



Plan de atención socio-psicológica dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios

Socio-psychological care plan aimed at older people with anxiety in community contexts

Plano de cuidados sociopsicológicos dirigido a pessoas idosas com ansiedade em contexto comunitário

Gema María Mendoza-García ^I
gemam.mendoza@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0008-8205-9626>

Ángela América Manzaba-Menéndez ^{II}
Angela.manzaba@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-8134-9922>

Magaly Yadira Mendoza-Mendoza ^{III}
magaly.mendoza@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-8880-2432>

Wendy Katherine Pincay-Alcívar ^{IV}
wendyk.pincay@uleam.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7101-3402>

Correspondencia: gemam.mendoza@uleam.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 29 de noviembre de 2024 * **Aceptado:** 11 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 15 de enero de 2025

- I. Psicóloga mención Psicología Clínica, Magister en Psicología mención Jurídica y Forense, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manabí, Ecuador.
- II. Licenciada en salud pública, Magister en gerencia educativa, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manabí, Ecuador.
- III. Psicóloga educativa y orientación vocacional, Magister en Psicología Neuropsicología educativa, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manabí, Ecuador.
- IV. Psicóloga Clínica, Magister en Administración de Empresas con mención en innovación empresarial y emprendimiento, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manabí, Ecuador.

Resumen

La metodología se asumió de carácter documental, en función de ello, la búsqueda de las fuentes de información se realizó vía online en bases de datos de revistas indexadas, repositorios digitales de universidades nacionales e internacionales, entre otras, para facilitar la búsqueda se utilizaron palabras clave “planes de atención” “atención socio-psicológica” “adultos mayores” “ansiedad” para la selección de las fuentes bibliográficas se establecieron criterios de inclusión y exclusión. El proceso de búsqueda de la documentación arrojó inicialmente 20 documentos, de este total, se incluyeron seis (06) que cumplían con los criterios de inclusión. Dentro de los resultados las intervenciones proponen mejorar el bienestar, incluida la terapia de reminiscencia, diferentes tipos de socialización y ejercicios de respiración y risa, otras incluyen el uso de técnicas cognitivo conductuales, así como también realizar talleres enfocados en capacitar al personal de atención del adulto mayor.

Palabras clave: atención socio-psicológica; adulto mayor; programas de intervención.

Abstract

The methodology was assumed to be documentary in nature, based on this, the search for information sources was carried out online in databases of indexed journals, digital repositories of national and international universities, among others, to facilitate the search, words were used key “care plans” “socio-psychological care” “older adults” “anxiety” for the selection of bibliographic sources, inclusion and exclusion criteria were established. The documentation search process initially yielded 20 documents, of this total, six (06) that met the inclusion criteria were included. Among the results, the interventions propose to improve well-being, including reminiscence therapy, different types of socialization and breathing and laughing exercises, others include the use of cognitive behavioral techniques, as well as holding workshops focused on training health care personnel. older adult.

Keywords: socio-psychological care; older adult; intervention programs.

Resumo

A metodologia foi assumida como sendo de natureza documental, com base nisso, a busca pelas fontes de informação foi realizada online em bases de dados de periódicos indexados, repositórios digitais de universidades nacionais e internacionais, entre outros, para facilitar a busca foram

utilizadas palabras-chave “ planos de cuidados” “atendimento sociopsicológico” “idosos” “ansiedad” para a seleção das fontes bibliográficas, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. O processo de busca documental rendeu inicialmente 20 documentos, desse total foram incluídos seis (06) que atendiam aos critérios de inclusão. Entre os resultados, as intervenções propõem melhorar o bem-estar, incluindo terapia de reminiscências, diferentes tipos de socialização e exercícios de respiração e riso, outras incluem o uso de técnicas cognitivo-comportamentais, bem como a realização de oficinas focadas na formação de profissionais de saúde de idosos. .

Palavras-chave: atendimento sociopsicológico; idoso; programas de intervenção.

Introducción

El envejecimiento había sido, hasta ahora, una realidad de países desarrollados. En la actualidad, lo más importante está ocurriendo en los países en vías de desarrollo, ya que el número de adultos mayores tiende a crecer a mayor velocidad que en los más desarrollados (Fernández,Fernández,2018). En los países de América Latina y el Caribe, la proporción y número absoluto de personas de 60 años y más se incrementará en los próximos decenios (Marcos,2015)

Este aumento viene acompañado por la disminución de niños y marcado por un rápido envejecimiento al interior del propio grupo de adultos mayores, debido a que la población de 75 años y más es el segmento de edad que crece más vertiginosamente

mayores mantienen sus capacidades físicas y mentales plenamente funcionales (Calero, Klever, Caiza, Rodríguez,2015) . Frente a esta realidad, es importante que se adopten las recomendaciones establecidas en la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento realizada en Madrid el año 2002 (5) , donde se promueve la habilitación de las personas de edad para que participen plena y eficazmente en la vida económica, política y social de sus sociedades. En una sociedad para todas las edades, las personas mayores deben tener la oportunidad de seguir contribuyendo a la sociedad. Una forma de seguir contribuyendo a la sociedad es a través de la atención socio psicológica . Esta actividad es reconocida ampliamente como una importante fuente de satisfacción, sociabilidad y autovalidación a lo largo del curso de la vida (6).

Las actividades sociales y los apoyos psicológicos aportan beneficios individuales importantes en el adulto mayor, como alta autoestima, sentimientos de utilidad, mejora el estado de ánimo y de salud. El adulto mayor voluntario manifiesta discursos de satisfacción social y autosatisfacción,

presenta una mejor adaptación, otorga un significado positivo a la ocupación del tiempo, valorizando lo que hace (7).

Es importante señalar también que en diferentes partes del mundo subrayan los efectos positivos que los apoyos sociales y el desempeño de roles significativos en la sociedad ejercen en la calidad de vida de las personas, y en especial, de los adultos mayores (11). Muchas de estas investigaciones dan cuenta de la importancia de mantenerse activos en la vejez y de los efectos positivos que provoca sobre el bienestar psicológico, el que se vincula a tener un propósito en la vida y que ésta adquiera significado para uno mismo, a tener desafíos y a conseguir metas valiosas (12).

Más de un 20 % de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental o neural (sin contar los que se manifiestan por cefalea) y el 6,6 % de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso. Estos trastornos representan en la población anciana un 17,4 % de los años vividos con discapacidad. La demencia y la depresión son los trastornos neuro-psiquiátricos más comunes en ese grupo de edad.¹¹ Los trastornos de ansiedad afectan al 3,8 % de la población de edad mayor y los problemas por abuso de sustancias psicotrópicas, casi al 1 %; asimismo, aproximadamente una cuarta parte de las muertes por daños autoinfligidos corresponden a personas de 60 años de edad o mayores. Es frecuente que los problemas por abuso de sustancias psicotrópicas en los ancianos se pasen por alto o se diagnostiquen erróneamente.¹¹

Los factores de riesgo a lo largo de la vida son muchos; los factores sociales, psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas es uno de los campos que más trabaja el sistema de salud nacional e internacional.¹²⁻¹⁴ Además de las causas generales de tensión con que se enfrenta todo el mundo, muchos adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos, de modo que necesitan asistencia a largo plazo. Además, entre los ancianos son más frecuentes experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad.^{15,16} Todos estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad y angustia.

La salud mental influye en la salud del cuerpo, y a la inversa. Los adultos mayores con enfermedades como las cardiopatías presentan tasas más elevadas de depresión que quienes no padecen problemas médicos.¹⁷⁻¹⁹ Por el contrario, la coexistencia de depresión no tratada y cardiopatía en una persona mayor puede empeorar esta última. Los adultos mayores también son

vulnerables al maltrato, sea físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material, al abandono, a la falta de atención y a graves pérdidas de dignidad y respeto. Todo lo anteriormente expuesto provoca ansiedad y depresión en el adulto mayor, padecimientos comunes en dicho rango etario según especifica muy bien la literatura internacional.²⁰

La depresión es el desorden psicológico más importante entre los ancianos; sin embargo, se relaciona con las enfermedades crónicas incapacitantes entre los adultos mayores, pues este grupo utiliza cuatro veces más los servicios de salud que el resto de la población. La salud de los adultos mayores tiende a deteriorarse con el paso de los años; casi la totalidad de ellos vive en casa, independientemente de su estado de salud, los mayores de 80 años son la mayor muestra de fragilidad, por lo tanto, pueden sentirse angustiados, preocupados, nerviosos, tensos o llenos de pánico y esto puede ser sello característico de la ansiedad.

El objetivo de este artículo fue analizar los planes de atención socio-psicológica dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios a través de un proceso de revisión bibliográfica de fuentes documentales confiables.

Metodología

La presente investigación de carácter documental presenta el análisis de diversos trabajos realizados tanto en la instancia nacional como internacional sobre planes o programas de atención socio-psicológica dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios publicadas durante el periodo 2020-2024. Según (Arias Odón, 2016) la investigación documental se ha definido como un proceso dirigido a la búsqueda de nuevos conocimientos mediante la recuperación, análisis e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y publicados por otros investigadores o instituciones científicas en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas.

La búsqueda de las fuentes de información se realizó vía online en bases de datos de revistas indexadas, repositorios digitales de universidades nacionales e internacionales, entre otras, en función de ello se utilizaron palabras clave “planes de atención” “atención socio-psicológica” “adultos mayores” “ansiedad” “En este sentido, para la selección de los documentos y limitar la búsqueda se ciertos criterios de inclusión y exclusión, por tal razón, las referencias resultantes se limitaron a trabajos que tratan directamente la temática de planes de atención socio-psicológica dirigida a las personas adultas mayores con ansiedad; se partió del filtro año de publicación 2020-

2024, idioma español o inglés, recomendaciones orientadas a intervenciones de mejora de la salud mental de los adultos mayores: sí o no. Se excluyeron trabajos repetido en varias publicaciones.

El proceso de búsqueda de la documentación arrojó inicialmente 20 documentos, de este total, se incluyeron seis (06) que cumplían con los criterios de inclusión previamente descrito, siendo éstos incorporados como muestra de análisis y en consecuencia se excluyeron 7 por estar repetidos en los diferentes motores de búsqueda, 4 que no presentaron claramente planes, programas o actividades concernientes a intervenciones para la atención socio-psicológica dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios y 3 por considerar que no presentan contenido relevante acorde con el interés del estudio.

El contenido de los trabajos seleccionados como muestra de estudio se evaluó a través del análisis documental, el cual, de acuerdo con (Tobón, 2015) es un método que busca, selecciona, organiza y analiza los documentos para responder uno o varios cuestionamientos sobre alguna temática.

Resultados

A continuación se presentan los estudios seleccionados por año de publicación, metodología empleada y resultados y/o conclusiones encontradas sobre planes de atención socio-psicológica dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios

Tabla 1

Resultados de los estudios de atención socio-psicológica dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios seleccionados

Autor/es/año	Metodología	Resultados y/o conclusiones
(García J. , 2023)	Las personas Adultas Mayores fueron seleccionadas a partir de la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), con el fin de identificar estrategias de afrontamiento propias de la ansiedad. Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó la Escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M)	Se enfatiza en los tratamientos de la ansiedad en psicoeducar a las personas en herramientas que les permita afrontar los problemas, aunado a técnicas cognitivo-conductuales como las técnicas de exposición, entrenamiento en solución de problemas, reestructuración cognitiva y aceptación, como estrategias que pueden aliviar el malestar de las personas mayores con ansiedad o síntomas de los mismos en la comunidad abordada.

<p>(Giebel , y otros, 2022)</p>	<p>Se realizaron búsquedas en seis bases de datos. Se recopiló datos cuantitativos o cualitativos primarios sobre intervenciones comunitarias para mejorar la salud mental de los adultos mayores que residen en países de ingresos bajos y medios, centrándose en mejorar los resultados de salud mental y bienestar</p>	<p>De las 24.378 citas identificadas, 40 estudios cumplieron los criterios de elegibilidad. En 12 países, las intervenciones se clasificaron en aquellas centradas en (1) Formas establecidas de terapia psicológica; (2) Ejercicio; (3) Educación; (4) Compromiso social; (5) Multicomponente. La mayoría de las intervenciones fueron efectivas para reducir los niveles de depresión, ansiedad y mejorar el bienestar, incluida la terapia de reminiscencia, diferentes tipos de socialización y ejercicios de respiración y risa. Las intervenciones psicosociales para adultos mayores en países de bajos y medianos ingresos deben adaptarse a los contextos locales en función de la cultura y las necesidades de la población. Las intervenciones existentes y sus componentes pueden utilizarse como base para producir intervenciones adaptadas y de múltiples componentes, con el fin de abordar la creciente e inadecuada provisión de atención de salud mental en los países de bajos y medianos ingresos.</p>
<p>(Fierro, 2021)</p>	<p>Diseño pre y pos test antes y después de la intervención del programa de intervención. En función de ello se aplicaron las siguientes pruebas: MEC Min-Examen Cognoscitivo (Folstein & McHung, 1975); TMMS 24 Treat Meta-Mood Scale (Salovey & Mayer, 1995) identifica estados emocionales del individuo; SWLS (Pons, Atienza, Balaguer & García, 2002) evalúa el nivel de satisfacción con la vida; CSI (Cano, Rodríguez & García, 2007) inventario de las estrategias de afrontamiento del sujeto a situaciones estresantes; ER (Wagnild & Young,</p>	<p>Tras la implementación del programa los resultados esperados giran en torno a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores mediante el incremento de la autoestima, la resiliencia, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. Se evidencia la necesidad de seguir desarrollando programas de intervención con adultos mayores institucionalizados, especialmente los enfocados a su desarrollo emocional como medida de promoción de la salud.</p>

	1993) permite establecer el nivel de resiliencia de un individuo y Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) mide o evalúa el nivel de autoestima de un sujeto de forma rápida y confiable	
(Fernández,Fernández ,2018)	La población del estudio corresponde a 60 adultos mayores, 30 voluntarios en un programa gubernamental y 30 no voluntarios usuarios de un Centro de Salud Familiar. Los datos fueron analizados con el programa estadístico SAS 9.1. Se realizó análisis univariado y bivariado.	Los adultos mayores voluntarios presentaron un mayor nivel de bienestar psicológico en comparación con los adultos mayores no voluntarios, siendo esta diferencia significativa ($p < 0.0001$). Conclusión: Los resultados del estudio permiten concluir que el vivir una vejez activa, específicamente participando de un voluntariado, otorga a los adultos mayores un mayor grado de bienestar psicológico.
	se estudió a la población de adultos mayores del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador en Quito (18 sujetos: 6 mujeres y 12 hombres, entre 60-65 años). Se aplicó el test de Hamilton para valorar depresión y ansiedad antes y después de implementar un programa especializado de actividades físico-recreativas.	Resultados: la ansiedad aumentó en la escala "Ausente" de forma significativa ($p = 0,0408$), y la depresión creció significativamente en la escala "No deprimido" ($p = 0,0480$), ambos indicadores como parte del postest. El resto de los indicadores de depresión y ansiedad disminuyeron porcentualmente según las escalas de Hamilton aplicadas. Conclusiones: se demuestra una disminución significativa de los niveles de ansiedad y depresión en los adultos mayores sometidos a estudio, concluyendo que las actividades físico-recreativas contribuyen como tratamiento coadyuvante en la disminución de los niveles de ansiedad y depresión en adultos mayores.

Nota. Elaboración propia. Fuente: Instrumento de recolección de información documental

Discusión

De los estudios seleccionados expuestos en la tabla anterior publicados durante los últimos cinco años (2020-2024), de autores de diversas latitudes incluyendo el Ecuador, cuya metodología incluye la revisión bibliográfica y estudios de intervención a la población adulta mayor

seleccionada tras la aplicación de diversas escalas para identificar los estados emocionales del individuo para su posterior intervención que permita mejorar la calidad de vida de este grupo etario poblacional.

El autor (García J. , 2023) desarrollo un trabajo investigativo con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento en personas Adultas Mayores con y sin síntomas de ansiedad, en función de ello, aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), con el fin de identificar estrategias de afrontamiento propias de la ansiedad y para medir las estrategias de afrontamiento utilizó la Escala de estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en el interés de idear una propuesta para la intervención comunitaria y capacitar a dichas personas en función de las necesidades en las áreas de: a) reevaluación positiva; b) solución de problemas; c) reacción agresiva; d) expresión de la dificultad de afrontamiento; e) búsqueda de apoyo profesional; y f) evitación emocional, mediante el uso de técnicas cognitivo conductuales, así como también realizar talleres enfocados en capacitar al personal del Centro de salud en estas estrategias.

En la misma dirección los autores (Giebel , y otros, 2022) ejecutan un meta-análisis mediante la búsqueda bibliográfica de datos cualitativos y cuantitativos primarios sobre intervenciones comunitarias para mejorar la salud mental de los adultos mayores que residen en países de ingresos bajos y medios, centrándose en mejorar los resultados de salud mental y bienestar. Encontrando que las intervenciones se clasificaron en aquellas centradas en (1) Formas establecidas de terapia psicológica; (2) Ejercicio; (3) Educación; (4) Compromiso social; (5) Multicomponente. Con resultados efectivos para reducir los niveles de ansiedad, entre otros factores de riesgo para la salud mental. Dentro de las intervenciones propone mejorar el bienestar, incluida la terapia de reminiscencia, diferentes tipos de socialización y ejercicios de respiración y risa.

En este sentido en el contexto nacional la autora (Fierro, 2021), aplicó a su grupo de estudio conformado por personas mayores a partir de 60 años institucionalizadas y que carecen de un diagnóstico de enfermedad neurológica un programa de intervención como medida de promoción de la salud mental. En función de realizar la evaluación de los parámetro elegidos en el estudio (desarrollo emocional, satisfacción vital, estrategias de afrontamiento, resiliencia y autoestima) se aplicaron las escalas siguientes: (TMMS 24 Treat Meta-Mood Scale (Salovey & Mayer, 1995); SWLS (Pons, Atienza, Balaguer & García, 2002) evalúa el nivel de satisfacción con la vida; CSI (Cano, Rodríguez & García, 2007) inventario de las estrategias de afrontamiento del sujeto a situaciones estresantes; ER (Wagnild & Young, 1993) permite establecer el nivel de resiliencia de

un individuo y Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) mide o evalúa el nivel de autoestima de un sujeto de forma rápida y confiable.

El programa aplicado reconociendo que en Ecuador la población adulta mayor continúa siendo atendida mediante actividades de carácter meramente asistencialista que no abarca integralmente las necesidades específicas de dicha población, por ello, proponen un programa de intervención con adultos mayores institucionalizados, especialmente los enfocados a su desarrollo emocional como medida de promoción de la salud.

Conclusión

La provisión de atención de la salud mental dirigida a las personas mayores con ansiedad en contextos comunitarios, es fundamental para minimizar los factores de riesgo como el aislamiento social y la soledad y favorecer el bienestar y la calidad de vida a medida que se envejece. Diversos estudios proveen estrategias de programas eficaces dirigidos a afrontar los problemas y los tratamientos de la ansiedad en este grupo etario, entre ellos, (García J. , 2023) plantea técnicas de exposición, entrenamiento en solución de problemas, reestructuración cognitiva y aceptación, como estrategias que pueden aliviar el malestar de las personas mayores con ansiedad o síntomas de los mismos. Los autores (Giebel , y otros, 2022) enfatizan en la terapia de reminiscencia, diferentes tipos de socialización y ejercicios de respiración y risa y (Fierro, 2021) argumenta sobre programas de intervención especialmente los enfocados a su desarrollo emocional como medida de promoción de la salud.

Referencias

1. Fierro, L. (2021). Diseño de un Programa de Desarrollo Emocional Dirigido a Personas Adultas Mayores Institucionalizadas Como Medida de Promoción de la Salud. *Universidad Politécnica Salesiana Ecuador. Guayaquil. Ecuador. Trabajo de Maestría.* <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20426/1/GT003255.pdf>, pp.75.
2. Fernández J, Fernández OL. Understanding the assessment of biological maturation. *Lecturas: Educación Física y Deportes.* 2018;22(238):112-21.
3. FERRADA MUNDACA, LESLIE, & ZAVALA GUTIÉRREZ, MERCEDES. (2014). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: ACTIVE ELDERLY THROUGH

- VOLUNTEERING. Ciencia y enfermería, 20(1), 123-130.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000100011>
4. García, J. (2023). Plan de Intervención Psicológica en Técnicas de Afrontamiento de la Ansiedad en Personas Mayores de la Comunidad. *Revista Psiquis-UBA; Vol. 4. Núm.1.* <https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/540/376>, pp.114-125.
 5. Giebel , C., Shrestha, N., Reilly, S., Blanco, R., Zuloaga, M., Saldarriaga, G., y otros. (2022). Community-based mental health and well-being interventions for older adults in low- and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics* Volume 22, Article number: 773. <https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03453-1>.
 6. Calero S, Klever T, Caiza MR, Rodríguez ÁF, Analuiza EF. Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.* 2016;35(4):366-74.
 7. Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Peru Med Exp Salud Pública.* [Internet] 2020 [citado 2020 Jun 3]; 37(2):327-34. Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
 8. King MV, Cáceres JA, Abdulkadir MS. Prevalencia de depresión y factores de riesgo asociados a deterioro cognitivo en adultos mayores. *Revista Cubana de Medicina General Integral.* 2017;36(4):1-17.
 9. Marcos G. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública.* 2015;41(2):67-76.