles: comprometido, compensatorio e integrador.

Comprometido: los mecanismos responden inadecuadamente, resultando en un problema de adaptación. Un ejemplo de adaptación comprometida en relación con la medida sanitaria distanciamiento físico y social que puede afectar la relación entre la persona y los suyos (25).

Compensatorio: los mecanismos reguladores y cognitivos se activan como una primera línea de respuesta de los procesos integrados que intentan dar una respuesta adaptativa que restablezca la organización del sistema. En este punto la persona experimenta una serie de respuesta adaptativas pero inefectivas que generan un mecanismo de afrontamiento sin alcanzar un bienestar óptimo (25).

Integrado: se refiere a las funciones de los procesos vitales que trabajan como un todo con la finalidad de satisfacer las necesidades humanas. La persona concibe claramente un estado de

bienestar y adaptación, lo que puede proponer un cambio de rol, pero con una perspectiva retadora, percibiendo al cambio como una oportunidad de crecer y mejorar (25). De igual manera se puede describir como la forma en que las personas reestructuran su estilo de vida incluyendo las medidas sanitarias, como una nueva manera de funcionar, visualizando el bien común.

Callista menciona que ciertos estímulos son encargados de provocar respuesta y a su vez están relacionados con posicionar a las personas en las categorías antes citadas. Se ubican a los estímulos como el punto de interacción del sistema humano con el entorno y así crear respuestas ya sean positivas o negativas (26). Existen distintos estímulos percibidos por las personas, estos son determinantes en el proceso de adaptación; entre estos están:

Estímulos Culturales: comprenden el nivel socioeconómico, la etnicidad y sistema de creencias.

Estímulos Familiares: involucran la estructura y las tareas del grupo familiar.

Estímulos relacionados con la etapa de desarrollo.

Estímulos de integridad de los modos adaptativos.

Estímulos relacionados con el ambiente: cambios internos o externos, uso de drogas, situación social, política y económica, así como el manejo de las entidades de salud (25).

La pandemia integra la mayoría de los estímulos antes mencionados a la realidad que viven las personas, de esto se deriva un sin número de respuestas adaptativas, ya que cada persona, durante el desarrollo, recibe los estímulos de manera distinta, con una visualización del pasado, presente y futuro que varía entre cada uno.

Callista Roy explica que los estímulos son importantes para analizar la forma en que las personas crean estrategias para el afrontamiento, dicho de otra manera, son los modos adquiridos de actuar mediante el aprendizaje y experiencias de cambios producidos por el entorno. Estas estrategias se traducen en pensamientos, sentimientos y acciones como una respuesta adaptativa al entorno. Algunos estímulos que pueden determinar la capacidad de adaptación son:

Estímulos Focales: son cambios precipitados que la persona enfrenta enfocando toda su actividad y energía en el estímulo. Se reconoce como un factor que desencadena una respuesta inmediata en la persona pudiendo ser adaptativa o inefectiva (25).

Estímulos contextuales: son todos aquellos presentes en el proceso y que contribuyen al estímulo focal. Pueden mejorar o empeorar la situación.

Estímulos residuales: valores y creencias que proceden de experiencias pasadas y que pueden influir en la situación presente (26).

La teoría se considera apta para la investigación debido al proceso de adaptación a las medidas sanitarias, genera una perspectiva del desarrollo de dicho proceso y todo lo que este conlleva en medio de una situación de enfermedad.

La teoría menciona que el ser humano se llega a posicionar en un punto llamado trayectoria de la salud-enfermedad. La cercanía a estos extremos depende de la capacidad de cada individuo para responder a los estímulos que recibe del entorno. Si responde de manera positiva, adaptándose, está más cercano al extremo de la salud, en caso contrario a la enfermedad. De esta manera se relaciona a la adaptación a las medidas sanitarias, ya que si las personas siguen las indicaciones propuestas, tienen mayor posibilidad de alejarse de la

enfermedad, tomando en cuenta que el entorno es visualizado y percibido de forma independiente.

El modelo brinda la posibilidad de identificar y clasificar los productores de tensión, que por lo general están inmersos en la afectación del proceso de adaptación. De igual manera permite valoraciones por parte de enfermería, con el objetivo de facilitar el proceso de adaptación mediante el fortalecimiento de mecanismos de afrontamiento y planificación de los cuidados.

El profesional en enfermería es capaz mediante el análisis de los procesos de adaptación de las personas: identificar problemas, valorar los factores que influyen, valorar conductas que favorecen la enfermedad, fijar objetivos, seleccionar intervenciones, evaluar resultados. Esto permite una atención oportuna y eficaz por parte del profesional (26).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque es tipo cualitativo, ya que se busca mediante la opinión, determinar el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia por COVID-19 y su relación con el estilo de vida, en la población de Tibás.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación corresponde al descriptivo, debido que a cada individuo de la población se le estará entrevistando sobre el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas la pandemia por COVID-19 y su relación con el estilo de vida.

3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

La población del cantón de Tibás, que cumpla con los criterios de inclusión para la aplicación del instrumento de recolección de datos.

La población cuenta con la información de las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia por COVID-19.

3.3.1 Población

La población corresponde a 79 994 pobladores del cantón de Tibás (27).

3.3.2 Muestra

Es una muestra no probabilística, de 10 personas, debido a que todos los individuos son seleccionados de acuerdo con los criterios de inclusión de la investigación.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión de la investigación

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Personas mayores de edad, residentes del cantón de Tibás.	Personas mayores de edad, residentes del cantón de Tibás sin disponibilidad para responder el instrumento.

Fuente. Elaboración propia, 2020.

3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La entrevista es el medio por el cual se pretende conocer la opinión de las personas. Esta cuenta con preguntas abiertas, que realizan en un ambiente agradable y ameno, a través de las plataformas digitales de Zoom, Teams o llamada telefónica. El instrumento está confeccionado de tal manera que permita recolectar información oportuna la opinión de los entrevistados, en base a su percepción respecto a las medidas sanitarias y su relación con el estilo de vida.

Las preguntas de enfoque cualitativo, permite la flexibilidad en cada uno de los enunciados, por lo que puede variar o modificarse conforme transcurra el tiempo de preguntas.

3.4.1 Validez del cuestionario

El instrumento que se utiliza para la presente investigación es una entrevista de enfoque cualitativo, cuya validación se brinda por medio del criterio de profesionales del área de Enfermería, Salud mental, Epidemiología, Salud pública.

3.4.2 Confiabilidad del cuestionario

La confiabilidad se obtiene por medio del estadista de la Universidad Hispanoamericana, señor Roger Bonilla, mediante el cálculo del Alpha de Cronbach. Este mide consistencia interna del instrumento aplicado, por medio de la extracción de un núcleo de preguntas, donde los profesionales brindan un puntaje del 1 al 10, arrojando un resultado de un 99,05% (excelente) del Alpha de Cronbach.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño corresponde a: no experimental transversal, ya que ninguna de las variables fue manipulada. Las variables se mantienen su originalidad; son observadas y medidas sin generar que el investigador obtenga datos a su propia conveniencia; siendo valorados en un momento y espacio de tiempo determinado.

3.6 CATEGORIZACIÓN DE LAS UNIDADES DE ANÁLISIS

Tabla 4. Categorización de unidades

Categorías	Subcategorías	Unidad de estudio
Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19.	Primera subcategoría. Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 según conocimiento.	Terminología relacionada al proceso de adaptación.
	Segunda subcategoría. Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas pandemia COVID-19 en la práctica.	Tipos de medidas sanitarias. Medios de información. Medidas implementadas.
Estilo de vida	Tercera subcategoría. Estilo de vida según conocimiento.	Terminología relacionada a Estilo de vida. Áreas de estilo de vida.
	Cuarta subcategoría. Estilo de vida en la práctica.	Estilo de vida personal. Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.

Fuente. Elaboración propia, 2020.

3.6.1 DESCRIPCIÓN DE UNIDADES DE ANÁLISIS

La tabla anterior muestra la categorización de las variables, en base a las cuatro subcategorías que se presentan; para lograr describir el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 y su relación con el estilo de vida.

Conocimiento del proceso de adaptación

El conocimiento es la acción y el efecto de conocer sobre el proceso de adaptación (28). Lo anterior equivale a la adquisición de información valiosa para lograr la comprensión de una realidad por medio de la razón y la inteligencia.

Práctica de las medidas sanitarias

La práctica es pensar o actuar ajustándose a la realidad y persiguiendo normalmente un fin útil (29). En el de las medidas sanitarias buscan prevenir el contagio de COVID-19 y con ello la enfermedad.

Medios de información

Escrito en que se comunica algo oficialmente (30). De esta forma la población adquiere el conocimiento y las directrices a seguir.

Medidas implementadas

Cada individuo a partir de la información recibida, tomando en cuenta su condición y recursos actúa, generando una condición conveniente desde su perspectiva.

Conocimiento de estilo de vida

El conocimiento es la acción y el efecto de conocer sobre estilo de vida (28). Esto equivale a la adquisición de información, con la cual el individuo logra la comprensión de una realidad por medio del razonamiento e inteligencia.

Áreas del estilo de vida

El estilo de vida se define como una serie de componentes o recursos con los que cuenta cada persona, para sobrellevar el diario vivir. Cada recurso permite que el individuo se posicione para responder a cualquier situación; del actuar de este depende el resultado final.

“El estilo de vida está determinado económicamente, ya que, en un sistema de producción, tanto el ingreso como la posición laboral son parte de las experiencias que viven las personas en los grupos sociales. Esto supone que cada uno de integrante de las sociedad, desde sus posibilidades económicas percibe su situación y posibilidades adquisitivas; a partir de esto reacciona” (23).

Estilo de vida personal

La percepción que tiene cada individuo de sí mismo, en el área específica del estilo de vida, tomando en cuenta todos sus recursos y a partir de estos sus decisiones.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad

Los estilos de vida se fundamentan en aspectos como la ocupación, el ingreso, la educación y el estatus, logrando formular posteriormente el concepto de nivel socioeconómico (23). Es decir, una persona tiene opciones en los estilos de vida que quiere adoptar, sin embargo, la posibilidad de estas opciones está condicionada por las oportunidades de la vida, las que a su vez depende de las condiciones estructurales como ingreso, bienes, derechos y relaciones sociales entre otros, que finalmente pueden influir en distintas etapas de la vida, como el proceso salud-enfermedad.

3.7 PLAN PILOTO

El plan piloto se lleva a cabo mediante la entrevista a dos habitantes del cantón de Moravia, una joven de 27 años y a un adulto de 63 años. Ambos fueron entrevistados vía telefónica, con la finalidad de respetar las medidas en tiempos de pandemia.

Las personas se encontraban en su casa de habitación al momento de la entrevista lo cual generó un ambiente cómodo y tranquilo que permitió la fluidez de la entrevista. Misma que se lleva a cabo sin inconvenientes mayores, solamente en algunas ocasiones la repetición de la pregunta, esto por la utilización del teléfono en el proceso de la entrevista.

El instrumento es validado por tres profesionales de enfermería de las ramas de Salud mental, Salud Pública y Epidemiología resultando la generación de cambios en algunas preguntas con la finalidad de un mejor aprovechamiento del instrumento. En las preguntas 1,7,10,16,20, los profesionales sugieren un cambio en el planteamiento, manteniendo la idea original. Para las preguntas 2,3,5,6,9, se transforman a preguntas abiertas y con un lenguaje más coloquial.

3.8 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

La recolección de datos se lleva a cabo por medio de una entrevista estructurada, que se les realiza a 10 habitantes del cantón de Tibás, los cuales cumplen con todos los criterios de inclusión previamente descritos. La entrevista se efectúa por medio de las plataformas digitales Zoom y vía telefónica, debido a que la pandemia por Covid-19 limita que se haga de manera presencial con cada participante. Las respuestas brindadas por cada uno de los individuos son grabadas en su totalidad para evitar la pérdida de información.

3.9 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

La organización de datos recopilados en cada entrevista consiste en la transcripción de la información brindada por cada uno de los participantes, que yace en las grabaciones que se realizaron. Los datos son separados de acuerdo con el área de adaptación y estilo de vida.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 GENERALIDADES

Este capítulo presenta brevemente los resultados de la investigación por medio de un cuadro por de codificación de las subcategorías en donde se detallan las unidades de análisis para brindar al lector mayor entendimiento de la implementación del trabajo.

Tabla 3. Cuadro de codificación

Subcategoría	Unidad de Estudio	Codificación
Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 según conocimiento.	Terminología relacionada al proceso de adaptación.	
Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 en la práctica.	Tipos de medidas sanitarias.	
	Medios de información.	
	Medidas implementadas.	
Estilo de vida según conocimiento.	Terminología relacionada al estilo de vida.	
	Áreas del estilo de vida.	
Estilo de vida en la práctica.	Estilo de vida personal.	
	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.	

Fuente. Elaboración propia, 2020

Categoría 1. Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19. **Primer subcategoría:** Según conocimiento.

Unidad de estudio: Terminología relacionada al proceso de adaptación.

Termino Adaptación

El entrevistado LCP menciona *“Para mí la adaptación es la manera que uno tiene tratar de sobrevivir en medio de la pandemia que estamos recibiendo en este momento, ya que para muchos es nueva y para otros ya han experimentado alguna”*.

La entrevistada LGR se refiere al termino *“Para mí es, no sé, como lo que tengo que acomodar en mi vida de acuerdo a la circunstancia que yo esté viviendo”*

El entrevistado RML indica *“Es como adaptarse al medio ambiente o en general, a lo que se nos ponga en frente, buscar un acomodo a lo que se nos está presentando”*.

La entrevistada EMP menciona *“Que hay que adaptarnos a un estilo de vida, que hay personas, digamos, que para el estado o para nosotros mismos tenemos que adaptarnos a ciertos estilos de vida”*.

El entrevistado JMP de refiere al termino como *“Pues, yo lo veo cómo, adaptarme a las normas, digamos, haciendo ejemplo al estudio que está haciendo, pues, adaptación a las normas por el COVID”*.

El entrevistado AMP menciona que *“Entiendo por adaptación como un todo, tanto en medidas, salud, económico, porque todo eso influye sobre la adaptación”*.

El entrevistado MLV indica *“Bueno yo considero que, adaptación significa, conocer nuevas cosas para poder practicar, para un buen futuro”*

El entrevistado JCC aporta *“Yo lo veo como la manera en la que el ser humano se conecta con el medio que lo rodea”*.

La entrevistada JGV responde *“Es la forma en la que uno vive, en medio de las circunstancias”*.

La entrevistada CGV menciona *“Es una capacidad, que permite al ser humano entender el entorno”*.

Proceso de Adaptación

El participante LCP menciona *“No necesariamente, el ministerio de salud lo que hace es dar una recomendación, para poder adaptarnos a la misma”*.

La entrevistada LGR indica *“Si claro, muy grande porque antes teníamos libertad de ir o venir y entrar a distintos lugares sin limitaciones de cubre bocas o de usar desinfectantes y ya ahora no”*.

El entrevistado RML se refiere *“Por supuesto que sí, dado que ha venido a cambiar toda una forma de vida que teníamos y que por ahora tenemos que tomar aún mas medidas sanitarias de limpieza, lavado de manos, el uso de mascarillas, porque estamos descubriendo cosas nuevas dentro de la misma enfermedad”*.

La entrevistada EMP indica *“Claro, a la hora que ellos dan medidas sanitarias, uno tiene que cambiar el estilo de vida a esta de uno mismo”*.

El participante JMP refiere *“Pues sí, ya sea el uso de la mascarilla y el distanciamiento social, porque ya lo que es lavarme las manos y tener el alcohol en gel, ya lo implementaba”*.

El entrevistado AMP indica *“Si claro, son medidas que llevan enfocado hasta una misma investigación y han variado y cambiado respecto a las restricciones”*.

El entrevistado MLV menciona *“Claro, muchas veces no tomamos en cuenta el hecho de lavarnos las manos o de por ejemplo ponernos alcohol, o andar mascarilla en la calle, o cosas así, lo cual para mi si significa un proceso de adaptación a las medidas sanitarias”*.

El entrevistado JCC aporta *“Si claro, ha habido muchos cambios, en la forma de pensar y cómo actúa uno”*.

La entrevistada JGV responde *“Por supuesto, yo nunca había vivido una situación así, y esto me ha hecho ver las cosas de una manera muy distinta”*.

La entrevistada CGV menciona *“ Si, principalmente el distanciamiento físico y social y el uso de mascarilla, lo demás como que por higiene una ya lo practicaba”*.

Componentes

El entrevistado LCP indica *“Como herramientas nos han inculcado que tenemos que mantener nuestra distancia social, nuestro protocolo de lavado de manos, y el uso de mascarillas”*.

La entrevistada LGR menciona *“Creo que, como primordial, ya que nos aislaron cada quien con su burbuja, no desconectarnos del todo, de llamarnos entre la familia o de mantenernos en contacto de que todos estamos bien, y que la parte psicológica no ha sido tan afectada a pesar del hecho de no vernos tan frecuentemente”*.

El entrevistado RML refiere *“Primero siento yo que es algo como, más de conciencia, verdad, porque cada persona tiene que tomar conciencia de las medidas que tiene que tomar, de las que ha implementado el ministerio de salud en este caso, por que antes no estaba uno acostumbrado a estarse lavando las manos constantemente, el uso de la mascarilla, cuidar más a sus adultos mayores, hijos pequeños y familiares...”*.

La entrevistada EML menciona *“Aplicarlas y enseñarlas.”*

El entrevistado JML indica *“Una de las estrategias que yo siempre he tenido es dejar siempre la mascarilla junto a la billetera, porque la billetera es lo que menos se me va a olvidar, junto al teléfono, las llaves y el alcohol en gel”.*

El entrevistado AML se refiere *“Eso es como tratar de implementar una costumbre, digamos, dejar el alcohol a la par de la billetera, dejar la mascarilla en la muñeca o en lugar que usted siempre lo tenga a mano”.*

El entrevistado MLV menciona *“Mantener cierto control si me reúno con alguien o si estoy con otras personas en la calle o cosas así, Bueno seguir manteniendo todas estas medidas de salud para salir de esta situación lo más pronto posible”.*

El entrevistado JCC aporta *“Yo lo que hago es pensar en mi familia, en mis seres queridos, eso me ayuda a no olvidar lo que debo de hacer”.*

La entrevistada JGV responde *“Entender que esto es por mi bien y por el bien de los demás, así se hace un poco más sencillo”.*

La entrevistada CGV menciona *“La disciplina es una buena herramienta, si uno sabe que ciertas cosas se le olvidan, como me sucede a mí, entonces una debe ser más fuerte consigo mismo y tratar de hacer lo correcto”.*

Índole de la Adaptación

El entrevistado LCP indica que *“Como entiendo yo, considero que, eso son ambas, o sea que, debemos buscar nuestras propias burbujas y evitar lo que es social, pero a la vez tenemos que saber convivir con lo social, ya que en lo personal se mantiene”.*

La entrevistada LGR menciona *“Ambas, porque ya no nos podemos relacionar de la misma manera y personalmente todo eso nos afecta también en la parte donde tenemos que vernos con otras personas...”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Para mí es combinación de ambas, como le indiqué en la pregunta anterior, porque uno tiene que tomar sus medidas, para cuidar uno las personas que tiene o su entorno...”*.

La entrevistada EMP menciona *“Una mezcla de ambas porque así como personal uno tiene que aplicarlas, socialmente también”*.

El entrevistado JMP *“Pues es un poco de ambas, porque ya lo es personal es el distanciamiento social”*.

El participante AMP menciona *“Al paso de las restricciones ha sido realmente como social, porque todos tenemos que cooperar a pasar una pandemia que es mundial”*.

El participante MLV dice *“Yo considero que son ambas porque a nivel social todos estamos envueltos en esta situación, todos tenemos que cuidarnos y a nivel personal también porque, estamos hablando de nuestra salud, si yo me cuido y todos nos cuidamos podemos salir de esto lo más pronto posible.*

El entrevistado JCC aporta *“Ambas, esto tiene una responsabilidad personal como también de los demás, debemos caminar juntos para tratar de salir de esta pandemia”*.

La entrevistada JGV responde *“De los dos, todos debemos cuidarnos para favorecernos y favorecer a los demás”*.

La entrevistada CGV menciona *“Es una mezcla de ambas, cada persona tiene responsabilidad consigo mismo así como con todas las personas que lo rodean, la enfermedad nos ataca por igual, todos estamos expuestos a enfermarnos, entonces debemos trabajar juntos”*.

Categoría 1. Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19. **Segunda subcategoría:** En la práctica.

Tipos de medidas

El entrevistado LCP menciona *“Es todo aquello que sea prevención para lo que es evitar el contagio o tratar de no propagarlo”*.

La entrevistada LGR indica que *“Implementar algo nuevo ante una circunstancia de índole contagioso”*.

El entrevistado RML responde *“Es una medida, lo entiendo yo así, para cuidarnos unos a los otros”*.

La entrevistada EMP indica *“Una medida sanitaria para mí es, una regla que tiene que cumplir uno, como persona ya sea en lo social o personal, para que como enfermedad ahorita la pandemia no se disperse en más personas.*

El entrevistado JMP menciona *“Pues es, como lavarse las manos, usar alcohol en gel...”*.

El entrevistado AMP responde *“Díay la medida sanitaria es como el lavado de manos, el uso d alcohol cuando no tienes acceso al lavado, el uso de mascarillas”*.

El entrevistado MLV indica *“Una manera de poder mantener cierto control sobre las situaciones de la pandemia”*.

El entrevistado JCC aporta *“Las medidas sanitarias son las ya conocidas en esta pandemia, lavado de manos, uso de mascarilla, alcohol en gel, distanciamiento “.*

La entrevistada JGV responde *“Entiendo que son las reglas que ponen las autoridades, para disminuir el contagio de una enfermedad”.*

La entrevistada CGV menciona *“Son un recurso que generan las autoridades de salud para tratar de la población pueda luchar contra una enfermedad, y se adaptan de acuerdo a la enfermedad”.*

Información

El entrevistado LCP menciona en su respuesta *“Directamente por la autoridades no he recibido ninguna, por medio de redes sociales y tanto televisiva se ha informado, pero lo que es que envíen mensajes de texto o lo que sea directamente ninguna”.*

La entrevistada LGR indica *“Información para beneficio verdad, porque primero nos dijeron que no era necesario el uso de cubre boca, después nos dijeron que si, después que el uso de guantes de látex, después nos dijeron que no, y uso de alcohol para esterilizar, y desinfectantes en casa”.*

El entrevistado RML menciona *“Bastantes, uno ve noticias, los comunicados, la gente del ministerio de salud que anda por estas zonas a estar dando consejos, las charlas casa por casa, cuando han hecho vacunaciones, o avisando, la municipalidad también se ha prestado mucho para esto.*

La entrevistada EMP indica *“Yo creo que, la mayor parte de las personas recibimos, ya sea por, televisión, por periódicos, hasta por personas alrededor de nosotros que se da la conversación de todos los cuidados y todo”.*

El entrevistado JMP menciona en su respuesta *“Pues he recibido mucha en ciertas áreas, digamos como hay que lavarse las manos, como hay que echarse el alcohol, de que sirve el alcohol, y el uso de la mascarilla sobre todo”*.

El entrevistado AMP indica *“Díay yo, usualmente recibí tanto información en la televisión como en mí propio trabajo, como el uso de carteles, las noticias, de hecho yo trabajo en algo público y ahí también me dan mucha información”*.

El entrevistado MLV menciona *“Le restricción vehicular que ha sido modificada reiteradas veces, el lavado de manos constante, el uso de alcohol constante, el distanciamiento social”*.

El entrevistado JCC aporta *“Básicamente lo que uno escucha en las noticias o le informan en el trabajo, pero todo ha sido destinado a la práctica correcta de las medidas”*.

La entrevistada JGV responde *“Como aplicar correctamente las medidas, sino de nada sirven”*.

La entrevistada CGV menciona *“Se recibe lo que uno ve en la noticias, periódico y trabajo, la idea es un aplicación correcta de las medidas y también irse adaptando a los cambios de la enfermedad”*.

Calificación de la información

El entrevistado LCP indica que *“La califico como que hay algo oscuro, porque no están dando la información completa, por ejemplo, si hay restricción porque el motivo, y si hay cierre de locales y de un momento a otro que se vuelve a abrir, donde hay otras actividades que se pueden implementar para evitar el contagio, si es que lo quieren controlar”*.

La entrevistada LGR menciona que *“Yo considero que acertada porque tienen gente más especializada que saben que es mejor para nosotros”*.

El entrevistado RML responde *“Para mí ha sido excelente”*.

La entrevistada EMP menciona *“Como un ocho, porque ellos dan información, está bien ellos la dan y la dan demasiado bien; pero hay personas que dicen yo leí aquí o leí allá, es como un dime y diré de toda la información, tanto como tal vez restricción que se da mucho, hay no, yo escuché esto o aquello, y a veces la gente lo mal interpreta...”*.

El entrevistado JMP indica en su respuesta *“Pues yo la califico muy importante como el uso de la mascarilla, que uno no siempre ha usado la mascarilla”*.

El entrevistado AMP menciona *“Al principio no pudo verse como muy correcta, porque es una pandemia que realmente uno no sabía cómo iba a radicar a lo social, como algunos pudieron contener diferente en otros países la pandemia fue atroz, y también eso fue cuestión de gobierno y su manejo de la pandemia”*.

El entrevistado MLV indica *“Yo creo que sería la correcta, porque, si bien en estos momentos es una situación un poco crítica la que está viviendo el país se ha sabido controlar de cierta manera con estas medidas, a veces son un poco más fuertes en cuestión de mantenernos a salvo, a veces son más libres por así decirlo, y así nos hemos mantenido en ese pequeño equilibrio”*.

El entrevistado JCC aporta *“La información me parece buena, al principio un poco confusa, pero estamos aprendiendo de la enfermedad”*.

La entrevistada JGV responde *“Buena, me parece que los encargados de salud son los que saben del tema y todo ha sido muy oportuno”*.

La entrevistada CGV menciona *“Me parece bien, como le decía, nos vamos adaptando a los cambios de la enfermedad”*.

Medidas implementadas

El entrevistado LCP menciona *“He puesto en práctica prácticamente casi todo, he mantenido el protocolo, tanto como el lavado de manos, desinfección de la ropa, uso de mascarilla y evitar la aglomeraciones”*.

La entrevistada LGR indica *“Creo que casi todas, el uso de cubre bocas, el uso de alcohol, el lavado de manos, uso de desinfectantes en la casa, distanciamiento social”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Díay todas, son todas las medidas que se tienen que tomar, en un principio dijeron que la mascarilla no era necesaria, que usáramos la careta, pero díay todo eso ha venido evolucionando de acuerdo a la enfermedad...”*.

La entrevistada EMP menciona *“La mayoría; uno como trabaja, uno tiene que usar mascarilla, que alcohol, que decirle al cliente hay que aplicarle alcohol, lavado de manos, distanciamiento social”*.

El entrevistado JMP indica *“Yo puse en práctica todas, pues ya tenía algunas, ya en práctica, de base, ya lo que es el uso de la mascarilla y distanciamiento si lo he puesto en práctica”*.

El entrevistado AMP responde *“Yo, por mí tipo de trabajo tuve que aplicar todas, correcto lavado de manos, el uso constante de alcohol, el uso permanente de cubre bocas, a la hora de llegar a mi vivienda bañarme completamente y desinfectar lo que había llevado a mi trabajo, prácticamente todo, porque igual debo desinfectar mi área de trabajo...”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Distanciamiento social, el uso de mascarilla, el lavado constante de manos, el uso de alcohol, y cada vez que veo a alguien, no saludarlo con contacto físico”*.

El entrevistado JCC aporta *“Ya he pasado por todas las medidas, lavado de manos, uso de alcohol, uso de mascarilla y careta, distanciamiento”*.

La entrevistada JGV responde *“Todas las que mencionado las autoridades de salud”*.

La entrevistada CGV menciona *“Creo que ya practiqué todas, bueno es que trabajo con personas y eso me exige cuidarme mucho”*.

Cambios al poner en práctica las medidas sanitarias

El entrevistado LCP menciona *“En ningún momento, ya que, según las medidas que ha tomado el gobierno no he sido tocado, como otras personas que le han rebajado salario, yo me he mantenido normal, con la vida que he traído siempre”*.

La entrevistada LGR indica *“Claro que sí, económico porque mi trabajo cambió de una manera muy radical, soy estilista, entonces de las primeras cosas que fueron cerradas son los salones de belleza, entonces ahí la parte económica se ve afectada, social también porque estaos acostumbrados a estar en contacto con la gente por el mismo trabajo, y personal también porque nos alejó de la familia que no convivía con nosotros en la misma casa, en la parte física nos volvimos sedentarios”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Pues relativamente, son ajustes que uno tiene que hacer al modo de vida, hay países, que uno ve que al entrar a la casa hay que sacarse los zapatos, porque viven en contacto con salivas, excrementos, aguas sucias, en la calle, y uno llega y se quita los zapatos de entrada, aquí no se utiliza, es como una cuestión cultural, y exactamente uno va viendo y va ajustando esas cosas... En otros países uno ve que eso se practica por muchos años, porque quizá ellos ya han vivido...”*.

La entrevistada EMP menciona *“Con la pandemia yo creo que van todas de la mano, tanto físico, de no verse económicamente bien viene el estrés, muchas cosas, social el alejamiento de la familia afecta, en la parte económica también, el cierre de trabajo y que ya son menos horas también llega a afectar un montón, uno como trabaja verdad...”*.

El entrevistado JMP indica *“Lo que es físico creo que no puesto que yo estoy muy acostumbrado a esto, ya lo que es si un poco la mascarilla que si me estorba, lo que es emocional sí, es como uno suele salir si afecta, en lo económico aún me mantienen mis papas, pero si ellos están mal, también me afecta a mí, mis padres han tenido que adaptarse por los gastos”*.

El entrevistado AMP responde *“Díay sí, en lo físico a la hora de la restricción total de que nadie podía salir, uno deja de hacer ejercicio, socialmente uno no podía salir, ir a playas, zoológicos, en lo emocional también, uno que tiene hijos el no poderlos sacar a algún lugar para que desestresaran de estar en la casa díay también es un estrés para ellos y la familia, al llegar a la casa, no poderlos tocar, recibir de una vez porque primero hay un protocolo de desinfección, a nivel económico también como te digo, con tanto protocolo uno tiene que comprar alcohol, ya la desinfección debe ser constante, el uso de tantos químicos, alcohol, jabón, a la hora de lavar la ropa y lavarla inmediatamente, eso es un costo”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Tal vez más en lo emocional, hubo un momento muy complicado en el que todos tuvimos que estar en casa y establecer contacto con alguien, tampoco en el trabajo, un cambio físico también hemos sido más sedentarios, talvez no hay tanta actividad física en lo personal y económico pues ha sido un cincuenta, cincuenta creo yo, si bien ha sido más complicado a nivel país, a nivel personal gracias a Dios me he podido mantener”*.

El entrevistado JCC aporta *“Si he experimentado cambios; principalmente emocionales, soy muy apegado a mis papas, ellos son adultos mayores y el distanciamiento me ha afectado, uno entiende que es por el bien de ellos, pero siempre afecta. Por lo demás todo bien”*.

La entrevistada JGV responde *“Creo que económico ha sido la mayor afectación, mi trabajo depende de clientes y pues los cierres o el mismo temor de la gente hace que disminuya el trabajo. Con la parte de ver a mi familia me las arreglo, por video llamada y eso nos ayuda a todos, y físico no, todo ha estado bien”*.

La entrevistada CGV menciona *“La parte emocional si me ha afectado, ya que mantengo más distancia de mi familia, especialmente de mi mamá, y eso es difícil para mí, sé que es por cuidarla, pero aun ahí está el sentimiento, por lo demás todo esa bien, tengo trabajo y físicamente me encuentro bien”*.

Medidas sanitarias practicadas en la actualidad

El entrevistado LCP menciona *“Por ejemplo mantengo el protocolo normal, el lavado de manos, últimamente lo que he estado haciendo, cuando ando en la vía pública busco las calles donde hay menos aglomeraciones de personas, antes caminaba por el bulevar, ahora camino por diferentes otras calles”*.

La entrevistada LGR indica *“El lavado de manos, el uso de alcohol, el uso de cubre bocas, y desinfectantes”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Uso de la mascarilla, el estarse limpiando o lavando las manos constantemente, toallitas húmedas, desinfectante, la limpieza de la casa”*.

La entrevistada EMP menciona *“Diay la mayoría, todas, si el lavado de manos, aunque hay gente que la mascarilla cero verdad”*.

El entrevistado JMP indica *“Igual las practico todas”*.

El entrevistado AMP responde *“Actualmente por mi trabajo aplico todas”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Actualmente, lavado de manos, usos de mascarilla, uso de alcohol en gel y normal, distanciamiento social, no contacto físico con otras personas”*.

El entrevistado JCC aporta *“Sigo con las mismas medidas que al inicio, bueno lo único que no hago es usar la careta, porque habían dicho que no sirve”*.

La entrevistada JGV responde *“Actualmente todas las medidas”*.

La entrevistada CGV menciona *“Las que le mencioné al principio, lavado de manos, uso de mascarilla, uso de alcohol, distanciamiento físico y social”*.

Importancia de las medidas sanitarias

El entrevistado LCP menciona *“La importancia para mí es, tratar de contrarrestar el contagio, ya que este, es como otras enfermedades que ha habido...”*.

La entrevistada LGR indica *“La importancia es que si usted se cuida y yo me cuido, vamos a estar mejor en algún momento verdad, entonces si hay que hacer conciencia, de que todos nos cuidamos vamos a tener una sociedad como un poquito menos afectada”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Diay que no siga creciendo la enfermedad, que no vaya a ser un acabose, como oímos en las noticias que ha estado creciendo, que ha mutado en otros países...”*.

La entrevistada EMP menciona *“Evitar más contagios, porque el uso de las mascarilla, usted a veces sale y hay personas que no la utilizan y están tosiendo, no hay el del brazo verdad, cosas que uno ve en la calle, o el lavado de manos o a veces ni utilizan alcohol”*.

El entrevistado JMP indica *“Pues algunas si las veo demasiado importantes, algunas veo así como que... la restricción vehicular como que no sirve y a la vez sí, porque vos pones una restricción vehicular y pues más gente va a usar el bus y pues más se va a llenar y entonces el distanciamiento social no va a servir, esa parte es la que para mí no sirve, y la que si sirve es el distanciamiento bien practicado”*.

El entrevistado AMP responde *“Es para que, realmente evitar el contagio masivo, y siempre va a haber uno que otro que se va a enfermar”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Que gracias a estas medidas hemos tenido un manejo correcto, no tan agravado de la situación sobre los casos de COVID -19, y sobre todo lo que ha implicado a nivel económico o nivel social y salud”*.

El entrevistado JCC aporta *“Son vitales en el proceso que lleva la población a la hora de enfrentar la pandemia, ya indican como debe ser nuestro actuar”*.

La entrevistada JGV responde *“La importancia es alta, sin estas medidas me imagino que estaríamos en una situación aún más crítica”*.

La entrevistada CGV menciona *“A parte de importantes son una guía, es la manera que nos ha permitido salir adelante en esta pandemia, de no ser por las medidas sanitarias seguro más personas estarían en hospitales o estarían muertas”*.

Importancia de la adaptación a la medidas sanitarias

El entrevistado LCP menciona *“La importancia es evitar llegar a contagiarnos, ya que si nos contagiamos podemos llegar a contagiar a otros seres queridos... a nivel social es igual, hay que tratar de mantener el protocolo establecido”*.

La entrevistada LGR indica *“Bueno que te digo... es como le dije anterior, como tratar de mantenernos en paz, que esto no nos desespere, sino con algo ya físico por el hecho de no manejar bien la situación”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“A nivel personal uno lo hace y trata de hacerlo de la mejor manera, a conciencia dice uno, pero uno ve que en otros sectores pues no lo practican muy bien, tal vez que ya les dio, entonces dicen que ya no, entonces andan haciendo fiestas... Estamos rejegos a ese montón de cambios que hay que hacer, no lo vemos como que vamos a afectar a otras personas...”*.

La entrevistada EMP menciona *“Es que llevamos un estilo de vida, y ahora totalmente cambia, y ahora con esto lleva a que sea mejor para uno mismo, a pesar que afecte, este, para evitar contagiarnos y llegar a ocupar un lugar en UCI o una cuestión así, por eso es importante adaptarnos”*.

El entrevistado JMP indica *“Pues creo que le veo mucha importancia, porque, pues no todo mundo suele lavarse las manos, pues hay ciertos trabajadores, no tienen para lavarse las manos, el uso del alcohol en gel”*.

El entrevistado AMP responde *“Es que social es no haber un contagio masivo, por eso las restricciones y cada quien tiene que respetar las restricciones y seguir protocolos”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Que bueno, muchas veces no habíamos tomado en cuenta tener una buena higiene personal o en conjunto con otras personas y hemos tenido que adaptarnos a estas medidas para poder mantenernos a salvo de esta situación, de esta enfermedad”*.

El entrevistado JCC aporta *“Es importante, porque de no adaptarse entonces prácticamente es como no aplicar las medidas correctamente o del todo no aplicarlas”*.

La entrevistada JGV responde *“Creo que es importante porque demuestran el interés y la disciplina que tiene la persona consigo misma y con los demás”*.

La entrevistada CGV menciona *“En el proceso de pandemia es fundamental que nos adaptemos, sino es casi imposible salir adelante”*.

Categoría 2. Estilo de vida. **Tercer Subcategoría:** Estilo de vida según conocimiento.

Unidad de estudio: Terminología relacionada al estilo de vida.

Termino estilo de vida

El entrevistado LCP menciona *“En general considero que el estilo de vida es tratar de sobrevivir y llevarse bien con todos los demás”*.

La entrevistada LGR indica *“Podrían ser muchas, a lo que estoy acostumbrada a vivir a comer, a practicar en la vida cotidiana”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Es la forma en la que yo trato de vivir el día a día, siempre con unas, vamos a ver, con un, acomodar el día a día, pero siempre hay unas reglas establecidas por la sociedad o por uno mismo que le han inculcado los padres...”*.

La entrevistada EMP menciona *“Algo que uno ya está acostumbrado a vivir, digamos que, al ver a la familia era un estilo de vida de uno...”*.

El entrevistado JMP indica *“Pues un estilo de vida es como la que llevamos ahora, pues el distanciamiento, no tener relaciones sociales, las fiestas que uno se hacía antes, para mí eso es un estilo de vida,*

El entrevistado AMP responde *“Es como yo vivo, o la forma como yo hago vivir mi vida”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Es como todo lo que hacemos y somos durante la vida diaria”*.

El entrevistado JCC aporta *“Un estilo de vida es la manera en que la persona vive, tomando en cuenta todos los aspectos que lo rodean”*.

La entrevistada JGV responde *“Para mí, es un reflejo de lo que te inculcaron desde niña sumando todo lo que una ha ido cosechando en la vida a partir de los logros y fracasos”*.

La entrevistada CGV menciona *“El estilo de vida gira alrededor de lo económico, a partir de esto uno puede tomar decisiones que tienen que ver con lo social e incluso me atrevo a decir que lo emocional”*.

Áreas que componen el estilo de vida

El entrevistado LCP menciona *“Prácticamente entrarían casi todas las áreas, porque si estamos hablando de un estilo de vida familiar, entonces es la manera en que se lleve esa persona, el cariño que se tengan, tanto como pasa cerca de los vecinos...”*.

La entrevistada LGR indica *“Muchas, puede ser la económica, puede ser su forma de vivir, o de donde vivir, incluso la social que tiene que ver de cuanto estabas acostumbrado a compartir”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Generalmente todas, porque el estilo de vida, el área social y económica, tenemos que vivir con eso todos los días, nosotros salimos a trabajar y tenemos contacto con gente, si vamos a trabajar es por lo económico, que es importantísimo,*

porque el trabajar nos da la economía vamos a estar bien... el dinero nos da acceso a la comida a los recibos...”.

La entrevistada EMP menciona *“Yo creo que viene siendo todo, o sea para mi todo es indispensable en un estilo de vida, porque usted sin la economía llega a afectar tal vez tu salud, o lo social llega a afectar muchas cosas también, que tiene que ver con el trabajo y relacionarse con personas”.*

El entrevistado JMP indica *“Pues en lo social, pues, en lo económico, si alguien tiene más plata tiene más acceso que yo”.*

El entrevistado AMP responde *“Social, económico, el lugar donde vives, tu entorno, todo”.*

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“A nivel físico si hacemos ejercicio o no, a nivel emocional si nos mantenemos felices, tristes, angustiados, a nivel económico nuestro estatus, trabajo, estatus social, la manera en la que convivimos con otras personas también”.*

El entrevistado JCC aporta *“Creo que las principales áreas son la económica, emocional, social”.*

La entrevistada JGV responde *“El área cultural, lo familiar, emocional también lo económico influye, pero para mí son esas”.*

La entrevistada CGV menciona *“Como mencioné antes, lo económico tiene mucho que ver en esto, la sociedad y los alcances que uno pueda tener en ella ya sea laborales, sociales, e incluso en la salud parten del poder adquisitivo”.*

Categoría 2. Estilo de vida. **Cuarta Subcategoría:** Estilo de vida en la práctica.

Unidad de estudio:

Estilo de vida personal

El entrevistado LCP menciona *“Mi estilo de vida es lo más tranquilo, que es primero laborar, en ratos libres jugar con el teléfono en redes sociales, y mantenerme tranquilo en ese sentido, evitando lo que son aglomeraciones, quitamos lo que es andar divirtiéndome en vías públicas”*.

La entrevistada LGR indica *“Mi estilo de vida, medianamente normal, tengo que trabajar con las limitaciones que nos impuso la pandemia ahora y tratar de convivir en esta sociedad ahora con todas las limitaciones que tenemos, y no sé, manejarnos lo más normal que se pueda dentro de lo que está pasando”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Trato de tenerlo bien, de tenerlo equilibrado verdad, porque en un cien por ciento jamás, yo creo que ninguna persona lo tiene, ya sea porque en alguna área lo tiene afectado, ya sea lo social, lo emocional, lo económico, y ahora en esta pandemia nos está afectando mucho lo económico, eso ya viene afectar lo familiar, verdad, vamos a tener problemas en la casa, no hay plata ¿qué hacemos? Y por supuesto lo social, porque yo salgo a matar por bollo de pan, lo que está sucediendo en muchos países y ahora aquí también”*.

La entrevistada EMP menciona *“Mi estilo de vida, en lo económico mi trabajo, en lo emocional estar cerca de mi familia, en lo social talvez la cercanía a los amigos...”*.

El entrevistado JMP indica *“Mi estilo de vida en lo económico me ha afectado porque no tengo la misma entrada, en lo social no tengo el dinero para hacer muchas cosas que puedo hacer en casa”*.

El entrevistado AMP responde *“Yo me trato de mantener con ejercicios, siguiendo protocolos, tratar de mantener mi familia estable”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Mi estilo de vida en lo personal, yo he sido una persona que siempre quiere mantenerse como en cierto contacto con otras personas, no necesariamente físico, tal vez algo más como temas de conversación o cosas así, en lo económico intentar ahorrar y estas acciones que para el futuro nos pueden ayudar, también a nivel físico, hacer cierto ejercicio y a nivel emocional no angustiarme aunque esté en una situación complida mantenerme tranquilo que todo esto va a salir bien al final”*.

El entrevistado JCC aporta *“Mi estilo de vida, es bueno, trato de cuidar mi salud, tengo trabajo, familia y con eso yo me siento bien. Con esto de la pandemia, me cuido”*.

La entrevistada JGV responde *“Tengo a mi familia y eso es lo que más da sentido a todo lo que hago, entonces mi estilo de vida lo defino como bueno, como algo que en esta sociedad no se ve”*.

La entrevistada CGV menciona *“Partiendo de mi teoría, que el estilo de vida parte de lo económico, podría decir que estoy trabajando para construir un mejor estilo de vida, no digo que el actual sea malo, pero sé que podría ser mejor y que lo puedo lograr”*.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar enfermedad

El entrevistado LCP menciona *“Correcto, lo que estábamos hablando de los vecinos, fue afectada en el sentido, de la unión, la comunicación es más tajante o cortante, ya no hay ese rato o esa unión de conversar hasta por diez o quince minutos, ahora es como un tipo saludo y cada quien para su lado”*.

La entrevistada LGR indica *“Yo pienso que sí, es que, siento como que todo afecta y redundamos a lo mismo, igual la parte social creo que ha sido la más afectada por el tema del distanciamiento con la familia con el trabajo y la gente en general, yo no tenemos la misma confianza de acercarnos que no tengamos que respetar esos dos metros de distancia...”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Por supuesto, todas, dentro de todo, uno lo que trata es de mantener un equilibrio para no estar tan afectado, yo lo veo así, mantener ese equilibrio para que no me afecte mi familia, lo económico, pero diay buscar el medio el modo de hacer ajustes...”*.

La entrevistada EMP menciona *“Con las medidas, digamos, cuando hubo cierres y los horarios que eran limitados, en lo económico, y la hora de ser lo económico, llega a afectar en la salud, pues llega el estrés”*.

El entrevistado JMP indica *“Sin duda la parte económica es la más afectada”*.

El entrevistado AMP responde *“Son afectadas, pero es obligatorio, sería más que todo lo económico, por mi tipo de trabajo yo debo ser muy cuidadoso, yo trabajo en atención al público... yo tengo que gastar doblemente alcohol, mi ropa muy bien desinfectada, cambio constante de mascarillas”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Creo que el área física, ha sido como el más afectado a fin de cuentas porque el salir dé cierto miedo, y eso quiere decir nivel emocional, creo que esas dos han sido como las más afectadas para mí”*.

El entrevistado JCC aporta *“Puedo decir que no, hasta el momento en vida y familia todo marcha bien y espero que siga así”*.

La entrevistada JGV responde *“Lo emocional para mí es que lo más afecta en todo esto, como ya mencioné, mi familia es todo y si a causa de las medidas me apartan de ellos como sucede con el distanciamiento, me afecta”*.

La entrevistada CGV menciona *“De momento todo continua normal en mi vida, tengo lo que de momento necesito”*.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar enfermedad

El entrevistado LCP menciona *“Mientras uno sepa que esa persona está bien, se evita lo que es el contacto físico, pero cuando considero yo encontramos una persona que ya se encuentra con síntomas simples de resfrío o un malestar que tenga, consideramos que la sociedad los va apartando”*.

La entrevistada LGR indica *“Definitivamente sería un caos porque yo soy la proveedora de mi casa, entonces si yo no puedo trabajar no puedo llevar comida en mi casa y eso sería un caos total verdad, colapsaría todo, dejaría de ser funcional ante todo lo que tengo que hacer”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Por supuesto que va a afectar un montón, como le dije, reitero, va a costar mantener ese equilibrio, y la persona que no sepa o no tenga el apoyo necesario de su familia, ahí es donde vienen los daños y es irreversible”*.

La entrevistada EMP menciona *“Eso tal vez, es, hay personas que todavía tienen la parte económica, y para nosotros sea más difícil conseguir lo mismo que esa persona puede conseguir, una persona con plata puede decir, me pago las pruebas cada quince días, y nosotros tendríamos que esperarnos a ver si... son cosas que uno como asegurado tiene que esperar o si tiene síntomas ir, pero una persona que puede pagar...”*.

El entrevistado JMP indica *“Cuando uno tiene más dinero, obviamente tiene más entrada a la salud, y es más fácil tratar una enfermedad, cuando uno tiene más dinero”*.

El entrevistado AMP responde *“Eso también se da como por costumbres, al uso de las medidas usted va adquiriendo una costumbre que realmente no es mala, porque el lavado de manos y uso de alcohol eso no es malo, es para cuidarse uno mismo... Eso más que todo es económico, bueno, psicológico y económico, porque yo tengo que aislarme de mi familia, vivir quince días en un cierre todo sin cero contacto, estrés físico, porque estás enfermo y es donde viene lo económico, me incapacitan el salario viene reducido...”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Como decía que algunas personas tal vez tengan que realizar o establecer cierto contacto y por temas de salud o distanciamiento no pueda hacerlo”*.

El entrevistado JCC aporta *“Yo veo que en ambas situaciones se refleja el estilo de vida, ya sea para mantenerse con salud o para salir de la enfermedad si es caso, principalmente la parte física es la que más influye”*.

La entrevistada JGV responde *“Mucho tiene que ver como dije la parte de que inculcaron a uno, eso se refleja en el cuerpo también y la hora de salir de una enfermedad es fundamental que el estilo de vida que uno haya llevado no sea lo que genere un desenlace fatal, como con esto del COVID-19 donde la obesidad se está convirtiendo en un factor de riesgo, y eso es algo que se puede evitar, con buenos hábitos alimenticios y ejercicio”*.

La entrevistada CGV menciona *“Como decía, si tengo un alcance económico es posible que en la enfermedad tenga cierta ventaja, en el sentido que puedo optar por mejores servicios, vea un ejemplo próximo y claro, mientras algunos tienen que esperar ser vacunados, otros ya pagaron*

su viaje a Estados Unidos y tienen la vacuna, así que mi visión de la sociedad actual es que todo se rige por lo económico”.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar enfermedad

El entrevistado LCP menciona *“De lo que vinimos comentando, que entre amigos, amigas, vecinos, familiares, antes había por lo menos un roce personal, contacto directo, ahora se ha evitado el cien por ciento de eso, ya no tenemos esa manera de expresarle a nuestros propios hijos”.*

La entrevistada LGR indica *“Si todas, porque es algo a lo que no estábamos acostumbrados a hacer, no estábamos acostumbrados a usar cubrebocas, siempre con el alcohol en la mano, o queriendo desinfectar todo y económicamente implica un gasto más”.*

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Por supuesto, yo que soy un poquito hablantín, digamos que sociable, el andar hablando con mascarilla, y esas cuestiones, a mí me gusta mucho tratar con la persona, servicio al cliente, entonces uno trabajar así es muy incómodo... En lo personal con mucha más razón, las sonrisas, los abrazos, aquel saludo fraternal se ha ido perdiendo...”.*

La entrevistada EMP menciona *“El usar alcohol, me reseca mucho las manos, la alergia”.*

El entrevistado JMP indica *“Sinceramente no, pues el distanciamiento social, cambia un poco, pero es fácil adaptarse”.*

El entrevistado AMP responde *“Creo que el uso del alcohol es un desgaste en las manos, a veces quedan hasta irritadas, también el uso de mascarillas como pasa uno tanto tiempo, la misma mascarilla le afecta a uno”.*

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Si, el hecho de querer relacionarme con otras personas, por temas de distanciamiento y confinamiento ha sido una afectación a mi estilo de vida”*.

El entrevistado JCC aporta *“No, porque como mencioné, de momento todo camina bien, prácticamente sin cambios”*.

La entrevistada JGV responde *“Solo en la parte emocional, como decía, eso del distanciamiento es lo que más mal me pone, no creo que haya alterado mi estilo de vida, lo he sabido manejar”*.

La entrevistada CGV menciona *“Por el momento mi estilo de vida continua igual, no hay cambios”*.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar enfermedad

El entrevistado LCP menciona *“A nivel social no le tengo como mucha importancia porque eso sería como amigos, vecinos cosas así, me interesa más familiar, que ese si tienen que estar unidos, para tener un beneficio tienen que haber pequeños roces”*.

La entrevistada LGR indica *“Es muy relativo, el hecho de que otra persona viva distinto a mí no me afecta a mí en mi parte emocional, pero, creo que a nivel social, muchas personas fueron afectadas, incluyéndome a mi pequeño estilo de vida, hay personas que les cambió la vida aún más si alguna persona de su familia se vio afectada”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Vienen afectando demasiado, vea la parte económica, no solo en las familias viene afectar sino a nivel país como afecta, vienen más impuestos, vienen un montón de cosas más que vienen a afectar a la sociedad a la familia, en realidad”*.

La entrevistada EMP menciona *“Influyen en la manera de cómo nos va a ir en la pandemia”*.

El entrevistado JMP indica *“Pues en lo mismo, si un indigente no va a tener la misma entrada a un hospital o centro de salud, que tal vez te pueda generar un apoyo mejor, como alguien que tiene su dinero o tal vez no puede tener los medicamentos porque no tiene seguro”*.

El entrevistado AMP responde *“Si usted no tiene un buen estilo de vida, usted no se va a preocupar de su entorno, si usted no se cuida no se protege, no cumple protocolos, diay usted es una bomba de tiempo de que te vas a llegar a contagiar y lo peor de todo es que también vas a llegar a contagiar a su entorno”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Yo creo que la diferencia, aunque todos seamos iguales, los estilos de vida, que cada persona establece en su vida diaria son lo que a nivel social hace que todos seamos distintos”*.

El entrevistado JCC aporta *“Son parte importante, inclusive para analizar qué tipo de sociedad es y cómo se comportará, posiblemente”*.

La entrevistada JGV responde *“Son importantes porque son el reflejo de lo que es la sociedad, sus gustos, logros, cultura y demás”*.

La entrevistada CGV menciona *“Influyen en cómo funciona la sociedad y como podrá reaccionar ante situaciones como la que estamos viviendo, vuelvo a poner de ejemplo a Estados Unidos, en solo día logró vacunar la cantidad de cuatro millones de personas, eso casi equivale a la población de toda Costa Rica, cuando la economía del país es buena tiene mejor capacidad de respuesta”*.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar enfermedad

El entrevistado LCP menciona *“La única influencia que tiene es al no haber contacto directo, se va separando un poco el cariño familiar, ya que si uno está acostumbrado a abrazar a una hija, tener a la esposa, y que los hijos lo vean que uno es cariñoso, y el estar evitando todo ese tipo de contacto va creando una sensación de una persona fría”*.

La entrevistada LGR indica *“Mi círculo es un poquito pequeñito, entonces que tuvimos que hacer, ser un poco más conscientes los que vivimos juntos y decir bueno vamos a tener medidas estar pendientes del cubrir bocas, vamos a tener que estar pendientes de no ser tan afectivos unos con otros, sobre todo si venimos de la calle, si alguno salió que venga y se lave las manos, y si se rompió ese cariño que había antes, por el tema que nos da susto portar el virus en alguna parte o traerlo en algo y ser promotores de contagiar a alguien más”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Ese abrazo, esa caricia ese beso, al mantener la distancia, si antes se quejaban de que uno estaba distanciado por el trabajo y un montón de cosas más ahora con mucha razón... eso si afecta bastante en lo familiar, a ese nivel yo lo veo así”*.

La entrevistada EMP menciona *“Influye en que yo tengo dos hijos, y en un acercamiento, el decirles, no abracen, no besen, no esto, no el otro, me voy a ir a bañar, son cosas que tal vez ellos no entienden tal vez la más chiquitita, en lo emocional influya un poco, como un rechazo”*.

El entrevistado JMP indica *“Pues creo que he influido mucho, aunque yo salgo tengo mi distanciamiento, si yo salgo tal vez esta mi padre, mi madre mi sobrinos o mi hermana, yo tengo distanciamiento, mi alcohol en gel, eso puede afectar mucho, en que todo mundo se acuerde, afectar positivamente, como ejemplo”*.

El entrevistado AMP responde *“Si yo tengo buenas formas de mi estilo de vida, mis hijos van creciendo con eso, hasta mi pareja va aprendiendo de que en estos momentos hay que llevar este estilo de vida porque así lo amerita”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Bueno, todo lo que puedo ser o llegar a ser ha sido por una enseñanza familiar a lo largo de los años, y yo creo que ha conformado lo que somos como familia, para mi esa es la importancia”*.

El entrevistado JCC aporta *“A nivel de mi familia creo que la influencia de mi estilo de vida ha sido positiva, ya que todos nos mantenemos hasta el momento librados de la enfermedad, aunque sé muy bien que no estamos exentos”*.

La entrevistada JGV responde *“En mi casa trato de mostrarme como un ejemplo a seguir, tratando de hacer las cosas de la mejor manera posible, trato de que la influencia sea positiva”*.

La entrevistada CGV menciona *“A mí siempre me ven como la que hace lo imposible por salir adelante, claro haciendo cosas buenas, tampoco los extremos, me parece que eso es bueno para los demás, siempre trato de decirle a mis sobrinos, que uno es capaz de lograr muchas cosas si se lo propone y esfuerza”*.

Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar enfermedad

El entrevistado LCP menciona *“El aprendizaje que ha dejado es saber a sobrevivir a lo que es una pandemia, el protocolo ha ayudado mucho para lo que es el aseo, ya que muchas andábamos en vía pública así llegábamos a las casas, y no manteníamos ese protocolo de lavarnos las manos cada vez que llegábamos, el estar desinfectándonos, vivíamos a lo normal, y si no hubiera mas pandemia, deberíamos seguir haciéndolo”*.

La entrevistada LGR indica *“Definitivamente nos demostró lo cochinos que hemos sido, porque estábamos acostumbrados a tocar todo, a poner las manos en todo lado, agarrar todo y no tener la precaución de una vez lavarnos las manos antes de comer algo, incluso en el supermercado de agarrar una fruta y quizá llevársela al carro y tener el cuidado de lavarla inmediatamente, entonces, por lo menos en esa área, ser un poco mas aseados con algunas cosas aún más en lo personal, si me di cuenta que tal vez nos hacían falta un poco más, el cuidado de que hay cosas que no vemos y como nos las vemos asumimos que no existen, y si existen cosas peligrosas que pueden dañarnos y lo estamos viviendo a nivel mundial ”*.

El entrevistado RML indica en su respuesta *“Es muy duro como le digo, lo del contacto físico, el conversar, buscar un amigo e ir a tomar café, ahora usted llama una persona y te dicen recuerde las medidas... entonces es duro pero hay que hacerlo, si yo los quiero los tengo que cuidar y esa es la única forma ahorita con esta pandemia de cuidar, el distanciamiento, usar mascarilla, la careta, todas las medidas necesarias para no contagiar a otra persona, bienvenidas son... Salud es no acercarme a otras personas“*.

La entrevistada EMP menciona *“Conciencia, porque ya uno no llega a hacer cosas que puedan afectar a otra persona”*.

El entrevistado JMP indica *“Es muy importante”*.

El entrevistado AMP responde *“Lo primero que aprendí, es un aseo entre uno mismo, su entorno, que esto es una pandemia, que esto es social también y que si uno no cumple también los demás deben de preocuparse en cumplir esas medidas, esto es un todo, el que está a la par me puede llegar a contagiar aunque yo me cuide”*.

El entrevistado MLV indica en su respuesta *“Debemos mantener a un nivel constante el higiene personal, y el higiene en general para evitar problemas de salud y poder entender, creo yo que muchas veces no habíamos tomado en cuenta que lavarnos las manos antes de comer o ponernos alcohol cada vez que estamos en contacto o tocamos algo y que debemos ser más limpios para evitar este tipo de enfermedades que han sido muy complicadas”*.

El entrevistado JCC aporta *“Me enseñó a ser más cuidadoso, y a prestar más atención a los temas de salud”*.

La entrevistada JGV responde *“Respeto, y a valorar más a mis seres queridos y personas de alrededor”*.

La entrevistada CGV menciona *“A que definitivamente estamos fallando como sociedad, que aún nos falta mucho por corregir”*.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

La adaptación es un proceso para afrontar las tensiones emergentes del entorno, de esto, se desprende la idea de que cada persona vive las experiencias totalmente individuales y dependientes de los recursos disponibles y accesibles para adaptarse, siendo el principal objetivo el bienestar de la persona y una como consecuencia involucra a quienes lo rodean (14).

Los participantes del estudio refieren que la adaptación es “ *como adaptarse al medio ambiente o en general a lo que se nos ponga en frente, buscar el acomodo a lo que se nos está presentando*”(Entrevistado RML, Tibás, 2021), “*yo lo veo como la manera en el que el ser humano se conecta con el medio que lo rodea*” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021), “*es la capacidad, que permite al ser humano entender el entorno*” (Entrevistada CGV, Tibás, 2021), se observa que los participantes manejan un concepto muy apegado a lo que algunas literaturas exponen respecto al termino adaptación.

Gaxiola (15) menciona “el ajuste psicológico significa adaptación a las condiciones presentes del entorno que permiten la obtención de beneficios cuando se cumplen con las exigencias establecidas por el grupo social”. Cabe mencionar que depende del individuo tomar o no la decisión de adaptarse.

Los participantes responden al hecho de encontrarse o no en proceso de adaptación, “*claro, a la hora que ellos dan las medidas sanitarias, uno tiene que cambiar el estilo de vida*” (Entrevistada EMP, Tibás, 2021), “*si claro, han habido muchos cambios, en la forma de pensar y cómo actúa uno*” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021), “*por supuesto, yo nunca había vivido una situación así, y esto me ha hecho ver las cosas de una manera muy distinta*” (Entrevistada JGV, Tibás, 2021), las respuesta indican que los participantes manifiestan estar en un proceso de

adaptación, por una situación que corresponde a su entorno, lo cual ha cambiado incluso la manera de actuar.

El ser humano al encontrarse en una situación generada por el entorno, la cual exija una respuesta de parte del individuo, analiza los recursos disponibles y a partir de esto se construye una acción, “ en el proceso de adaptación el individuo cuenta con características adquiridas u heredadas durante la interacción con el medio” (14).

Los participantes de la investigación mencionan tener estrategias y herramientas para adaptarse “ *Una de las estrategias que yo siempre he tenido, es dejar siempre la mascarilla junto a la billetera, porque la billetera es lo que menos se me va a olvidar, junto al teléfono, las llaves y el alcohol en gel*” (Entrevistado JML, Tibás, 2021), “ *yo lo que hago es pensar en mi familia, en mis seres queridos, eso me ayuda a no olvidar lo que debo hacer*” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021), “*aplicarlas y enseñarlas*” (Entrevistada EML, Tibás, 2021).

La adaptación como contexto de la investigación, desprende una serie de respuesta por parte de quienes están en dicho proceso, en el cual se obtienen beneficios, a pesar de la presión social que este pueda ejercer sobre la persona. Los participantes mencionan que adaptarse es una mezcla entre lo individual y social “ *ambas, porque yo no podemos reaccionar de la misma manera y personalmente todo eso nos afecta también en la parte donde tenemos que vernos con otras personas*” (Entrevistada LGR, Tibás, 2021).

“*Yo considero que son ambos porque a nivel social todos estamos envueltos en esta situación, todos tenemos que cuidarnos, y a nivel personal también, porque estamos hablando de nuestra salud, si yo me cuido y todos nos cuidamos podemos salir de esto lo más pronto posible*” (Entrevistado MLV, Tibás, 2021), “*es una mezcla de ambos, cada persona tiene la*

responsabilidad consigo mismo así como con todas las personas que lo rodean, la enfermedad nos ataca por igual, todos estamos expuestos a enfermarnos, entonces debemos trabajar juntos” (Entrevistada CGV, Tibás, 2021).

Las medidas sanitarias son decisiones que provienen de la presidencia en conjunto con Ministerio de Salud, la intención de estas es contrarrestar los efectos de la enfermedad sobre la población por medio de la seguridad y con la menor afectación al funcionamiento del país, si así se pudiese (19).

Los participantes indican “ *es todo aquello que sea prevención para lo que es evitar el contagio o tratar de no propagarlo” (Entrevistada LGR, Tibás, 2021), “una manera de poder mantener cierto control sobre las situaciones de la pandemia” (Entrevistado MLV, Tibás, 2021), “entiendo que son las reglas que ponen las autoridades, para disminuir el contagio de una enfermedad” (Entrevistada JGV, Tibás, 2021), estas expresiones evidencian el conocimiento de las medidas, así como su función. Es fundamental que la persona conozca a que se está enfrentando, dicho de otra manera, cuál es su entorno, de esta manera sabe cuál es la respuesta adecuada ante la situación.*

La información recibida y percibida por los participantes marca un precedente de importancia relevante a lo hora de llevar a cabo el proceso de adaptación, los participantes de la investigación mencionan “ *básicamente lo que uno escucha en las noticias o le informan en el trabajo, pero todo ha sido destinado a la práctica correcta de las medidas” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021).*

“Como aplicar correctamente las medidas, sino de nada sirven” (Entrevistada JCV, Tibás, 2021), “bastantes, uno ve noticias, los comunicados, la gente del Ministerio de Salud que anda por esta zona a estar dando consejos, charlas casa por casa, cuando han hecho vacunaciones

o avisando, la municipalidad también se ha prestado mucho para esto” (Entrevistado RML, Tibás, 2021).

La percepción de la información genera un criterio relacionado a la calidad y su vez un actuar, los entrevistados mencionan *“ yo creo que sería la correcta, porque, si bien en estos momentos es una situación un poco crítica la que está viviendo el país se ha sabido controlar de cierta manera con estas medidas, a veces son un poco más fuertes en cuestión de mantenernos a salvo, a veces son más libres por así decirlo, y así nos hemos mantenido en ese pequeño equilibrio” (Entrevistado MLV, Tibás, 2021).*

“Yo considero que acertada porque tienen gente más especializada que sabe que es lo mejor para nosotros” (Entrevistada LGR, Tibás, 2021), “la información me parece buena, al principio un poco confusa, pero estamos aprendiendo de la enfermedad” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021). Queda claro que las personas reciben la información que las autoridades creen pertinente en el momento y que esta es recibida inclusive con un alto grado de confianza.

Builes (14) resalta la importancia de las imágenes mentales, pues estas atraviesan un ciclo que va desde la anticipación y puede culminar en la invención. La información que reciben las personas permite crear estas imágenes de la situación por la que están atravesando, generando mayores posibilidades de adaptación mediante la utilización de recursos propios o colectivos, que culminan en reacciones de éxito adaptativo.

La pandemia cuenta con un periodo extenso de tiempo, por lo cual es importante para la investigación conocer cuáles medidas sanitarias practican los participantes, haciendo referencia al inicio de la pandemia, si experimentan algún cambio al practicarlas y cuáles de estas medidas continúan ejecutando en el momento de la investigación.

“He puesto en práctica, prácticamente casi todo, he mantenido protocolo, tanto en el lavado de manos, desinfección de la ropa, uso de mascarilla y evitar aglomeraciones” (Entrevistado LCP, Tibás, 2021), “la mayoría, como uno trabaja, uno tiene que usar mascarilla, que alcohol, que decirle al cliente hay que aplicarle alcohol, lavado de manos, distanciamiento social” (Entrevistada EMP, Tibás, 2021), “creo que yo practiqué todas, bueno es que mi trabajo es con personas y eso me exige cuidarme mucho” (Entrevistada CGV, Tibás, 2021).

El gobierno a través de sus normativas y lineamientos, propone una serie de estrategias conocidas como medidas sanitarias, con la finalidad de que conforme se va conociendo la enfermedad y esta va evolucionando se genere una adaptación de la población, disminuyendo los casos de contagio y con ello la posibilidad de muerte o condiciones que posteriormente sean limitantes para las personas (20).

La experiencia relacionada a los cambios sufridos al practicar las medidas sanitarias, son reflejadas de la siguiente manera *“claro que sí, económico porque mi trabajo cambió de una manera muy radical, soy estilista, entonces de las primeras cosas que fueron cerradas son los salones de belleza, entonces ahí la parte económica se ve afectada, social también porque estaos acostumbrados a estar en contacto con la gente por el mismo trabajo, y personal también porque nos alejó de la familia que no convivía con nosotros en la misma casa, en la parte física nos volvimos sedentarios” (Entrevistada LGR, Tibás, 2021).*

“Tal vez más en lo emocional, hubo un momento muy complicado en el que todos tuvimos que estar en casa y establecer contacto con alguien, tampoco en el trabajo, un cambio físico también hemos sido más sedentarios, talvez no hay tanta actividad física en lo personal y económico pues ha sido un cincuenta, cincuenta creo yo, si bien ha sido más complicado a nivel país, a nivel personal gracias a Dios me he podido mantener” (Entrevistado MLV, Tibás, 2021).

“Si he experimentado cambios; principalmente emocionales, soy muy apegado a mis papas, ellos son adultos mayores y el distanciamiento me ha afectado, uno entiende que es por el bien de ellos, pero siempre afecta. Por lo demás todo bien”.

Raile (26) menciona que las personas tienen una constante relación bio-psico-social y además que el hombre es un complejo sistema biológico en el entorno al cual trata de adaptarse. Las reacciones de los participantes reflejan afectación principalmente en dos áreas, la económica que se ve afectada por el hecho de no poder trabajar y la emocional al no poder compartir con aquellas personas que en sus distintas percepciones se consideran importantes. Es posible mencionar que estas personas tienen dificultad para cumplir su rol.

Los participantes mencionan *“por ejemplo mantengo el protocolo normal, el lavado de manos, últimamente lo que he estado haciendo, cuando ando en la vía pública busco las calles donde hay menos aglomeraciones de personas, antes caminaba por el bulevar, ahora camino por diferentes otras calles”* (Entrevistado LCP, Tibás, 2021), *“Igual las practico todas”*(Entrevistado JMP, Tibás, 2021), *“actualmente por mi trabajo aplico todas”* (Entrevistado AMP, Tibás, 2021).

La evidencia de un apego a las recomendaciones de las autoridades de salud es muestra de que, a pesar de que los participantes identifican tener efectos no deseados a causa de la práctica de las medidas sanitarias, las continúan realizando por el hecho de saber que existe un bienestar común.

Grajales (25) explica desde la teoría de Callista Roy, la importancia de los estímulos, para analizar la forma en que las personas crean estrategias para el afrontamiento, es posible definirlos como modos de actuar adquiridos mediante el aprendizaje y experiencias de cambios

producidos por el entorno. Estas estrategias se traducen en pensamientos, sentimientos y acciones como una respuesta adaptativa al entorno, que a su vez adquiere un nivel de importancia en la persona.

Los participantes mencionan al respecto *“que gracias a estas medidas hemos tenido un manejo correcto, no tan agravado de la situación sobre los casos de COVID -19, y sobre todo lo que ha implicado a nivel económico o nivel social y salud”* (Entrevistado MLV, Tibás, 2021), *“Aparte de importantes son una guía, es la manera que nos ha permitido salir adelante en esta pandemia, de no ser por las medidas sanitarias seguro más personas estarían en hospitales o estarían muertas”* (Entrevistada CGV, Tibás, 2021), *“son vitales en el proceso que lleva la población a la hora de enfrentar la pandemia, ya indican como debe ser nuestro actuar”* (Entrevistado JCC, Tibás, 2021).

“Es importante, porque de no adaptarse entonces prácticamente es como no aplicar las medidas correctamente o del todo no aplicarlas” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021), *“creo que es importante porque demuestran el interés y la disciplina que tiene la persona consigo misma y con los demás”* (Entrevistada JGV, Tibás, 2021), *“en el proceso de pandemia es fundamental que nos adaptemos, sino es casi imposible salir adelante”* (Entrevistada CGV, Tibás, 2021).

La Organización Mundial de la Salud presenta la definición de estilo de vida como la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes (21). Los participantes mencionan al respecto lo siguiente *“Es como yo vivo, o la forma como yo hago vivir mi vida”*(Entrevistado AMP, Tibás, 2021), *“Para mí, es un reflejo de lo que te inculcaron desde niña sumando todo lo que una ha ido cosechando en la vida a partir de los logros y fracasos”* (Entrevistada JGV, Tibás, 2021).

“Es como todo lo que hacemos y somos durante la vida diaria” (Entrevistado MLV, Tibás, 2021), las posturas reflejan un conocimiento por parte de los entrevistados en relación con el término estilo de vida, lo cual les permite tener un fundamento para todo lo que realizan en sus vidas.

El autor Vargas indica que el concepto más actual y holístico de estilo de vida, se fundamenta en aspectos como la ocupación, el ingreso, la educación y el estatus, logrando formular posteriormente el concepto de nivel socioeconómico (23). En este sentido, cabe destacar que para cada persona el concepto de estilo de vida y sus componentes es único, generando una diversidad de opiniones de lo que puede ser favorable o no en la vida.

Los entrevistados mencionan como componentes del estilo de vida *“social, económico, el lugar donde vives, tu entorno, todo”* (Entrevistado AMP, Tibás, 2021), *“el área cultural, lo familiar, emocional también lo económico influye, pero para mí son esas”* (Entrevistada JGV, Tibás, 2021), *“a nivel físico si hacemos ejercicio o no, a nivel emocional si nos mantenemos felices, tristes, angustiados, a nivel económico nuestro estatus, trabajo, estatus social, la manera en la que convivimos con otras personas también”* (Entrevistado MLV, Tibás, 2021).

La persona tiene opciones en los estilos de vida que quiere adoptar, sin embargo, la posibilidad de estas opciones está condicionada por las oportunidades de la vida, las que a su vez depende de las condiciones estructurales como ingreso, bienes, derechos y relaciones sociales entre otros (23).

Los participantes definen su estilo de vida como *“mi estilo de vida es bueno, trato de cuidar mi salud, tengo trabajo, familia y con eso yo me siento bien. Con esto de la pandemia, me cuidó”* (Entrevistado JCC, Tibás, 2021), *“tengo a mi familia y eso es lo que más da sentido a todo lo*

que hago, entonces mi estilo de vida lo defino como bueno, como algo que en esta sociedad no se ve” (Entrevistada JGV, Tibás, 2021), “mi estilo de vida es lo más tranquilo, que es primero laborar, en ratos libres jugar con el teléfono en redes sociales, y mantenerme tranquilo en ese sentido, evitando lo que son aglomeraciones, quitamos lo que es andar divirtiéndome en vías públicas” (Entrevistado LCP, Tibás, 2021).

El entorno que rodea a las personas recibe una percepción única por parte de cada uno de ellos; en algunas ocasiones coinciden con el de otras personas y es esto lo que permite observar comportamientos colectivos; de lo contrario las respuestas individualizadas son las más visibles en el desarrollo diario de las sociedades. Las respuestas anteriores denotan que los participantes toman en cuenta aspectos como la familia, trabajo y salud, como la base de sus estilos de vida.

Vargas menciona “el comportamiento de las personas está asociado a conductas racionales en lo que él denominó la racionalidad formal y la racionalidad sustantiva, en que la primera se caracteriza por ser un comportamiento calculado lógicamente, eficiente y objetivo que persigue metas y provee libertad a los individuos para decidir, actuar y experimentar, lo que promueve la creatividad y busca el mejoramiento del ser” (23).

El estilo de vida se relaciona con la pandemia, debido a su naturaleza, en específico con las medidas sanitarias, la percepción de afectación es *“con las medidas, digamos, cuando hubo cierres y los horarios que eran limitados, en lo económico, y la hora de ser lo económico, llega a afectar en la salud, pues llega el estrés” (Entrevistada EMP, Tibás, 2021), “son afectadas, pero es obligatorio, sería más que todo lo económico, por mi tipo de trabajo yo debo ser muy cuidadoso, yo trabajo en atención al público... yo tengo que gastar doblemente alcohol, mi ropa muy bien desinfectada, cambio constante de mascarillas” (Entrevistado AMP, Tibás, 2021).*

"Yo pienso que sí, es que, siento como que todo afecta y redundamos a lo mismo, igual la parte social creo que ha sido la más afectada por el tema del distanciamiento con la familia con el trabajo y la gente en general, yo no tenemos la misma confianza de acercarnos que no tengamos que respetar esos dos metros de distancia..." (Entrevistada LGR, Tibás, 2021).

"Lo emocional para mí es que lo más afecta en todo esto, como ya mencioné, mi familia es todo y si a causa de las medidas me apartan de ellos como sucede con el distanciamiento, me afecta" (Entrevistada JGV, Tibás, 2021). De las anteriores respuestas se denota que los participantes se sienten mayormente afectados en la parte económica y emocional; ya sea con una percepción individual de estas o una como consecuencia de la otra respectivamente.

Salas menciona que los estilos de vida tienen un enlace con la salud y la repercusión que ciertas prácticas y costumbres tienen influencia en la respuesta que una persona muestra ante el proceso de enfermedad; señala a los avances tecnológicos como un aspecto positivo para el desarrollo del ser humano, pero que cada vez las hace más sedentarias, con hábitos de alimentación poco saludables generando un deterioro a nivel ambiental, lo que a su vez repercute en un incremento de los niveles de pobreza y desempleo, con esto problemas de tipo psicosociales (24).

Los entrevistados opinan sobre la influencia del estilo de vida en la salud y enfermedad de la siguiente manera *"cuando uno tiene más dinero, obviamente tiene más entrada a la salud, y es más fácil tratar una enfermedad, cuando uno tiene más dinero"*(Entrevistado JMP, Tibás, 2021).

"Como decía, si tengo un alcance económico es posible que en la enfermedad tenga cierta ventaja, en el sentido que puedo optar por mejores servicios, vea un ejemplo próximo y claro, mientras algunos tienen que esperar ser vacunados, otros ya pagaron su viaje a Estados Unidos

y tienen la vacuna, así que mi visión de la sociedad actual es que todo se rige por lo económico”
(Entrevistada CGV, Tibás, 2021).

“Yo veo que en ambas situaciones se refleja el estilo de vida, ya sea para mantenerse con salud o para salir de la enfermedad si es caso, principalmente la parte física es la que más influye”
(Entrevistado JCC, Tibás, 2021).

Las personas hacen mención de que incluso en la salud, la economía es un factor determinante de las posibilidades de salir adelante en un proceso de enfermedad o inclusive para mantenerse con salud. En una sociedad que ha optado por globalizarse, el pensamiento colectivo de que para cada situación se necesita el dinero, parece ser aceptado e instalado en el pensamiento de las personas. Al preguntar si la implementación de las medidas sanitarias genera cambio en el estilo de vida de los participantes, estas fueron las respuestas *“si, el hecho de querer relacionarme con otras personas, por temas de distanciamiento y confinamiento ha sido una afectación a mi estilo de vida”* (Entrevistado MLV, Tibás, 2021), *“si todas, porque es algo a lo que no estábamos acostumbrados a hacer, no estábamos acostumbrados a usar cubrebocas, siempre con el alcohol en la mano, o queriendo desinfectar todo y económicamente implica un gasto más”* (Entrevistada LGR, Tibás, 2021).

“Por supuesto, yo que soy un poquito hablantín, digamos que sociable, el andar hablando con mascarilla, y esas cuestiones, a mí me gusta mucho tratar con la persona, servicio al cliente, entonces uno trabajar así es muy incómodo... En lo personal con mucha más razón, las sonrisas, los abrazos, aquel saludo fraternal se ha ido perdiendo... “ (Entrevistado RML, Tibás, 2021).

En las posturas anteriores destaca las afectaciones de índole emocional, económico, social, físicas, todas forman parte de la estructura que según los participantes conforman el estilo de vida y que guarda una estrecha relación con lo que exponen ciertos autores ya mencionados anteriormente. Una de las medidas más endurecidas por las autoridades es el distanciamiento social, fortalecido por medio de la reducción de la movilidad, cierres y teletrabajo, lo cual tiene como resultado las afectaciones antes expresadas por los participantes.

“Una diferenciación entre estatus de grupo y la clase social. En la clase social los factores socioeconómicos determinan la posición del individuo, mientras que en el estatus social el prestigio o el honor está asociado con las cualidades de un grupo, como los estilos de vida y la autoridad política, es decir, los estilos de vida expresan y validan el estatus social” (23). Aunque esta es una postura planteada en los años sesenta, aún tiene influencia en el pensamiento y actuar de los individuos en la actualidad.

Las personas no son productoras exclusivamente, sino también consumidoras, de tal forma que los grupos sociales adoptan ciertos modos de vida para expresar y mantener su identidad en el mundo social, y así ser reconocidos o diferenciados de otros, adaptando de cierta una identidad propia, socialmente hablando (23).

A la consulta sobre la importancia de los estilos de vida a nivel social, los participantes responden “ *si usted no tiene un buen estilo de vida, usted no se va a preocupar de su entorno, si usted no se cuida no se protege, no cumple protocolos, diay usted es una bomba de tiempo de que te vas a llegar a contagiar y lo peor de todo es que también vas a llegar a contagiar a su entorno*” (Entrevistado AMP, Tibás, 2021), “*son parte importante, inclusive para analizar qué tipo de sociedad es y cómo se comportará, posiblemente*” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021).

“Son importantes porque son el reflejo de lo que es la sociedad, sus gustos, logros, cultura y demás” (Entrevistada JGV, Tibás, 2021).

“Influyen en cómo funciona la sociedad y como podrá reaccionar ante situaciones como la que estamos viviendo, vuelvo a poner de ejemplo a Estados Unidos, en solo día logró vacunar la cantidad de cuatro millones de personas, eso casi equivale a la población de toda Costa Rica, cuando la economía del país es buena tiene mejor capacidad de respuesta” (Entrevistada CGV, Tibás, 2021).

La sociedad es el reflejo de la esencia de quienes la componen y de cómo se administran aquellos componentes del estilo de vida en las generaciones actuales y lo que se proyecta a las generaciones futuras de acuerdo con las circunstancias que se viven hoy en día. En esa dirección, cada persona es responsable de lo que transmite a los demás por medio de su estilo de vida.

Los participantes mencionan su influencia familiar a partir del estilo de vida *“ si yo tengo buenas formas de mi estilo de vida, mis hijos van creciendo con eso, hasta mi pareja va aprendiendo de que en estos momentos hay que llevar este estilo de vida porque así lo amerita” (Entrevistado AMP, Tibás, 2021), “en mi casa trato de mostrarme como un ejemplo a seguir, tratando de hacer las cosas de la mejor manera posible, trato de que la influencia sea positiva” (Entrevistada JGV, Tibás, 2021).*

“Bueno, todo lo que puedo ser o llegar a ser ha sido por una enseñanza familiar a lo largo de los años, y yo creo que ha conformado lo que somos como familia, para mi esa es la importancia” (Entrevistado MLV, Tibás, 2021).

Salas (24) menciona “la revolución tecnológica ha generado grandes aportes al desarrollo de la vida del ser humano; sin embargo, esta evolución ha producido consecuencias en los estilos de vida de la personas, haciéndolas cada vez más sedentarias, con hábitos de alimentación poco saludables y generando un deterioro a nivel ambiental, lo que repercute en el incremento de los niveles de pobreza y desempleo, generando así problemas de tipo psicosocial”

El individuo está influido por una serie de factores que van desde la parte física, emocional, social y económica. Hoy en día la parte económica es vista como una de las importantes, ya que se denomina como la posibilidad de acceder a medios más favorables en distintos ámbitos como por ejemplo la salud. La persona considera que si se tiene dinero es posible consultar un mejor médico, mejores medicinas, mejor hospital, esto en el caso de la enfermedad; pero también en el área preventiva con una mejor alimentación, o el acceso a sitios de preparación física como los gimnasios.

Los entrevistados por medio de este razonamiento social antes mencionado, cuestionan que las medidas sanitarias restringen su estilo de vida desde el punto de vista económico, siendo este el principal punto de partida de su forma de vivir.

Las personas al pasar por un proceso sin importar de la índole que sean obtienen conocimiento o lo que se puede llamar una retroalimentación por medio de las experiencias vividas y también de los cambios del entorno que se dieron durante dicho proceso. Ante la consulta de que aprendizaje tienen los participantes, responden lo siguiente:

“Conciencia, porque ya uno no llega a hacer cosas que puedan afectar a otra persona”
(Entrevistada EMP, Tibás, 2021).

“Me enseñó a ser más cuidadoso, y a prestar más atención a los temas de salud” (Entrevistado JCC, Tibás, 2021).

Callista en su modelo de adaptación propone una serie de elementos que deben ser identificados en la población, con la finalidad de poder entender si las personas se adaptan o no a los estímulos o cambios del entorno. En la población de estudio, específicamente en la muestra con la que se trabaja se puede mencionar que en la áreas del proceso de adaptación como lo es la autoimagen; encargada de suplir soluciones a los cambios del entorno, se percibe como una situación llevada de manera correcta (26).

El dominio del rol está comprometido debido a cambios en la naturaleza de este, esto por ejemplo con el distanciamiento físico y social, la afectación económica y por supuesto la situación emocional que repercute en lo físico.

La capacidad de adaptación es otro termino que Roy le suma importancia en el proceso. Se identifica a los participantes como integrados, ya que a pesar de todas las circunstancias adversas que ellos expresan tener, se comprometen a seguir adelante, al visualizar un bien común que los fortalece como sociedad.

Los estímulos a los que dicha población está expuesta son de origen cultural. Costa Rica en general goza de habitantes con buena salud, y por muchos años no se enfrenta a una situación de salud como la actual. Esto genera en la población una sensación de pasividad ante la enfermedad, pero en la medida que el virus ha ido mostrando su capacidad de contagio, los pensamientos han cambiado en conjunto con la actitud, esto también engloba a la muestra de esta investigación.

Los estímulos familiares juegan un papel importante en el proceso de adaptación, en respuestas antes presentadas se manifiesta lo difícil que es para los participantes el distanciamiento de los seres queridos, así como la disminución o pérdida de los gestos afectivos.

Los estímulos ambientales, en específico los de origen económico, mencionados repetidamente en las respuestas de los participantes influyen de manera importante en las respuestas que pueda dar la persona que intenta adaptarse, todos estos estímulos se les conoce como productores de tensión.

Enfermería establece una serie de acciones con las cuales es posible conocer la manera en la que la población en estudio está llevando el proceso de adaptación. Entre las acciones están: identificar los problemas, valorar aquellos factores que influyen, identificar las conductas que pueden favorecer la enfermedad, fijar objetivos, seleccionar las intervenciones adecuadas y al final evaluar los resultados.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Las personas que habitan el cantón de Tibás están adaptadas a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, aunque en la mayoría de las expresiones de los participantes se demuestra que el concepto de adaptación no es estrictamente textual en el entender de los Tibaseños, más si en la práctica.

El proceso de adaptación de los participantes se basa principalmente en la necesidad de seguir las reglas. La población entiende que se vive una situación de emergencia en la cual es necesario crear un aporte colectivo mediante la aplicación de las medidas que permita lo más pronto posible la eliminación de la enfermedad, lo cual les permita regresar a lo que consideran normal.

El estilo de vida es visualizado por medio de componentes como la economía, lo emocional y físico, siendo el primero el que más énfasis recibe por parte de los participantes. La visión es que la de la parte económica se derivan todas las demás circunstancias que podrían enfrentar como parte de la sociedad; asuntos como el acceso a la salud e incluso el cómo avanzar en la enfermedad se canalizan por medio del poder adquisitivo que cada uno puede tener. Por otra parte, el tema emocional se describe como lesionado a causa de la distancia familiar que las medidas sanitarias exigen.

El estilo de vida en relación con la adaptación se ve reflejado a través del cambio. Los participantes mencionan realizar ajustes de índole laboral, económico, emocional y físico con el objetivo de poder cumplir con las medidas sanitarias de la manera más adecuada. La perspectiva de mejorar se sobrepone a la idea de aferrarse a una forma de vivir, creando nuevos objetivos, realizando esfuerzos hoy con la visión de ver frutos en el mañana. Todos los participantes tienen claridad de cuál es su estilo de vida, antes y durante la pandemia.

6.2 RECOMENDACIONES

A las autoridades de salud:

- Mantener una comunicación continua y eficaz con la población por medio de mensajes claros y fáciles de entender por parte de la población.
- Continuar con el mensaje sobre la importancia de mantener en práctica las medidas sanitarias, con el fin de fortalecer la motivación en la población.

A los vecinos del cantón de Tibás:

- Canalizar todas las emociones generadas a causa de la práctica de medidas sanitarias, con profesionales de salud.
- Continuar la práctica efectiva y correcta de las medidas sanitarias.
- Mantener prácticas que favorezcan un estilo de vida saludable.

Al profesional en Enfermería:

- Concienciar a las personas en la necesidad de la ayuda profesional en situaciones de emergencia como las que vive el país.
- Mantener una visión integral de la persona a tratar, con mayor énfasis en la situación actual vivida.

BIBLIOGRAFÍA

1. Albillos Bennito Victoriano. Aproximación del concepto Psicológico de adaptación. 2(1):104.
2. TESIS-VILCHEZ-VILLEGAS FINAL.pdf [Internet]. [citado 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/2997/TESIS-VILCHEZ-VILLEGAS%20FINAL.pdf;jsessionid=A4489166FA4B3F8BD82F13A9BD6B7081?sequence=1>
3. Organización Mundial de la Salud. OMS | Neumonía de causa desconocida – China [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 3 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://www.who.int/csr/don/05-january-2020-pneumonia-of-unknown-cause-china/es/>
4. Ministerio de Sanidad de España. Medidas_higienicas_COVID-19.pdf [Internet]. Gobierno de España. 2020 [citado 3 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/documentos/Medidas_higienicas_COVID-19.pdf
5. Ramirez Ortiz Jairo, Lerma Cordoba Carmen, Castro quintero Diego, Yela Ceballos Francisco, Escobar Cordoba Franklin. Consecuencias de la pandemia Covid-19 en la Salud Mental asociadas al aislamiento social Chile - Buscar con Google. 4 [Internet]. 8 de septiembre de 2020 [citado 3 de noviembre de 2020];1(1). Disponible en: <https://www.google.com/search?q=Consecuencias+de+la+pandemia+Covid-19+en+la+Salud+Mental+asociadas+al+aislamiento+social+Chile&oq=Consecuencias+de+la+pandemia+Covid-19+en+la+Salud+Mental+asociadas+al+aislamiento+social+Chile&aqs=chrome..69i57j6l68j9j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
6. Oliveira EMR. VIVENCIA DE FELIGRESES CATÓLICOS EN TIEMPOS DE COVID – 19. AcademicDisclosure. 9 de septiembre de 2020;1(1):80-95.
7. Gómez FR, Osorio LAM, Casadiego MAG, Bernal GB. Lineamientos, Orientaciones y Protocolos para enfrentar la COVID-19 en Colombia. :2384.
8. Caja Costarricense de Seguro Social. COVID-19 CCSS | Sitio oficial [Internet]. COVID-19. 2021 [citado 8 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.ccss.sa.cr/web/coronavirus/>
9. Ugarte KV. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la infección por Coronavirus (2019-nCoV) [Internet]. Ministerio de Salud Costa Rica. [citado 3 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

10. R, Mora K. FACTORES SOCIALES Y ESTILO DE VIDA EN LOS ADULTOS JÓVENES, RELACIONADOS CON LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES TRANSMISIBLES Y NO TRANSMISIBLES, UPALA, ALAJUELA,. :145.
11. Danyssa S, Moreno C. ESTILO DE VIDA DE LAS PERSONAS DE 20 A 64 AÑOS DE EDAD EN RELACIÓN CON LA PREVALENCIA DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD; DISTRITOS DE SANTIAGO Y SANTA ANA, COSTA RICA, II CUATRIMESTRE 2019. :172.
12. lectura C julio 2020·1 M de. Hipertensión, diabetes y obesidad agravan riesgo de muerte por COVID-19 [Internet]. Presidencia de la República de Costa Rica. [citado 9 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.presidencia.go.cr/comunicados/2020/07/hipertension-diabetes-y-obesidad-agravan-riesgo-de-muerte-por-covid-19/>
13. Yubero S. SOCIALIZACIÓN Y APRENDIZAJE SOCIAL. 24 de enero de 2020;2(1):25.
14. Builes Roldán I, Manrique Tisnés H, Henao Galeano CM. Individuación y adaptación: entre determinaciones y contingencias. *Nómadas Rev Crítica Cienc Soc Juríd.* 29 de mayo de 2017;51(2):121-31.
15. Gaxiola Romero JC. Adaptación Psicológica Humana. [Internet]. Adaptación Psicológica Humana. [citado 12 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://elibro.net.uh.remotexs.xyz/es/ereader/bibliouh/38032>
16. Díaz-Castrillón FJ, Toro-Montoya AI. SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Med Lab.* 5 de mayo de 2020;24(3):183-205.
17. Organización Mundial de la Salud. OMS. ¿Qué es una pandemia? [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 12 de noviembre de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/
18. Borondo S. Las 10 mayores pandemias de la Humanidad (y cómo se resolvieron) [Internet]. *El Correo.* 2020 [citado 22 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.elcorreo.com/tecnologia/investigacion/mayores-pandemias-humanidad-20200403132555-nt.html>
19. Presidencia G de la R. Medidas ante el COVID-19 [Internet]. Presidencia de la República de Costa Rica. [citado 22 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://covid19.presidencia.go.cr/medidas-covid19/>
20. Ugarte KV. Lineamientos Nacionales para la Vigilancia de la infección por Coronavirus (2019-nCoV) [Internet]. Ministerio de Salud Costa Rica. [citado 22 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

21. Ministerio de Salud CR. Lavado de Manos [Internet]. Ministerio de Salud de Costa Rica. 2020 [citado 12 de noviembre de 2020]. Disponible en: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-informacion/material-comunicacion/protocolos-ms/lavado-de-manos-y-estornudo/4253-protocolo-cuando-lavarse-las-manos/file>
22. Organizació Mundial de la Salut O. OMS | Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible [Internet]. WHO. World Health Organization; [citado 27 de diciembre de 2020]. Disponible en: <http://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
23. Vargas Oreamuno S. Los estilos de vida en la salud. 2020. 2020;3(2):24.
24. Salas Cabrera J. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: UN DERECHO FUNDAMENTAL EN LA VIDA DEL SER HUMANO. Rev Latinoam Derechos Hum. 2015;26(2):37-51.
25. Grajales Meza E. Sor Callista Roy [Internet]. [citado 19 de noviembre de 2020]. Disponible en: <http://modelosenfermerosucaldas.blogspot.com/2013/06/modelo-de-adpatacion.html>
26. Raile Alligood M. Modelos y Teorias en Enfermería. 9.^a ed. Vol. 3. España: Elsevier; 2018. 259-262 (616). p.
27. Indicadores_Demograficos_Cantoniales_2013.pdf [Internet]. [citado 7 de febrero de 2021]. Disponible en: https://www.inec.cr/wwwisis/documentos/INEC/Indicadores_Demograficos_Cantoniales/Indicadores_Demograficos_Cantoniales_2013.pdf
28. ASALE R-, RAE. conocimiento | Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 7 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/conocimiento>
29. ASALE R-, RAE. práctico, práctica | Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 7 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/práctico>
30. ASALE R-, RAE. comunicación | Diccionario de la lengua española [Internet]. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. [citado 7 de febrero de 2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/comunicación>

GLOSARIO Y ABREVIATURAS

EBAIS: Equipo Básico de Atención Integral en Salud.

GAM: Gran área metropolitana.

Gotículas: Pequeña porción de líquido, con forma esferoidal.

MS: Ministerio de Salud.

OMS: Organización Mundial de la Salud.

ANEXOS

ANEXO #1 DECLARACIÓN JURADA

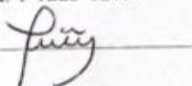
DECLARACIÓN JURADA

Yo Vladimir Arturo López Villeda, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 1-1223-0275, egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Enfermería, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: **“PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA, TIBÁS, 2020”**, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derechos Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicadas en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los diez días del mes de junio del año dos mil veintiuno.

Vladimir A. López Villeda

Cédula: 1-1223-0275

Firma



ANEXO#2 CARTA TUTORIA

CARTA DE LA TUTORA

San José, 14 de junio, 2021.

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Directora Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante, **VLADIMIR LÓPEZ VILLEDA**, cédula **1-1223-0275** me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **"PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA, TIBÁS, 2020"**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de tutora, 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%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	18%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	26%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	18%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	18%
	TOTAL		90%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura; favor en dicho proceso dar mayor énfasis a la discusión.

Atentamente,

MARIA MARCELA Firmado digitalmente por
CASTRO MENDEZ MARIA MARCELA CASTRO
(FIRMA) MENDEZ (FIRMA)
Fecha: 2021.06.14 20:27:03
-06/21

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

ANEXO#3 CARTA LECTORÍA

CARTA DEL LECTOR

San José, 13 de julio de 2021

Máster Vanessa Aguilar Zeledón
Carrera Enfermería
Universidad Hispanoamericana

Estimada señora:

El estudiante Vladimir López Villeda, cédula de identidad número 112230275, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: "PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA, TIBÁS, 2020". El cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

En mi calidad de lector, 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.

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

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10%
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20%
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	27%
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	19%
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20%
	TOTAL		96

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de defensa.

Atentamente,

MARICRUZ Firmado digitalmente por
PEREZ MARICRUZ PEREZ
RETANA RETANA (FIRMA)
(FIRMA) Fecha: 2021.07.13
11:34:29 -0600

MSc. Maricruz Pérez Retana
Cédula Identidad 1-1262-0892
Carné Colegio Profesional E-8704

ANEXO #4 CARTA AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACIÓN.

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, 13 Agosto 2021

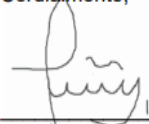
Señores:
Universidad
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito **Vladimir Arturo López Villeda**, con número de identificación **1-1223-0275**, autor del trabajo de graduación titulado **PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA, TIBÁS, 2020**, como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería; **SI** 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,


113.830.275
Firma y Cédula de Identidad

ANEXO #5 CONSENTIMIENTO INFORMADO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CARRERA DE ENFERMERÍA
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN
Teléfono:(506) 2211 3000

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: **PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA, TIBÁS, 2020.**

Nombre del Investigador: **Vladimir López Villeda**

Número de cédula: **1-1223-0275**

Nombre del participante: _____.

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:

La presente investigación es llevada a cabo por Vladimir López Villeda, estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana.

El motivo principal de la investigación es conocer el proceso de adaptación a las medidas sanitarias propuestas por las autoridades durante la pandemia.

Con este conocimiento se fortalece la manera en la que el profesional en enfermería se vincula y transmite información a los posibles usuarios.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?:

A continuación, se describe de forma detallada los puntos a considerar:

1. Su participación se basa en dar respuestas a una serie de preguntas realizadas por el investigador, mediante el formato de entrevista, por medio virtual.
2. Entre los requisitos indispensables se encuentran: contar con tiempo para la entrevista, teléfono celular, computadora o Tablet, para efectos de la virtualidad.
3. Al formar parte de la población en investigación usted se compromete a brindar información veraz y precisa.

C. RIESGOS:

La participación en este estudio no representa riesgo alguno para ningún individuo.

D. BENEFICIOS:

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que el investigador aprenda más acerca del proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas por la pandemia COVID-19 y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.

- E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con el investigador **Vladimir López Villeda**, quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera más información, puede obtenerla, comunicándose con el investigador a cargo al correo electrónico vladimir.lopez@uhispano.ac.cr

Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2211-3000**, de lunes a viernes en el horario de 8 am 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 la 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 en el estudio.
- I.** **No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.**

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada.
Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

Firma del participante

Fecha: _____

Firma del investigador
Estudiante de Enfermería
Universidad Hispanoamericana

ANEXO #6 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Estimado participante:

El presente instrumento corresponde a una serie de preguntas que se utilizarán en la entrevista con el fin de cumplir el objetivo de la investigación **PROCESO DE ADAPTACIÓN A LAS MEDIDAS SANITARIAS IMPLEMENTADAS DURANTE LA PANDEMIA COVID-19 Y SU RELACIÓN CON EL ESTILO DE VIDA, TIBÁS, 2020** como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería.

Su participación por medio de las respuestas brindadas es de carácter anónimo, se conserva un alto grado de confidencialidad, la información solo será utilizada para fines estrictamente educativos.

1-¿Cuál es su conocimiento en relación con el término adaptación?

2-¿La pandemia implica para usted un proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas por las autoridades de salud? Justifique su respuesta.

3-¿Cuáles considera usted son los componentes (estrategias y herramientas) necesarios para el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19?

4-¿Para usted, el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, es de índole: social, personal o ambas? Justifique su respuesta.

5-¿Qué es para usted una medida sanitaria?

6-¿Qué información recibió sobre las medidas sanitarias durante la pandemia COVID-19 por parte de las autoridades de salud?

7- ¿Cómo califica la información brindada por las autoridades de salud?

8-¿De las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia por COVID-19, cuál o cuáles puso en práctica?

9-¿Cuál es la razón de no implementar todas las medidas sanitarias?

10-¿Ha experimentado algún cambio físico, emocional o económico al poner en práctica las medidas sanitarias durante la pandemia COVID-19?

11-¿Cuáles medidas sanitarias practica actualmente durante la pandemia?

12-¿Cuál es la importancia para usted y para la sociedad las medidas sanitarias implementadas por las autoridades de salud durante la pandemia?

13-¿Qué importancia tiene el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, a nivel personal y social?

14- ¿Qué es para usted: Estilo de vida?

15-¿Para usted, que áreas componen el estilo de vida?

16-¿Cuál es su estilo de vida?

17-De las áreas mencionadas por usted como componentes del estilo de vida, ¿Se encuentra alguna afectada a causa de la medidas sanitarias implementadas en la pandemia COVID-19?

18-¿Como influye el estilo de vida en los procesos de salud y enfermedad?

19- ¿Considera que alguna de las medidas sanitarias que practica, ha cambiado su estilo de vida, justifique su respuesta?

20-¿Qué importancia tienen los estilos de vida a nivel social?

21-¿Cómo influye su estilo de vida a nivel familiar?

22- ¿Que aprendizaje le dejó la implementación de las medidas sanitarias?

ANEXO #7 DEDICATORIA

A Dios

Mi fortaleza en los momentos complicados, pero también en los que están llenos de felicidad.

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová t

Dios estará contigo en donde quiera que vayas” Josué 1:9 R.V

A mi familia

A mi mamá, hermanos y a mí hijo, por creer fielmente en mis capacidades y apoyarme en todo

momento, son un pilar importante en mi vida.

A la familia que la vida me regaló

A usted, querido Ramiro Jiménez Rodríguez (q.e.p.d), a su esposa e hijos, por la oportunidad

de conocerlos, la confianza, pero sobre todo por creer en mí cuando más lo necesité, con el

apoyo de ustedes, hoy concluyo este proyecto.

A mi esposa

Por su incondicional compañía al paso de todo este tiempo que ha transcurrido en este proyecto, con tu ayuda, comprensión y apoyo, todo ha sido más sencillo, más llevadero.

ANEXO #8 TABLA DEL ALPHA DE CROMBACH

Test scale = mean (unstandardized items)

Item	Obs	Sign	average			alpha
			item-test correlation	item-rest correlation	interitem covariance	
p2	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p4	2	+	1.0000	1.0000	.75	0.9902
p5	2	-	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p7	2	-	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p8	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p9	2	+	1.0000	1.0000	.75	0.9902
p11	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p12	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p13	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p15	2	-	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p17	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p18	2	+	1.0000	1.0000	.75	0.9902
p19	2	+	1.0000	1.0000	.8461538	0.9896
p22	2	+	1.0000	1.0000	.75	0.9902
Test scale					.8186813	0.9905

ANEXO #9 CODIFICACIÓN DE DATOS DEL PLAN PILOTO

Los siguientes resultados son los obtenidos mediante la prueba piloto realizada a dos participantes, sobre Proceso de adaptación a las medidas implementadas durante la pandemia COVID-19 y su relación con el estilo de vida, Tibás, 2020. La siguiente tabla muestra el análisis de las respuestas por medio de colores.

SUBCATERGORÍA	UNIDAD DE ESTUDIO
Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 (Conocimiento)	Terminología relacionada al proceso de adaptación.
Proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19 (práctica)	Tipos de medidas sanitarias Medios de Información. Medidas Implementadas.
Estilo de vida (conocimiento)	Terminología relacionada al estilo de vida. Áreas del estilo de vida.
Estilo de vida (práctica)	Estilo de vida personal. Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.

PREGUNTAS (conocimiento)	ENTREVISTADO #1 RJR	SUBUNIDADES DE ANALISIS
1-¿Cuál es su conocimiento en relación con el termino adaptación?	Bueno... Para mí la adaptación es como la capacidad interna que cada uno tiene para enfrentar cualquier situación. Lo veo como una fortaleza porque sin eso sería complicado vivir en medio de tanta cosa.	Terminología relacionada al procesos de adaptación.
2-¿La pandemia implica para usted un proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas por las autoridades de salud?	De cierta forma sí. Me refiero a que ya algunas las practicaba, pero por ejemplo, ya no poder ir al lugar de trabajo, perder ese vínculo, al inicio me costó mucho, de hecho me sentí raro al principio. Creo que es por tantos años de ir a la oficina, ya uno tiene una rutina y compañeros que aprecia, cuando le quitan eso a uno, de entrada te hace sentir mal.	Terminología relacionada al procesos de adaptación.
3-¿Cuáles considera usted son los componentes (estrategias y herramientas) necesarios para el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19?	En esto implica muchas cosas, si uno estaba acostumbrado a la higiene, por ejemplo, se hace tedioso andar lavándose las manos. También tiene que ver lo económico, algunas de las medidas implican más gastos: más jabón, mas toallas, alcohol entre otros. Como estrategias creo que hay que ser mas organizado, priorizar, economizar y también tratar de identificar con qué recursos uno cuenta, una vez que eso se establece es mas claro saber cómo enfrentar la situación.	Terminología relacionada al procesos de adaptación.

<p>4-¿Para usted, el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, es de índole: social, personal o ambas?</p>	<p>Para mi tiene un poco de ambas. Las personas como ser individual tiene un compromiso que con lo social. En el caso de esta pandemia, si yo como persona no acato las directrices de las autoridades, es posible que comportamiento afecte a la sociedad, porque vivo en medio de ella y no me puedo apartar.</p>	<p>Terminología relacionada al procesos de adaptación.</p>
---	---	--

<p>5-¿Qué es para usted una medida sanitaria?</p>	<p>Son como reglas de comportamiento social, que permiten generalizar la forma de actuar ante alguna situación específica.</p>	<p>Tipos de medida sanitaria.</p>
<p>6-¿Qué información recibió sobre las medidas sanitarias durante la pandemia COVID-19 por parte de las autoridades de salud?</p>	<p>Básicamente lo que se veía en las noticias, que por cierto al inicio fue todo un enredo. Al final uno investiga en internet y se acomoda. También a cómo fue avanzando la pandemia, de parte de mi trabajo, me informaron más.</p>	<p>Medios de información</p>
<p>7-¿Cómo califica la información brindada por las autoridades de salud?</p>	<p>La califico como regular, al inicio confusa y daba la impresión como que no coincidía con los demás países donde ya estaba más avanzado el virus.</p>	<p>Medios de información.</p>
<p>8-¿De las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, cual o cuales puso en práctica?</p>	<p>La primera fue el lavado de manos, apenas supe que el virus se eliminaba con agua y jabón la puse en práctica junto con el alcohol. El distanciamiento fue otra de las primeras, en el trabajo, como es de oficina se implementó el uso de las caretas, hasta que nos</p>	<p>Medidas Implementadas.</p>

	<p>enviaron a la mayoría a trabajar desde la casa.</p> <p>Cuando voy a algún lugar uso la mascarilla siempre.</p>	
9-¿Cuál es la razón de no implementar todas las medidas sanitarias?	N/A	
10-¿Ha experimentado algún cambio físico, emocional o económico al poner en práctica las medidas sanitarias durante la pandemia COVID-19?	<p>Al principio de tanto lavarme las manos y uso de alcohol las manos se me resecaron y se me hicieron como heridas. Creo que en lo emocional fue el hecho de no ir por un tiempo a la oficina, eso me deprimió un poco. En lo económico de cierta forma de compenso ya que lo que gastaba en insumos de limpieza y aseo, me lo reponía del ahorro de gasolina por no ir hasta la oficina. Por dicha no perdí mi trabajo, ni tuve reducción de jornada.</p>	Medidas Implementadas.
11-¿Cuáles medidas sanitarias practica actualmente durante la pandemia?	<p>De momento continuo con el lavado de manos, uso de alcohol en gel, uso de mascarilla, distanciamiento, teletrabajo.</p>	Medidas Implementadas.
12-¿Cuál es la importancia para usted y para la sociedad las medidas sanitarias implementadas por las autoridades de salud durante la pandemia COVID-19?	<p>Bueno... Yo lo veo como una responsabilidad, creo que cada uno de nosotros debe contribuir a que podamos estar mejor, entre más rápido pase esto de la pandemia mejor vamos a estar. La situación estaba complicada y con este virus más, entonces debemos contribuir en conjunto para salir adelante.</p>	Medidas Implementadas.
13-¿Qué importancia tiene el proceso de adaptación a las medidas sanitarias	<p>Creo que si uno se adapta es más sencillo cumplir las medidas, es como una forma de aceptar lo que se debe</p>	Medidas Implementadas.

implementadas durante la pandemia COVID-19, a nivel personal y social?	hacer o aceptar el papel que me nos corresponde a cada uno.	
--	---	--

14-¿Qué es para usted: Estilo de vida?	Yo lo veo como la manera en la que uno lleva la vida desde el punto de vista de la salud, lo económico y también psicológico. Todas esas cosas son las que para mí conlleva la vida.	Terminología relacionada al estilo de vida.
15-¿Para usted, que áreas componen el estilo de vida?	Las que antes mencioné: la salud, la economía y lo psicológico.	Áreas del estilo de vida.
16-¿Cuál es su estilo de vida?	Yo creo tener un estilo de vida saludable, hago ejercicios, me alimento bien, en este momento según el doctor estoy bien de todo. La parte económica está bien, aún tengo trabajo y estabilidad. En lo psicológico ando relativamente estable, ya que la salud de mi padre está un poco deteriorada, pero estoy trabajando en eso para que no me afecte. En general mi familia está bien y eso me tiene bien a mí.	Estilo de vida personal.
17-De las áreas mencionadas por usted como componentes del estilo de vida, ¿Se encuentra alguna afectada a causa de las medidas sanitarias implementadas en la pandemia COVID-19?	Diría que no, porque lo de mi padre no tiene que ver con la pandemia, ya es una situación de tiempo atrás.	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.
18-¿Cómo influye el estilo de vida en los procesos de salud y enfermedad?	Mucho, creo que lo que más influye es la parte de como cuida uno la salud, todo lo malo que uno le hace al cuerpo se refleja en el momento de enfrentar alguna	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.

	enfermedad o alguna situación. También uno debería ser ordenado económicamente hablando, o sea, guardar dinero para situaciones que no nos permitan trabajar y cumplir con las necesidades básicas.	
19-¿Considera que alguna de las medidas sanitarias que practica ha cambiado su estilo de vida?	Quizá solo el gasto demás que tiene uno con los insumos de limpieza y cubrebocas o mascarillas, pero en general no.	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.
20-¿Qué importancia tienen los estilo de vida a nivel social?	La importancia se ve reflejada en la capacidad social de enfrentar las situaciones, como por ejemplo este virus. Si muchas personas están mal de salud, más complicado para las autoridades de salud y los hospitales sobrellevar la carga de esas personas.	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.
21-¿Cómo influye su estilo de vida a nivel familiar?	Creo que siempre he sido un ejemplo para mis hijos y familia en general, y eso ha servido para que de cierta forma ellos hagan cosas similares trayéndoles cosas positivas.	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.
22-¿Qué aprendizaje le dejó la implementación de las medidas sanitarias?	Principalmente a ser más aseado, y mantenerme lo mejor posible en temas de salud. También aprender a seguir con mayor aceptación las reglas de las autoridades de salud.	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.

PREGUNTAS (conocimiento)	ENTREVISTADO #2 GGV	SUBUNIDADES DE ANALISIS
1-¿Cuál es su conocimiento en relación con el termino adaptación?	Es cuando hay diferentes cambios y uno cómo que se ajusta a la situación.	Terminología relacionada al procesos de adaptación.
2-¿La pandemia implica para usted un proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas por las autoridades de salud?	Si porque ya la forma en que uno lleva la vida no es igual, visitar a familiares, el trabajo, la vida, cotidiana	Terminología relacionada al procesos de adaptación.
3-¿Cuáles considera usted son los componentes (estrategias y herramientas) necesarios para el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19?	Supongo que se refiere a mis capacidades para salir de situaciones que ponen en riesgo mi bienestar, entonces lo veo como mis fortalezas.	Terminología relacionada al procesos de adaptación.
4¿Para usted, el proceso de adaptación a las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, es de índole: social, personal o ambas?	Cómo mencioné en la otra pregunta, con estas medidas uno deja de hacer muchas actividades que antes de la pandemia era algo normal cómo salir a comer, pasear visitar a familiares, con consideró que sí.	Terminología relacionada al procesos de adaptación.

5-¿Qué es para usted una medida sanitaria?	Es una acción para prevenir el contagio o propagación de una enfermedad.	Tipos de medida sanitaria
6-¿Qué información recibió sobre las medidas sanitarias durante la pandemia COVID-19 por parte de las autoridades de salud?	La información que vi más que todo en las noticias.	Medios de información

7-¿Cómo califica la información brindada por las autoridades de salud?	Considero que al inicio hubo como mucha especulación en cuanto a formas de contagio. Claro, porque era, digo es, una enfermedad nueva. La considero regular.	Medios de información
8-¿De las medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, cual o cuales puso en práctica?	Obviamente lavado de manos, cubre bocas, la distancia no mucho porque uno anda en bus y diay cuesta mucho. También la restricción vehicular.	Medidas Implementadas.
9-¿Cuál es la razón de no implementar todas las medidas sanitarias?	Había unas cómo le mencioné ahorita la de la distancia cuesta mucho aplicarla en todos lados donde uno va.	Medidas Implementadas.
10-¿Ha experimentado algún cambio físico, emocional o económico al poner en práctica las medidas sanitarias durante la pandemia COVID-19?	Bueno, lo económico ha sido lo mejor hasta menos plata uno por no salir. El más notorio es dejar de visitar amigos y familiares que a nivel emocional afecta porque uno extraña todo eso. También que me he quedé sin trabajo en plena pandemia y eso también afecta a nivel emocional ya que debido a la situación también es difícil encontrar trabajo, si más despiden por la misma situación.	Medidas Implementadas.
11-¿Cuáles medidas sanitarias practica actualmente durante la pandemia?	Lavado de manos, uso de mascarilla. Lo básico que creo todo mundo hace.	Medidas Implementadas.
12-¿Cuál es la importancia para usted y para la sociedad las medidas sanitarias implementadas por las autoridades de salud durante la pandemia COVID-19?	Es importante porque así se evita la propagación del virus.	Medidas Implementadas.
13-¿Qué importancia tiene el proceso de adaptación a las	Para evitar el contagio o por lo menos uno hace lo posible.	Medidas Implementadas.

medidas sanitarias implementadas durante la pandemia COVID-19, a nivel personal y social?		
---	--	--

14-¿Qué es para usted: Estilo de vida?	Es la forma que en uno lleva actividades de la vida cotidiana, trabajo, economía, a nivel social.	Terminología relacionada al estilo de vida.
15-¿Para usted, que áreas componen el estilo de vida?	Economía, social, emocional, espiritual, física, mental.	Áreas del estilo de vida.
16-¿Cuál es su estilo de vida?	En lo económico estoy bien, tenía unos ahorros que permiten salir adelante, también en lo social, las amistades que tengo complementan muy bien mi vida. En lo emocional estoy muy bien, hace unos meses me case y eso me llena mucho, soy una persona creyente de Dios, mi salud física de momento es Buena me mantengo en chequeos constantes, la parte mental muy bien, no hay de momento nada que influya en esa área.	Estilo de vida personal.
17-De las áreas mencionadas por usted como componentes del estilo de vida, ¿Se encuentra alguna afectada a causa de las medidas sanitarias implementadas en la pandemia COVID-19?	Actualmente debido a que redujeron un poco las medidas sanitarias. Pero creo que la más afectada que tengo es a nivel económico y emocional.	Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.

<p>18-¿Cómo influye el estilo de vida en los procesos de salud y enfermedad?</p>	<p>Porque si hay varias áreas afectadas o que no se llevan de la forma adecuada va a afectar la salud física y emocional.</p>	<p>Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.</p>
<p>19-¿Considera que alguna de las medidas sanitarias que practica ha cambiado su estilo de vida?</p>	<p>Si como el uso de mascarilla, ya que uno tiene que andar comprando alcohol en gel mascarillas.</p>	<p>Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.</p>
<p>20-¿Qué importancia tienen los estilo de vida a nivel social?</p>	<p>Es una responsabilidad que todos debemos cumplir con el fin de salir delante de la situación que está viviendo el país.</p>	<p>Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.</p>
<p>21-¿Cómo influye su estilo de vida a nivel familiar?</p>	<p>Influye de manera positiva, ya que por lo general hago cosas que favorecen el bienestar, y puedo ser ejemplo para lo demás y a la ellos para mí.</p>	<p>Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.</p>
<p>22-¿Qué aprendizaje le dejó la implementación de las medidas sanitarias?</p>	<p>Que hay que hacer caso y cumplirlas porque si no uno puede llegar a enfermarse aún que será difícil.</p>	<p>Influencia del estilo de vida al prevenir o enfrentar la enfermedad.</p>