



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANÍSTICAS Y SOCIALES

ESCUELA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

MODALIDAD

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TESIS DE GRADO

PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

PSICÓLOGO CLÍNICO

TEMA:

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ADULTOS MAYORES ANTE LA ASISTENCIA
VIRTUAL- COVID-19 DEL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO.**

AUTORAS:

CEDEÑO SALTOS VERÓNICA VALENTINA

VERA ANDRADE JOCKSANY MAGDIEL

TUTOR:

INGER MAITA. MG

2020-2021

Dedicatoria.

Este esfuerzo realizado se lo dedico a DIOS y a mi San Antonio por siempre cuidarme, por seguir mis pasos cuando me exponía al caminar a mi casa.

A mi familia, que siempre estuvo en las buenas y en las malas, a mi hermano Juan Orley por ser mi apoyo, a mi papá Otto Cedeño y especialmente a mi mamita y mi hermana que son mi fortaleza, que desde que entre a la universidad han sido parte fundamental para dirigir esta carrera y llegar al objetivo. A mi querida hija Orleana, aunque su llegada fue tan repentina, es ahora todo lo que me faltaba para que mi vida este llena de colores y lograr lo que me propongo.

A mi segunda madre, mi tía Ketty, que sin su apoyo y consentimiento no hubiese sido tan cómodo (porque me hacia el desayuno) mis levantadas de mañana.

A mis amargados que me hicieron centrar mis ideas, ellos mis amiguitos de corazón Cristhian Pibaque, Katherine Baque, Laura Mero, Katherine Loor, Angie Nicolle y a mi preciosa comadre Isamar Chinga, que fueron un gran apoyo en todo el último semestre que estuvimos juntos.

Verónica valentina Cedeño saltos

Agradecimiento.

Agradezco infinitamente a mis profesores de la universidad, en especial a la Profesora Psic. Cl. Ruth Bergman, por hacerme interesar a mi profesión dirigida en adultos mayores, a mi hermosa secretaria Julita, quien ha sido paciente en todo lo que yo le solicitaba, y a mi tutora Mg, Inger Maitta, aunque es una mujer muy ocupada, estuvo siempre pendiente de nosotras, a todos los integrantes tanto a las profesionales y a los adultos mayores del Programa de Envejecimiento Activo del Cantón Chone, por ayudarnos y brindarnos su apoyo

A mi mamita, que sin sus consejos no hubiese logrado todo en esta carrera, a mi hermana y a mi hija por tenerme fe, a mi hermano y a mi padre por el inmenso cariño y comprensión.

A mis amargados, gracias por soportarme en especial el último semestre que estuvimos juntos que sé que no fue tan fácil como lo esperaba, pero sé que todo lo que hicimos eh hicieron fue por el gran cariño que siempre nos unió y nos unirá, también a José Sornoza Macías, por ayudarme a superar la vinculación.

A mi tía Ketty, a mis abuelos Enrique y Ramona, A mi tía Luisa y mi tío Ramón y mis primos Néstor y Zuleyka por compartir cada pequeño logro que tenía en la universidad y en mi vida.

Y de manera muy especial a mi querido mejor amigo Fernando Álvarez, que lo adoro y que goza de mis triunfos como si fueran de él.

También quiero agradecer con todo mi corazón a mi amiga y compañera de tesis Jocksany Vera Andrade, gracias por estar, gracias por ser y gracias por ayudarme.

Verónica Valentina Cedeño Saltos

Dedicatoria.

Me llevaría todo el tiempo que pase en estos años de estudio, el agradecer y dedicar cada aprendizaje que tuve. Pero es fundamental y primordial dar las gracias a Dios por darme vida y esperanzas, a mis padres porque sin ellos nada de esto se hubiese podido lograr, mis hermanos que aun tales diferencias siempre hemos estado para apoyarnos entre sí, y como no mencionar a mis sobrinos Jack y Evand que son los mejores regalos que me dio la vida

No podría dejar a un lado a mis segundas madres, mis tías Vicksy y Erika que siempre estuvieron con palabras de aliento y motivación en todo este transcurso, de igual manera a mi abuela Mimi por su apoyo y amor.

A mi familia en general por confiar en mí y estar en momentos que eh necesitado de cada uno de ellos.

Al amor de mi vida, mi José Ricardo, porque me has dado fuerza y seguridad para cumplir cada cosa que me propongo, con tus lindas palabras y tus actos de amor, eres parte de este logro.

A mi mejor amiga Milena Vélez, por todos los días y noches de estudio y diversión, los consejos y el escucharme como una hermana, la universidad no hubiese sido igual sin ti.

Jocksany Magdiel Vera Andrade

Agradecimiento.

Empezando por agradecer a Dios por los padres que me dio, son el pilar fundamental de cada uno de mis logros, mi hermana, amiga y confidente por sus sabios consejos y palabras de aliento de cada día, mi hermano por su apoyo y enseñanzas a lo largo de toda mi vida.

Cada uno de mis docentes por sus enseñanzas dentro y fuera de las aulas, de igual manera a mis compañeros y amigos que me regaló esta hermosa institución.

A nuestra tutora de tesis Mg. Inger Maitta, por impartir sus conocimientos con nosotras y así mismo por su paciencia durante este tiempo.

A mi universidad por abrirme las puertas y permitirme ser parte de esta gran familia, donde crecí de manera personal y profesional.

De forma muy especial al Programa de Envejecimiento Activo del IESS Chone, por darnos la apertura y poder trabajar con cada uno de sus integrantes, sin su colaboración no sería esto una realidad.

A mi amiga y compañera de tesis Veva por su paciencia, comprensión y apoyo en este proceso que hoy nos encamina a esa meta tan anhelada.

Jocksany Magdiel Vera Andrade

ÍNDICE DE CONTENIDOS

I. INTRODUCCIÓN.....	8
II. ANTECEDENTES.....	10
FORMULACIÓN CIENTÍFICA DEL PROBLEMA.....	12
PREGUNTAS DIRECTRICES.....	12
III. JUSTIFICACIÓN.....	13
IV. OBJETIVOS.....	15
4.1. OBJETIVOS GENERAL.....	15
4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:.....	15
V. MARCO TEÓRICO.....	16
Afrontamiento.....	16
Tipos de respuesta.....	17
Teoría del afrontamiento según Erica Frydenberg.....	22
Estilos de afrontamientos.....	23
Afrontamiento en adultos mayores.....	24
Adultos mayores frente a la virtualidad.....	26
VI. MARCO REFERENCIAL.....	29
VII. DISEÑO METODOLÓGICO.....	31
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	31
Métodos, técnicas e instrumentos.....	31
Técnicas e instrumentos.....	32
Recursos.....	33

Materiales.	34
RESULTADOS ESPERADOS.	34
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	35
COMPROBACIÓN DE OBJETIVOS	48
VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
8.1. CONCLUSIONES	50
8.2. RECOMENDACIONES.	51
CRONOGRAMA VALORADO.....	52
ANEXOS	56
ANEXO 1	56
Anexo 2	59
REFERENCIAS	62

I. INTRODUCCIÓN.

El envejecimiento es una etapa en la que se producen una serie de cambios a los cuales el adulto mayor debe adaptarse y así poder mantenerse saludable.

Definida por la OMS [Organización Mundial de la Salud, (2020)], como una pandemia mundial, la COVID-19 afecta a todas las personas, pero no a todas por igual. Existen grandes brechas tanto en los riesgos en la salud como en el acceso al tratamiento asociadas a la edad. Las personas mayores son un grupo especialmente vulnerable ante la enfermedad producida por el SARS-CoV-2 que presenta un peor pronóstico, por su comorbilidad, los síndromes geriátricos y la fragilidad asociada al envejecimiento, habiendo sido definida la pandemia como una emergencia geriátrica.

La crisis del COVID 19 o SARS CoV 2, es sin duda alguna la mayor prueba de adaptabilidad y disciplina para Ecuador y el mundo. Adaptarse a las diferentes medidas y limitaciones que cada gobierno ha propuesto para salvaguardar las vidas de la ciudadanía en general no ha sido tarea sencilla.

La palabra tecnología, no era algo importante para nuestros adultos mayores, considerando que cada día aparece más y más novedad en este tema, pero ahora es parte fundamental para el día a día de todos, este tema se implementó por las limitaciones que exigen las autoridades para protegernos de este enemigo silencioso como lo es el coronavirus, ahora la virtualidad es considerada un herramienta útil a la hora de realizar alguna situación y no solamente se habla de realizar algún trámite, sino también para estar comunicados con nuestros seres queridos.

En nuestro país más de 84.000 adultos mayores reciben atención gerontológica y de socialización por teleasistencia, mediante diferentes plataformas por parte del MIES, este lleva a

cabo protocolos y lineamientos que son aplicados especialmente para la comodidad y bienestar de los adultos mayores al ser considerados como grupo vulnerable.

Para llevar a cabo estas reglas de protección, el MIES se encargó de capacitar a diferentes profesionales y cuidadores de los adultos mayores para que estos se puedan adaptar más cómodamente a esta nueva medida tecnológica.

Al ingresar a esta nueva modalidad virtual, los adultos mayores se sumergen en un mundo que para algunos es algo nuevo, por lo que su capacidad de afrontamiento varía.

Cuando se habla de capacidad de afrontamiento, se hace énfasis a los estilos y estrategias del mismo; aunque estos conceptos no son semejantes en sí, en primera instancia están los estilos de afrontamiento como son: las predisposiciones personales para enfrentar la situación con responsabilidad en las preferencias individuales para seleccionar el tipo de estrategia, así mismo como la estabilidad temporal y situacional. Para entender mejor, se puede decir que los estilos de afrontamiento serían, siguiendo a Fernández-Abascal, según el método utilizado, estilos activos, pasivo y de evitación; según la focalización, estilos de focalización en la respuesta, en el problema o en la emoción; y según la actividad, estilos centrados en la actividad cognitiva o en la actividad conductual.

II. ANTECEDENTES.

En Wuhan, provincia de Hubei, China, en diciembre del 2019 a enero del 2020 se presentaron casos de neumonía atípica, luego se identificó como SARS CoV 2 CORONAVIRUS O COVID-19, que se manifestó alrededor del mundo con cifras alarmante de muertos, casos confirmados y malestar en la sociedad en general. Los síntomas son, fiebre, tos, fatiga, neumonía, dolor de cabeza, diarrea, hemoptisis y disnea. Aunque es baja la gravedad de los síntomas, los contagios han aumentado rápidamente, lo que resulta ser un fenómeno de rápida propagación y considerando a los adultos mayores como uno de los grupos más vulnerables por sus antecedentes patológicos.

Según la OMS, manifiesta que en los adultos mayores las principales causas de afección en su salud son las enfermedades asociadas y crónicas, ya que este tipo de patologías son las que a diario enfrenta el sistema de salud no solo en nuestro país sino a través del mundo. Desde otro punto se evidenció que la susceptibilidad de tener la enfermedad se les atribuye a los cambios que se manifiestan a medida que el envejecimiento va llegando, este proceso esta logrado a la variedad de daños moleculares y celulares, que con el tiempo reduce la capacidad de respuesta del organismo frente a una patología (OMS, 2015).

El aislamiento, la imposibilidad de salir, más que a los asuntos de suma importancia, como abastecerse de alimentos y medicinas, repercutió negativamente en los adultos mayores como fue la reducción o inactividad física dando como consecuencia, alteraciones en el sueño, aumento del deterioro cognitivo por dejar de realizar actividades de estimulación, afectación del estado emocional y de ánimo con sintomatología depresiva.

En tiempos de pandemia, el generar estrategias es lo más apropiado para conservar el bienestar y aumentar la fortaleza interna, de esta manera evitar el estrés y la incertidumbre. La restricción

generada por covid-19, representaron desafíos para la ciudadanía en general, tales como, realizar la conexión social y la actividad física, así también como el distanciamiento social, la cuarentena y las demás medidas que se han dado. Estratégicamente hemos adaptado, reuniones virtuales, mensajes de texto y llamadas telefónicas, para que el aislamiento social pueda ser reducido parcialmente.

FORMULACIÓN CIENTÍFICA DEL PROBLEMA.

- ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento de los adultos mayores frente a la asistencia virtual del Programa Envejecimiento Activo del IESS Chone?

PREGUNTAS DIRECTRICES.

- ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento presentes en los adultos mayores del estudio?
- ¿Cuál es la caracterización de las actividades de asistencia virtual relacionadas al programa mencionado?
- ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento con las actividades propuestas en el programa?

III. JUSTIFICACIÓN.

El aumento desmedido del nuevo coronavirus SARS CoV 2 o COVID 19 en nuestro país hizo que las autoridades gubernamentales tomaran medidas fuertes y rápidas para poder frenar la propagación del virus entre la ciudadanía. La pandemia les muestra a los adultos mayores, dos caminos que son sumamente importantes para su cuidado, en primer lugar, se tiene a que son más susceptibles y la letalidad del virus y por otro lado se encuentran los antecedentes patológicos y en muchos el descuido de la salud que anteriormente han tenido.

La importancia de esta investigación está sujeta a analizar las dificultades y avances que los adultos mayores han tenido desde que inicio la pandemia del COVID-19 hasta ahora, describir su capacidad de enfrentarse a un mundo de tecnología que para muchos hasta hace poco solo se limitaba a redes sociales.

Es por esto que se han creado estrategias para que la población de los adultos mayores pueda obtener los beneficios desde la atención gerontología, hasta los programas adaptados anteriormente para ellos, para que no exista ningún impedimento en lo que a su bienestar se refiere y para evitar alguna complicación que en su momento pueda aumentar la mortalidad en ellos.

La Constitución de la República del Ecuador (2008), establece en el capítulo tercero, los Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria en sus artículos 36 y 37:

ART. 36. Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos públicos y privados.

ART, 37. El estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito de medicinas.

Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

IV. OBJETIVOS.

4.1. OBJETIVOS GENERAL.

Determinar los estilos de afrontamiento de los adultos mayores frente a la asistencia virtual del

Programa Envejecimiento Activo del IESS Chone

4.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Establecer los estilos de afrontamiento que prevalecen en los adultos mayores del Programa Envejecimiento Activo del IESS Chone.
- Caracterizar las actividades de asistencia virtual relacionadas al programa mencionado.
- Analizar la relación entre los estilos de afrontamiento con las actividades propuestas en el programa.

V. MARCO TEÓRICO.

Afrontamiento.

Desde un enfoque cognitivo, no es la situación en sí la que manifiesta una reacción emocional frente a una situación determinada, sino la variable el cual el individuo interpreta y manifiesta frente a la misma situación o estímulo. En contexto con los modelos cognitivos se tiene la valoración cognitiva, el cual en el modelo de Lazarus y Folkman (1986), evidenció que el estrés y las diferentes reacciones emocionales están relacionadas con este proceso de valoración. Este proceso cuenta con dos tipos de valoración, las cuales son:

- **La valoración primaria**, la cual el sujeto analiza sobre las consecuencias que la situación ha causado, es la reacción inicial mediante el cual se obtienen opciones para su bienestar, lo importante de esta valoración es la atención de los resultados que el sujeto puede obtener, teniendo en cuenta las diferentes circunstancias que conlleva esta situación, dentro de este análisis tenemos:
 - Situación irrelevante, la cual no aplica a ninguna importancia del suceso a su vida personal.
 - Situación positiva, el sujeto percibe lo favorable de la situación que le ayuda a obtener sus objetivos y no manifiesta ninguna reacción estresante.
 - Situación estresante, no es negativa, pero requiere un esfuerzo de adaptación y movilidad de recursos para mantener el equilibrio y bienestar, esta situación puede involucrar:
 - Amenaza, que advierte del posible daño el cual el sujeto puede ser expuesto.

- Una pérdida o daño, aquí ya ocurre el daño al sujeto, familia, relación social, etc.
 - Desafío, aumenta las dificultades, sin embargo, el sujeto analiza sus diferentes situaciones estresantes y bajo una movilidad de recursos adecuadas, los objetivos planteados se obtienen.
- **La valoración secundaria**, que es el resultado del análisis que el sujeto ha tenido de la valoración primaria el cual reducirá o evitará las consecuencias negativas utilizando opciones y recursos para afrontar el evento estresante.

La correlación de la evaluación primaria y evaluación secundaria, analizan y determinan el nivel de estrés que el sujeto tendrá ante una situación determinada.

El modelo transaccional o también llamado fenomenológico cognitivo, hace énfasis, pero no está ligado en el estrés natural del ambiente que lo rodea, ni menos por las características que el sujeto enfrenta, más bien por la correlación de la evaluación que el estímulo hace reacción en el sujeto.

Tipos de respuesta.

Lazarus y Folkman (1986), exponen que la valoración primaria y la valoración secundaria dependen una de la otra, es de esta manera que juntas tienen tres tipos de respuestas:

- **Respuesta Fisiológica:** esta es una reacción neuro-endocrina, que es una respuesta del sistema nervioso.
- **Respuesta Emocional.** En esta respuesta se pone en manifiesto sensaciones de malestar orgánico, de miedo, incluso de depresión en el sujeto, entre otras cosas.

- Respuesta Cognitiva. Aquí se evidencia por parte del sujeto su pérdida de control, sus preocupaciones y negación de situaciones estresantes.

La evaluación y el afrontamiento son concepto central de esta teoría, teniendo en cuenta que la suma de cogniciones y acciones conductuales que las personas experimentan con la finalidad de disminuir la carga emocional y modificar las situaciones estresantes que el evento contiene.

Di-Collredo, Cruz, y Moreno (2007), mencionan a Lazarus y Folkman (1984, p. 141) los cuales definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

También identifican dos grandes grupos de estrategias:

- El afrontamiento centrado en el problema, por el cual se trata de resolver situaciones que tengan como consecuencia demandas internas o ambientales, consideradas como amenaza y el sujeto sienta que estas consecuencias tienen un desequilibrio entre su ser y el entorno. Esta estrategia de afrontamiento, tiene como objetivo a definir el problema, a buscar la solución alternativa, a definir que alternativa es más idónea a utilizarse para beneficio propio al momento de aplicarlas. No obstante, esta estrategia de afrontamiento orientado al problema, tiene como finalidad específica el proceso de analizar todo lo que está relacionado con el entorno a diferencia del afrontamiento orientado a la resolución del problema, que este hace referencia con el interior del sujeto. Asimismo, el afrontamiento orientado en el problema se reconocen dos tipos:
 - Afrontamiento activo, que hace referencia al proceso activo para cambiar situaciones que causen algún efecto negativo o no esperado, como lo es el incremento del esfuerzo personal que es aplicado por parte del sujeto.

- Afrontamiento demorado, se especializa en buscar las opciones más apropiadas para no actuar de una manera exagerada y apresurada, se considera muy necesaria y funcional.
- Afrontamiento centrado en las emociones, su principal función es regular la emoción, es decir, que modifica el malestar del sujeto y las diferentes reacciones emocionales que se manifiestan durante el evento estresante, para evitar el estrés del mismo el sujeto analiza el suceso perturbador y selecciona aspectos positivos de uno mismo o de su entorno.

Las estrategias centradas en las emociones tienen varias categorías, las cuales son:

- El apoyo social emocional, busca el apoyo moral, la simpatía de aquellos que están cerca y la comprensión. En primer lugar, tenemos la aceptación de la respuesta funcional, que comprende el aceptar la situación estresante para así enfrentarla.
- Apoyo en la religión, un estudio denominado afrontamiento religioso y ajuste psicológico para el estrés, dio como resultado que muchas personas buscan un apoyo espiritual, como el dar algún beneficio a personas que lo necesitan o haciendo alguna obra de caridad o el ser parte de algún grupo espiritual aumentara su autoestima y disminuye el estrés, además que empiezan a tener algún tipo de modismo que son propios de la religión (Vasconcelles, 2005, citado por Di-Colloredo, et al., 2007).
- La reinterpretación positiva y crecimiento cuyo objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con la situación estresante, mediante este proceso el sujeto puede centrarse en opciones específicas que ayuden con la resolución de la situación estresante.

- Concentración y desahogo de las emociones significa la tendencia a centrarse en todas las experiencias negativas y exteriorizar esos sentimientos, este punto resulta muy importante ser aplicado en el momento justo cuando el sujeto siente mucha tensión, pero el estar un largo periodo de tiempo en la reacción emocional que esto expresa, puede impedir analizar las diferentes opciones que el esfuerzo de afrontamiento activo brinda.
- La liberación cognitiva, ocurre justo en el momento preliminar que la liberación conductual ocurre, es un conjunto de actividades para desahogar tanta presión que genera el estrés.
- La negación, consiste en ignorar el evento estresante, usualmente puede ser útil en transiciones, pero si se ignora mucho la situación estresante, puede que impida el afrontamiento activo.
- La liberación hacia las drogas, esto implica el uso de sustancias psicoactivas para evadir la situación estresante.

Un estudio realizado muestra que las últimas 5 estrategias de afrontamiento no son consideradas como relevantes al momento de ser aplicadas en situaciones estresantes, las más efectivas son las centradas en el problema, ya que ayudan a las diferentes circunstancias de la vida del sujeto. Sin embargo, la ayuda del entorno como el apoyo de religión, de sus seres queridos ayuda para que el sujeto pueda expresar sus sentimientos, lograr la identificación con otras personas que estén pasando por la misma crisis estresante, para poder recibir la información y aplicar las diferentes opciones y desarrollar objetivos con metas reales. Las personas que tienen el apoyo de su familia y amigos, tienden a tener una mejor salud mental y pueden afrontar mejor los eventos estresantes, (Lazarus y Folkman 1986).

Mientras que el afrontamiento definido por Everly (1989) referido por Martín, Jiménez y Fernández (2003) “como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales”.

Según Brannon (2001), citado por Fernández (2009), expresó tres aspectos a considerar en el estilo de afrontamiento, que son:

- Primer lugar se establece que esto se trata de un proceso que va cambiando mediante el sujeto va experimentando resultados de éxito.
- Segundo lugar el sujeto no solo experimenta una reacción automática o fisiológica, sino que basado en su experiencia también expresa reacciones.
- En tercer lugar, el sujeto requiere esforzarse para equilibrar la situación y restablecer la homeostasis o buscar adaptarse a esta situación estresante.

De esta manera, Martín, *et al.*, (2003), manifestó que Endler y Parker (1990) expusieron mediante su “Inventario Multidimensional de Afrontamiento”, tres dimensiones básicas, que son:

- El afrontamiento orientado a la tarea
- El afrontamiento orientado a la emoción,
- El afrontamiento orientado a la evitación.

También mencionaron que se les añadió a estos resultados un estudio realizado por Roger, Jarvis y Najarian (1993), dando como resultado una cuarta dimensión más que se llamó “separación o independencia afectiva respecto al estresor”.

Teoría del afrontamiento según Erica Frydemberg.

García, López y Moreno (2008), citan a Frydemberg (1997), quien explica el afrontamiento como las diferentes reacciones cognitivas y conductuales que el sujeto expresa para alcanzar una transición y una adaptación efectiva.

Así mismo mencionó que ésta, desarrolló la teoría expuesta por Lazarus y realiza un modelo de afrontamiento, en este modelo Frydemberg pone en relevancia la reevaluación del resultado. Es decir que después de una valoración del evento estresante, el sujeto estima el impacto que le genera estrés, ósea que las consecuencias será más probable que exista una pérdida, daño, amenaza o desafío y que recuso tiene a su alcance para orientar la situación.

Después de que el sujeto genera la respuesta, se evalúa el resultado y es al cabo de esto que se origina otra respuesta, del mismo modo se da un mecanismo de retroalimentación, el cual es el encargado de determinar si las estrategias escogidas para ser aplicadas para realizar adecuadamente el afrontamiento.

En lo propuesto por Lazarus y Folkman (1986) y Frydemberg (1997), añade un concepto de valoración terciaria, es decir este nuevo concepto menciona aquella valoración que se dan una vez que se haya obtenido de las estrategias instrumentadas para resolver diferentes situaciones que se les presenta al sujeto, este estudia la eficiencia de las situaciones y opciones que ella dan para establecer si seguir o no con el proceso. Esto no propone que el camino para enfrentar ciertas situaciones estresantes reinicia los procesos de valoración que ya hemos mencionado anteriormente que son la valoración primaria y valoración secundaria.

A su vez Alcoser (2012), manifiesta que los autores Compas (1988), y Frydemberg y Lewis (1991), expresan que estas estrategias se pueden agrupar en tres estilos de afrontamiento, los cuales son:

Estilos de afrontamientos.

Dirigido a solucionar problemas. Su función es trabajar en la resolución de problemas en situaciones estresantes, contemplando el optimismo y una manera positiva de ver el problema, en este estilo tenemos las siguientes estrategias: concentrarse en resolución de problemas, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física.

En relación con los demás. Se especifica en el acercamiento del sujeto hacia otras personas para así obtener su apoyo emocional. Comprende las siguientes estrategias como lo es el apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional.

Improductivo. En este tipo de afrontamiento se trata de una mezcla de estrategias improductivas de evitación, esta muestra la incapacidad empírica para afrontar las situaciones, comprende las siguientes estrategias: preocupación, ilusionarse, no afrontar, tensión reducida, ignorar los problemas, culparse a uno mismo.

E. Frydemberg, menciona que es el sujeto quien tiene que analizar la efectividad de las estrategias y el éxito de la misma, desde lo personal, es uno mismo quien decide si las diferentes opciones que se tienen ante una situación estresante, es la más idónea y lleva directo hacia los objetivos que cada persona tiene.

Finalmente se puede decir que el afrontamiento se considera como un proceso multidimensional, es también identificada como una continuidad de eventos propicios que

continúan a lo largo de la vida del sujeto especialmente una interacción entre las personas y el sujeto donde se desenvuelve (Frydenberg, 2002).

Afrontamiento en adultos mayores.

Anteriormente se mencionó que Lazarus y Folkman (1984), destacaron dos tipos de afrontamiento, en primer lugar, se tiene el afrontamiento centrado en el problema y por el otro lado se menciona el afrontamiento centrado en la emoción, pero esto se diferencia en las personas mayores. Por su parte Mayordomo, *et al.*, (2015), mencionan a Lazarus, Folkman, Pimley y Novacek (1987), quienes definieron que en la última etapa del ciclo vital el sujeto ha aumentado su capacidad para alejarse de las situaciones que le generen algún estrés, además que se estima que los adultos mayores identifican sus emociones y esto los lleva a elaborar mejor sus estrategias para aplicarlas de manera eficaz en las situaciones que requieran atención por generar estrés.

Así mismo, Acosta (2011), expresó que Trouillet, Gana, Laurel y Fort (2009), analizaron que la edad, profetiza cambios en las diferentes estrategias de afrontamiento, esto tiene incluido el apoyo social para la cual aumenta el nivel de estrés percibido, todas estas diferencian que tiene el adulto mayor se basan en el afrontamiento centrado en la emoción, es por esto que las personas en edad avanzada tienden a evitar situaciones estresantes.

Por otro lado, está el género, Rose y Rudolph (2006) mencionaron que incluso en las etapas tempranas del desarrollo del ser humano, los hombres y las mujeres no tienen la misma reacción en las diferentes situaciones que le generen estrés. Tamres, Janicki y Helgeson (2002), señalaron que los hombres se enfrentan directo al problema o simplemente toman la opción de negarlo, por otro lado, las mujeres actúan de una manera emocional a las situaciones que le generan estrés y buscan ayuda de amigos o familiares para desplegar una serie de opciones para así escoger la más

idónea. Kirchner, Forns, Muñoz y Pereda (2008), mencionan que los hombres tratan de regular sus emociones a través de la evitación conductual que cognitiva de la situación problema y las mujeres utilizan la táctica de evitación conductual y cognitiva al mismo tiempo para obtener un resultado positivo de la situación.

Analizando las diferentes variables sociodemográficas que pueden incidir en el afrontamiento. Mayordomo, *et al.*, (2015), citan a Navarro y Bueno (2005), quienes examinaron la propuesta que tiene estas estrategias de afrontamiento para los adultos mayores, destacando su nivel económico, también con los que respecta al estudio el cual Birren (1994), señaló que la influencia más importante es la que tiene que ver con el nivel de escolaridad que tiene el adulto mayor ya que con esta se puede maximizar y conservar la capacidad de tener muchos o poco recursos para afrontar las situaciones estresantes y en la vida diaria.

El nivel de educación que las personas adquieren a lo largo de su vida tiene un papel importante para la adaptación en situaciones de estrés en la última etapa del ciclo vital, los recursos que implican la escolaridad alta ayudan a buscar información, discuten y defienden sus objetivos y si no tratan de buscar recursos para hacerlo.

En lo que trata del nivel económico, se indica que los adultos mayores que no cuenten con recursos adecuados para resolver situaciones de estrés, pueden ejercer de una manera negativa sobre su salud y también en su independencia. Holahan y Moos (1987), citado por Di-Collredo, *et al.*, (2007), que ligan el afrontamiento con el nivel educativo o con el nivel económico, expresan que los adultos mayores con una escolaridad alta, tienen en sus posibilidades la de utilizar el afrontamiento dirigido en el problema y no tanto centrado en la emoción, estos adultos mayores tienen la capacidad de buscar los recursos económicos necesarios para poder afrontar el problema. Por el contrario de los adultos mayores que no cuentan con un nivel alto de educación,

estos confían más en la religión y tienen más control de sus sentimientos y emociones (Martin, Rott, Poon, Courtenay y Lehr, 2000).

Adultos mayores frente a la virtualidad.

El aislamiento obligatorio y preventivo de la sociedad en general, dispuesto por las autoridades aplicados por lo peligroso que ha sido el COVID-19, ha causado mucho revuelo en la vida de cada persona, principalmente en las personas con edad avanzada, este aislamiento generó un cambio altamente importante, dando como resultado al individuo el sedentarismo y en su salud física y psicológica, es decir afectando radicalmente la calidad de vida de los adultos mayores.

En la actualidad los adultos mayores están aprendiendo a integrarse al uso de la tecnología, ya que por el COVID-19 la mayoría de las actividades se realizan on-line. Es por esto que los familiares tienen un papel muy importante, porque motivan a los adultos mayores a involucrarse cada día más, motivándolos a aprender esta nueva modalidad.

La sociedad moderna, trata de excluir a los adultos mayores de muchas experiencias que tienen que ver con la tecnología, misma que va en aumento la brecha generacional y el complicárseles la adaptabilidad a las tecnologías dan pie a la exclusión. La Psicóloga Ginnie Hughes, expresa que “es importante comprender que los adultos mayores crecieron en una época distinta y que no solo deben adaptarse a los cambios de la edad, sino a las nuevas tecnologías en un mundo que va más rápido de lo que ellos están acostumbrados”.

Existen factores que van en contra de la adaptación a las nuevas tecnologías en los adultos mayores como, la personalidad, la resistencia natural al cambio, la falta de conocimientos y el hecho de que los aparatos no estén acondicionados a sus capacidades limitadas debido a la edad,

ya que los adultos mayores tienen limitaciones en la visión, o la coordinación de los dedos al momento de escribir o entrar a un programa.

Las prioridades que se tienen cuando se llega a una edad avanzada, cambian y la tecnología no es una de ellas, es por eso que se dificulta mucho al momento de estar frente a una computadora o celular de alta gama, generalmente en el Ecuador las familias priorizan sus necesidades, de las cuales el tener un aparato móvil o un ordenador está fuera de ellas y con la nueva disposición de las autoridades el desafío a entender la tecnología se dificulta mucho.

Las ideas negativas de adaptarse a las nuevas disposiciones como lo es la tecnología en los adultos mayores, se refieren a no poder entender el funcionamiento, para ellos el hacer una llamada es suficiente o el hacer que alguien más le ponga una video llamada es suficiente que interesarse por hacerlo ellos mismo.

Ahora las dificultades son muchas, que van desde elegir una marca adecuada, desbloquear un teléfono móvil, tener conexión de wifi, encontrar los sitios web pertinentes para poder realizar las actividades que ofrecen este servicio y también para poder comunicarse con los demás familiares, pero los adultos mayores consideran todos estos pasos como algo muy difícil incluso hasta innecesario.

Una de las dificultades que tienen los adultos mayores de adentrarse al mundo de la tecnología, según el doctor Yumha, destaca la inmigración digital como principal motivo. Este doctor agrega que “tener más de 80 años y déficit sensorial, por ejemplo, una alteración visual o un déficit auditivo que limita el poder ocupar en forma adecuada estos instrumentos”.

A esto se puede agregar que exista alguna alteración en la motricidad fina, la cual impide el manejo de un ordenador o también puede existir alguna limitación cognitiva como la memoria, el

aprendizaje y la atención. Otro de los factores que influyen directamente en el tratar de aprender sobre las nuevas tecnologías es la falta de estudios, el nivel socioeconómico, el acceso libre a las conexiones de internet y a los aparatos tecnológicos.

Es por esto que es de vital importancia que los más jóvenes caminen juntos a nuestros adultos mayores para que de manera didáctica se le enseñe el funcionamiento de estos aparatos, enseñarle cuáles son los riesgos y de qué manera se puede entrar a páginas y a programas que le harán más fácil esta nueva ola de virtualidad, la cual están destinados a llevar por un periodo que no tiene fecha de terminar.

VI. MARCO REFERENCIAL.

El nuevo coronavirus, llamada SARS CoV2, es un nuevo tipo de coronavirus que va desde una simple gripe hasta una peligrosa neumonía, se detectó por primera vez en diciembre del 2019, en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China. Hasta el momento hay muy poca información de esta cepa de coronavirus (2019-nCoV).

Según la OMS, a través del Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus, declaró el 11 de marzo del 2020 que el coronavirus COVID 19, pasaría de ser una epidemia a ser una pandemia después de tener varias reuniones, la OMS analiza minuciosamente la propagación y cuan grave es esta nueva cepa de coronavirus, elaboro aviso a todos los países para que realicen sus mecanismos de emergencia y estar en contacto con la población más vulnerable, creando estrategias pertinentes para proteger a la ciudadanía.

El MSP a través de un acuerdo ministerial No. 00024-2020, publicado en el registro oficial 679, de 17 de junio del 2020, reafirma la emergencia sanitaria a todos los establecimientos del sistema nacional de salud del país, teniendo como vigencia 60 días como se especifica en el decreto ejecutivo No. 1074 publicado en el registro oficial No. 225, el 16 de junio del 2020, pudiendo extenderse si el caso así lo ameritara.

El jefe de infectología del Hospital Carlos Andrade Marín del IESS, Freddy Torres comenta que la edad es un factor de riesgo debido a que el sistema inmunológico se está debilitando, esto se empeora a causa de las diferentes enfermedades presentadas en los adultos mayores entre estas, hipertensión, diabetes, obesidad o cáncer.

La geriatra Evelyn Campoverde que también pertenece a la sociedad de galenos que está a cargo de la atención del adulto mayor en el país, habla sobre la importancia que tiene no visitar a

los padres y abuelos en esta época, ya que aseguran que el foco de contagio para los adultos mayores son los hijos o personas que de una u otra manera están en contacto con el entorno fuera de casa.

En Ecuador 6637 personas adultas mayores (mayor a 65 años) han sido contagiadas de coronavirus, es decir el 16.2%.

VII. DISEÑO METODOLÓGICO.

TIPO DE INVESTIGACIÓN.

El enfoque que será utilizado en este proyecto es un enfoque mixto o también conocido como multimodal, porque recolectaremos datos cualitativos y cuantitativos para responder las diferentes interrogantes que surgieron desde el planteamiento del problema, el fin de nuestra investigación bajo este enfoque, es ir más allá que una simple recolección de datos, esto implica abarcar desde el planteamiento del problema, mezclar lo lógico inductivo y deductivo. Para esto otorgaremos nuestro tiempo, para emplear volúmenes de datos y analizarlo en sus diversas opciones, para que se manifieste la utilidad, alcance y naturaleza que nos muestra este enfoque.

El tipo de proyecto que será empleado es de estudio descriptivo y explicativo, se describirá las distintas situaciones manifestadas en la problemática planteada. Buscarás especificar propiedades importantes la población seleccionada para este proyecto investigativo. Este tipo de estudio descriptivo que ayuda a medir de manera independiente los diferentes conceptos o variables y luego mediar cada una de ellas.

También se aplicará el estudio explicativo que nos permitirá responder a las causas de los eventos, con este estudio podremos explicar por qué ocurre este fenómeno y en qué condiciones se da este y en su efecto relacionar o dejar claro por qué las variables están relacionadas.

Métodos, técnicas e instrumentos.

El método teórico de investigación, se realiza en análisis y síntesis, el análisis es el proceso del pensamiento mediante el cual vamos a descompensar su parte para ser estudiadas, que permitirá llegar a su conocimiento multilateral, mediante el análisis se comprenderá la estructura del todo y

la descomposición de un fenómeno complejo en otros más simples, separando lo esencial de lo que no lo es.

La síntesis, es la unión mental de las partes previamente analizadas en un todo armónico con el fin de revelar las relaciones esenciales y características más generales del objeto de investigación, mediante la síntesis se logrará la sistematización del conocimiento científico.

Estos dos procedimientos, constituyen una unidad indisoluble, la sola absolutización de uno de ellos conduce a errores epistemológicos y metodológicos, también componen procesos lógicos que se condicionan entre uno y otro y se encuentran siendo dependientes del método dialéctico.

Técnicas e instrumentos.

Dentro de las técnicas e instrumentos a escoger para llevar a cabo este proyecto son:

-entrevista semiestructurada.

- encuestas

La entrevista semiestructurada es la mejor opción ya que establecerá un tema de guía o una pregunta, luego de esto se empleará como un conversatorio entre las investigadoras y los entrevistados, para tener la libertad de introducir preguntas de interrogantes que surjan a medida que avance la entrevista, precisar conceptos y obtener más información.

Encuesta. – es parte importante de la investigación porque es una técnica que ayudará a obtener datos impersonales que son fundamentales, a diferencia de la entrevista, la encuesta se hace un listado de preguntas escritas que se entregan a las personas, a fin de que contesten igualmente por escrito.

Población.

Las y los 60 adultos mayores que asisten al programa de envejecimiento activo

Se analizará la población en su totalidad.

Recursos.

Talento humano

1 Licenciada en fisioterapia

1 Licenciada en trabajo social

1 Artesana en costuras y demás

1 Ing. Agropecuaria

Tesistas: Cedeño Saltos Verónica Y Vera Andrade Jocksany

Tutora: Inger Maitta Mg.

Materiales.

De oficina

Tecnológico.

Financiero.

El valor de este proyecto será responsabilidad de las estudiantes investigadoras, tendrá un costo de \$450.00 el cual se detallará a continuación:

Materiales	Valor
De oficina	\$120
Copias	\$180
Internet	\$70
Imprevistos	\$80
Viáticos	0
Total.	\$450

RESULTADOS ESPERADOS.

Con la aplicación de este proyecto de investigación propuesto, se pretende obtener como resultado las diferentes dificultades y el nivel de estrés que la asistencia virtual les ha generado a los adultos mayores, también se analiza el avance que ellos han tenido desde que se implementaron las medidas de seguridad debido a la pandemia del COVID 19 para mantener el bienestar de los sectores más vulnerables considerada la población de adultos mayores una de ellas.

Cabe recalcar que la investigación será realizada con una de las medidas aplicadas para resguardar la seguridad y el bienestar de los adultos mayores que se encuentran en el programa de envejecimiento activo PEA, como lo es, las diferentes plataformas digitales

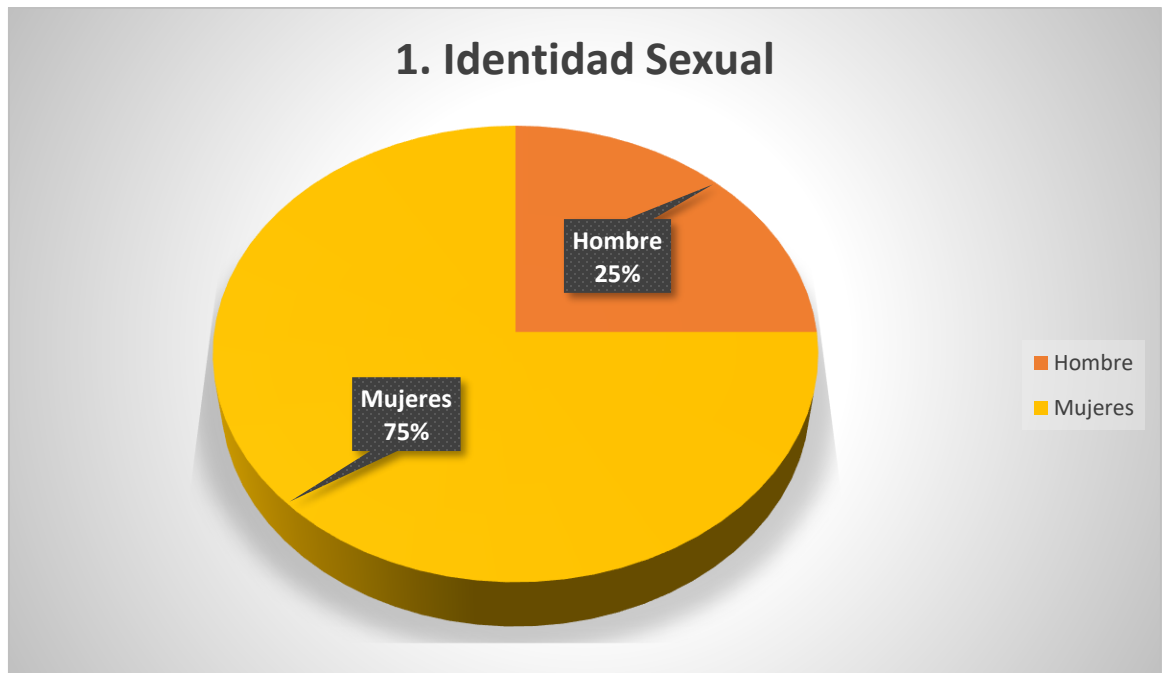
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Realizado Por: Cedeño Saltos Verónica Valentina / Vera Andrade Jocksany Magdiel.

1. Identidad sexual:

Hombre

Mujer



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 75% (45 individuos) de la población de adultos mayores encuestada es de mujeres, y el 25% (15 individuos) restante es de hombre, teniendo un total del 100% (60 individuos)

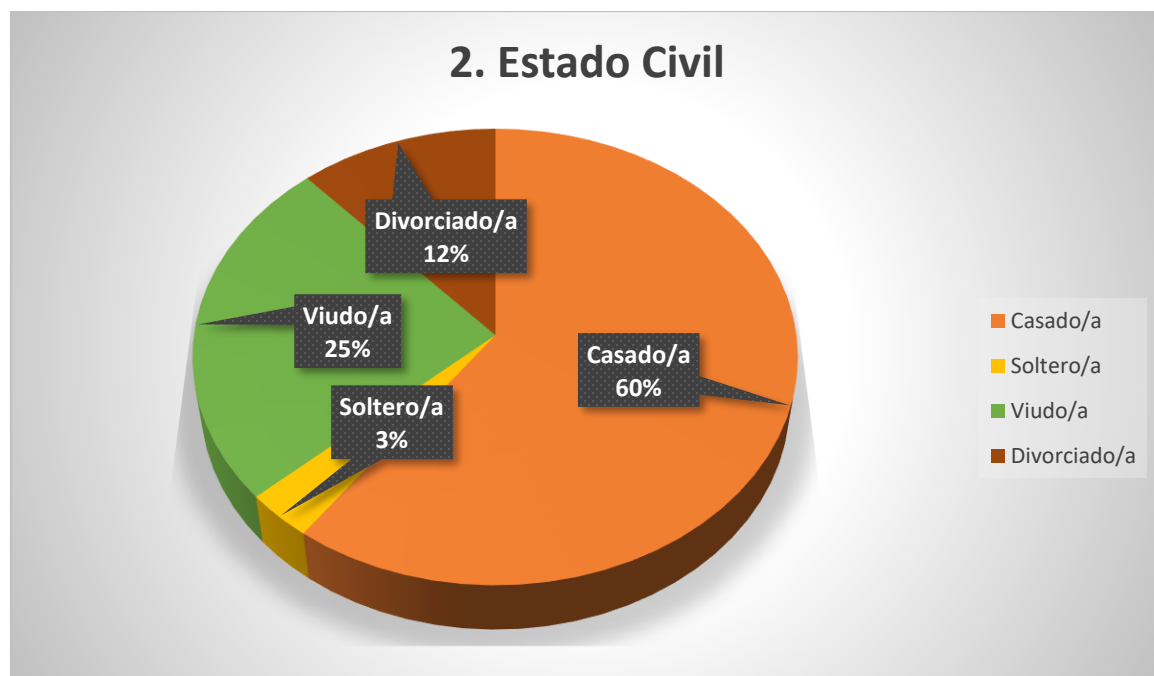
2. Estado civil:

Casado

Soltero

Viudo

Divorciado



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 60% (36 individuos) de la población de adultos mayores encuestada son casados, el 25% son viudos (15 individuos), 12% divorciados (7 individuos), y el 3% (2 individuos) restante son solteros, teniendo un total del 100% (60 individuos)

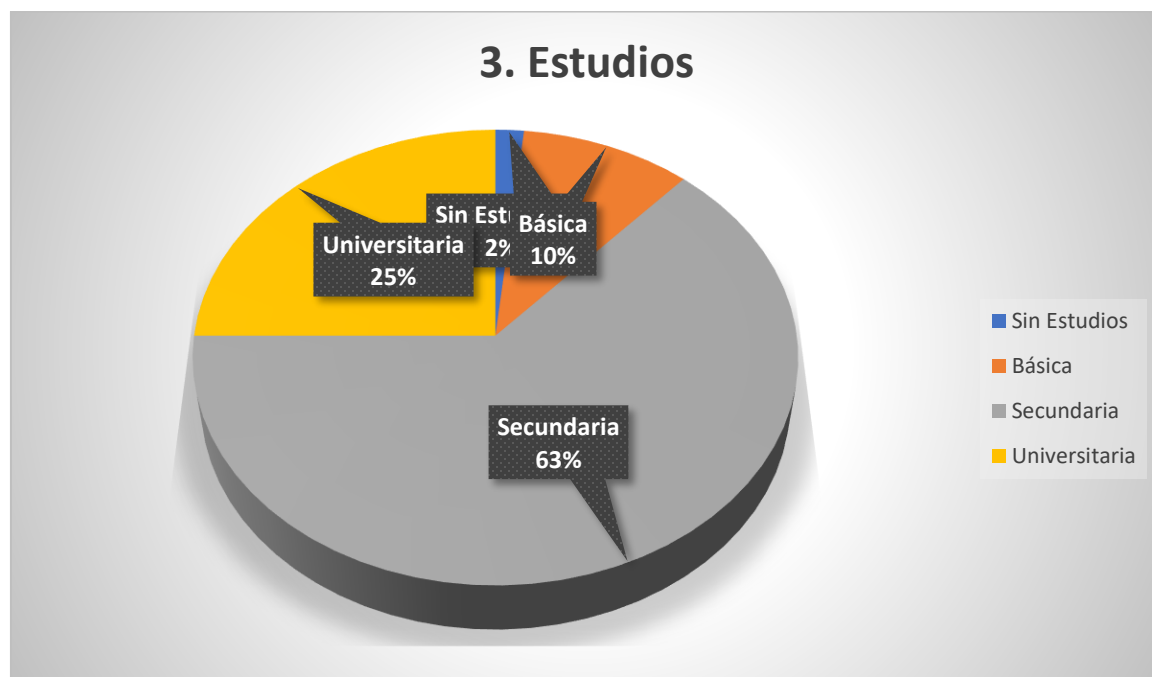
3. Estudios

Sin estudios

Básica

Secundaria

Universitaria



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 63% (38 individuos) de la población de adultos mayores encuestada estudiaron hasta la secundaria, el 25% hasta la universidad (15 individuos), 10% estudio de básica (6 individuos), y el 2% (1 individuos) restante no realizó estudios, teniendo un total del 100% (60 individuos)

4. ¿Considera que su estado emocional le han impedido realizar sus actividades diarias?



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 50% (30 individuos) de la población de adultos mayores encuestada consideran que su estado emocional POCO les impide realizar sus actividades diarias, el

43% expresaron que NADA (26 individuos), y el 7% (4 individuos) restante expresaron que MUCHO, teniendo un total del 100% (60 individuos)

Según Lazarus y Folkman, y sus estilos de afrontamiento, se puede evidenciar que la población encuestada tiene buen estado emocional, ya que, si se revisa el estilo centrado en la emoción, no han dejado que el aislamiento tenga repercusiones en sus actividades diarias. Porque, aunque ya no asisten al lugar donde realizaban sus talleres, no dejaron de tener una actividad física sana dentro de sus hogares

5. ¿Se interesa por aprender las diferentes opciones para acceder al programa de envejecimiento activo?



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 98% (59 individuos) de la población de adultos mayores encuestada si les interesa MUCHO por aprender en el PEA, el 2% expresaron que POCO (1 individuo), y el 0% (4 individuos) restante expresaron que NADA, teniendo un total del 100% (60 individuos)

Al revisar el estilo centrado en el problema, las respuestas obtenidas son muy buenas, ya que la población estudiada, se ha interesado por las diferentes estrategias que les han presentado para seguir con sus actividades en los diferentes talleres, y en muchas de las charlas y conversatorios con varios de ellos, comentaron que también fueron participe en dar ciertas recomendaciones a los profesionales encargados del PEA.

6. ¿Qué tanto le costó adaptarse a esta nueva modalidad virtual?



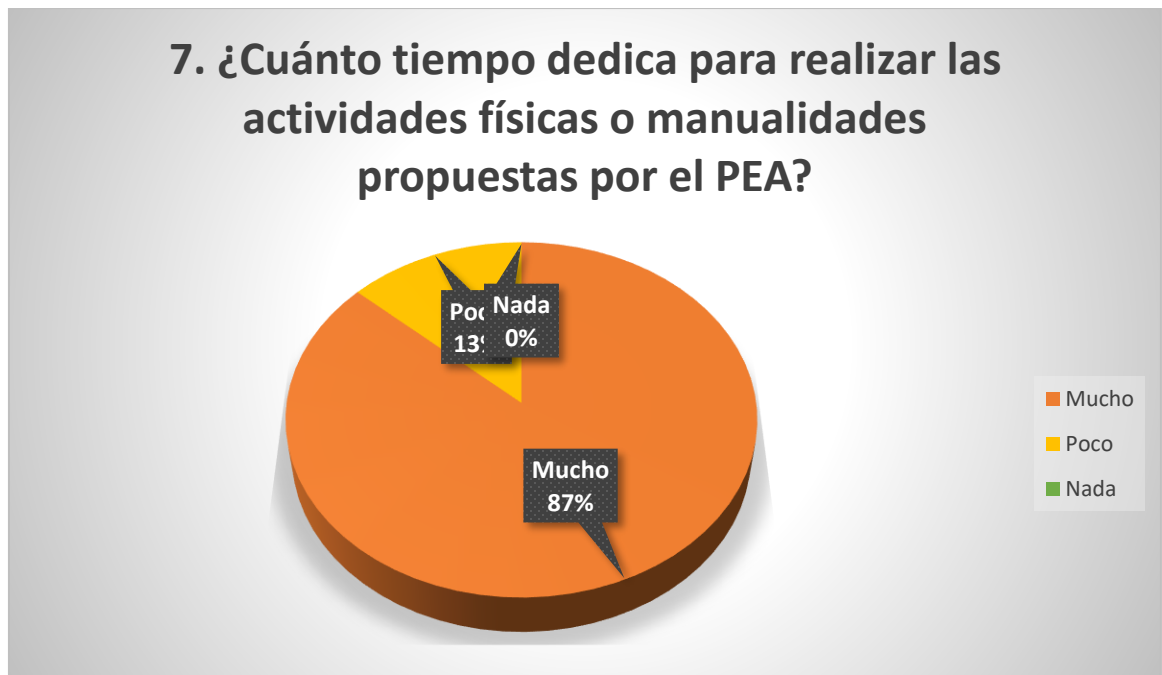
Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone.

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 46% (28 individuos) de la población de adultos mayores encuestada consideran que les costó MUCHO adaptarse a esta nueva modalidad, el 37% expresaron que POCO (22 individuos), y el 17% (10 individuos) restante expresaron que NADA, teniendo un total del 100% (60 individuos)

A pesar de que el porcentaje mayor es referente a Mucho, también se obtuvo un buen porcentaje de Poco, lo que nos da a entender que, aunque a varios usuarios se le dificultó un poco el desenvolvimiento en esta nueva modalidad, la mayoría logro adaptarse, ya que, conversando con las instructoras de los talleres, si se obtuvo un alto índice de usuarios que asistían de manera virtual.

7. ¿Cuánto tiempo dedica para realizar las actividades físicas o manualidades propuestas por el PEA?



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

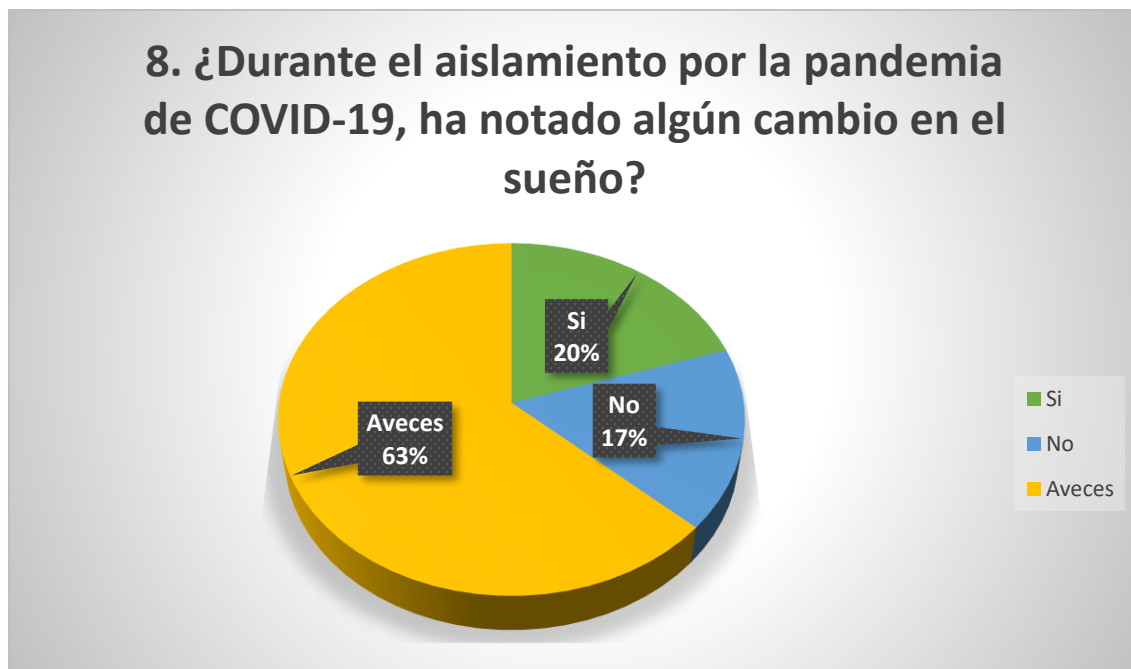
Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 87% (52 individuos) de la población de adultos mayores encuestada expresan que les dedican MUCHO tiempo a las actividades del PEA, el 13% expresaron que POCO (8 individuos), y el 0% (0 individuos) restante expresaron que NADA, teniendo un total del 100% (60 individuos)

Dados estos resultados, refleja algo muy bueno, porque la población encuestada, si le toma importancia al buscar un apoyo social, el mantener sus relaciones sociales aun intactas, aunque sean por medios virtuales, si se analiza el estilo centrado en la emoción,

ellos están teniendo muy en cuenta la responsabilidad, porque día a día se conectan para ser partícipes de estos talleres.

8. ¿Durante el aislamiento por la pandemia de COVID-19, ha notado algún cambio en el sueño?



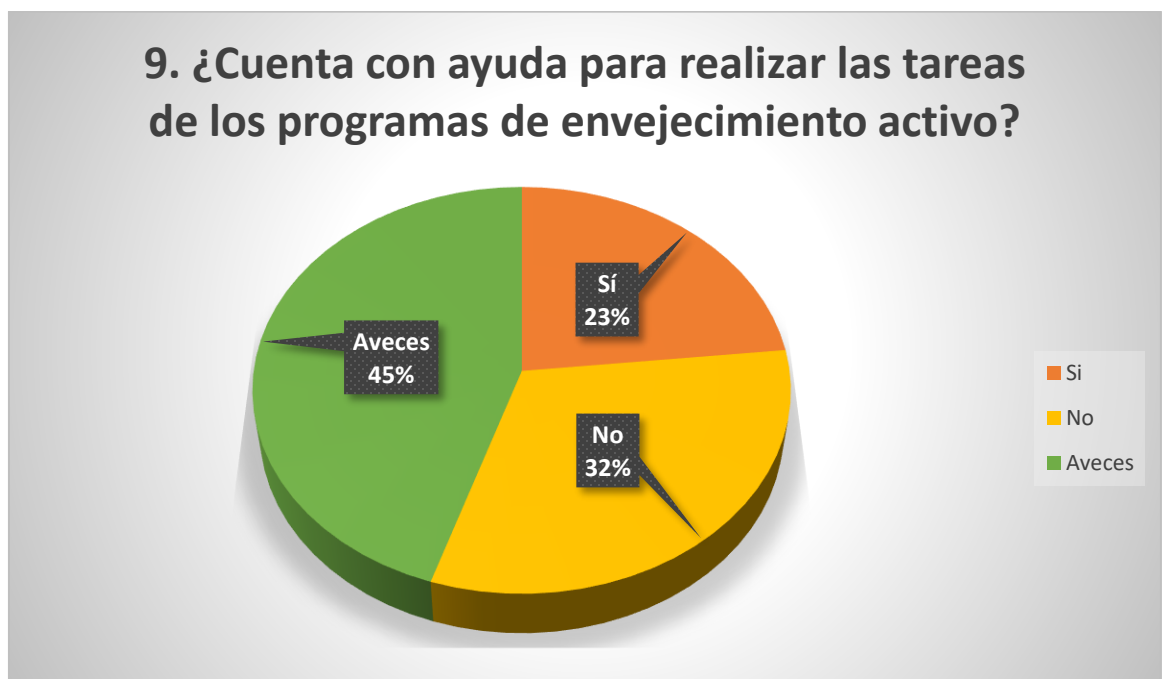
Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 63% (38 individuos) de la población de adultos mayores encuestada expresan que AVECES tienen cambios en sus horas de sueño, el 20% expresaron que SÍ (12 individuos), y el 17% (10 individuos) restante expresaron que NO, teniendo un total del 100% (60 individuos)

Los resultados obtenidos son de mucha normalidad, ya que todo el proceso que se pasó y se está pasando, si ha modificado en muchos aspectos el diario vivir. Si se revisa en el estilo centrado en el problema, da a entender que se ha tenido una buena confrontación de las situaciones, ya que tomando en referencia los valores de las preguntas anteriores, esta población a pesar de su avanzada edad, están teniendo un buen desempeño en esta modalidad virtual.

9. ¿Cuenta con ayuda para realizar las tareas de los programas de envejecimiento activo?



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

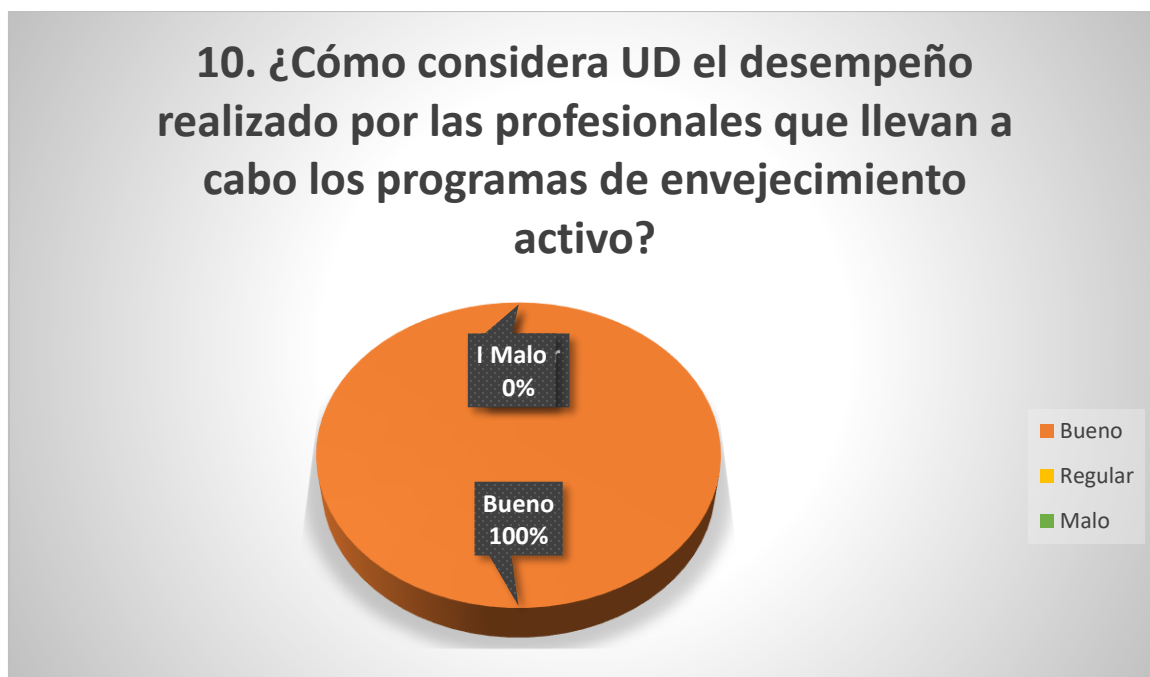
Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 45% (27 individuos) de la población de adultos mayores encuestada expresan que AVECES cuentan con ayuda para las tareas del PEA, el 32% expresaron que

NO (19 individuos), y el 23% (14 individuos) restante expresaron que SÍ, teniendo un total del 100% (60 individuos)

El apoyo es fundamental para esta población, en algunos de ellos todo esto fue algo totalmente nuevo, y el hecho de que tengan ayuda de sus familiares o cuidadores es de mucha satisfacción, porque de cierta manera se sienten importantes. Tienen un buen afrontamiento activo, ya que permiten que las herramientas sugeridas sean empleadas de una manera adecuada, y con o sin ayuda buscaron la manera de seguir asistiendo a sus talleres.

10. ¿Cómo considera UD el desempeño realizado por las profesionales que llevan a cabo los programas de envejecimiento activo?



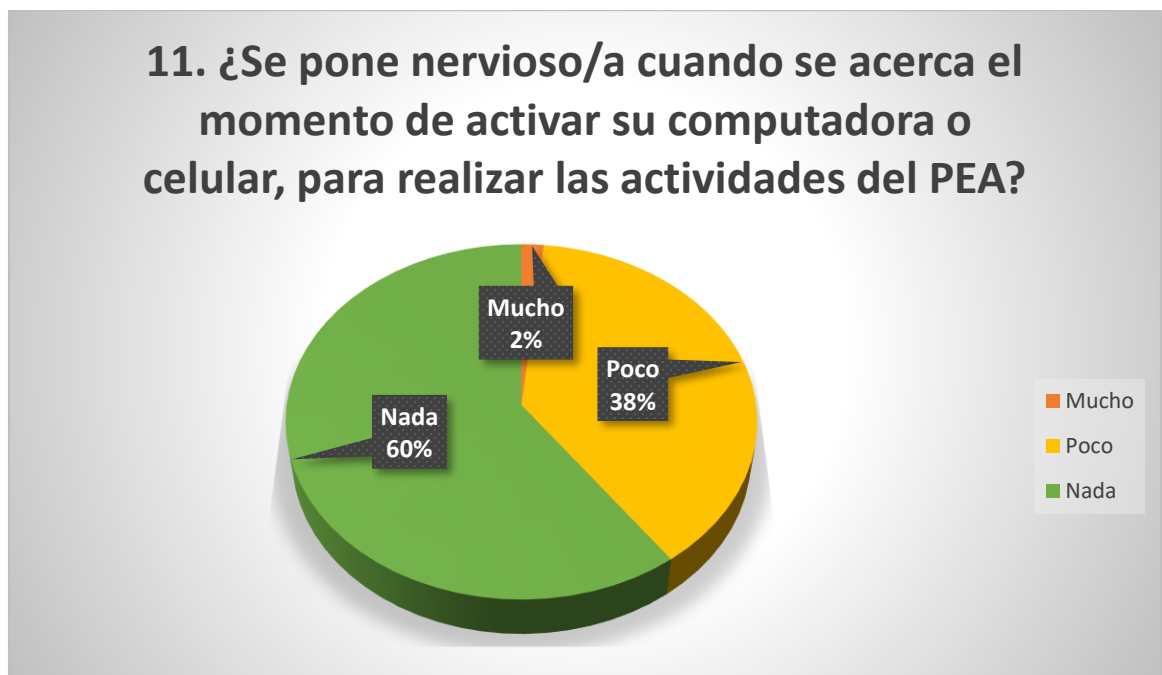
Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 100% (60 individuos) de la población de adultos mayores encuestada consideran que el desempeño de los profesionales que llevan el PEA es BUENO, el 0% REGULAR (0 individuos), y el 0% (0 individuos) MALO, teniendo un total del 100% (60 individuos)

Es de mucha satisfacción el saber que los adultos mayores encuestados se sienten a gusto con los profesionales que imparten los talleres y así mismo saber que dan lo mejor de cada uno para que este programa siga funcionando, porque más que un espacio para ejercitarse físicamente, también lo hacen de manera mental y emocional.

11. ¿Se pone nervioso/a cuando se acerca el momento de activar su computadora o celular, para realizar las actividades del PEA?



Fuente: Los y las Adultos Mayores de Programa de Envejecimiento Activo IESS Chone

Elaboración: Por estudiantes de la Universidad Técnica de Manabí, Carrera de Psicología Clínica, Cedeño Saltos Verónica Valentina y Vera Andrade Jocksany Magdiel.

Análisis: El 60% (36 individuos) de la población de adultos mayores encuestada expresan que no se ponen NADA nerviosos al realizar sus actividades por medio del computador o celular, el 38% POCO (23 individuos), y el 2% (1 individuos) MUCHO, teniendo un total del 100% (60 individuos)

Un alto porcentaje de la población no ha sentido nervios o mucha dificultad para acoplarse a esta nueva modalidad, lo que da a entender que tienen una buena confrontación a los problemas si de estilos de afrontamiento hablamos. Es favorable, ya que hay adultos mayores muy capaces en el uso de la tecnología, a su modo, pero con mucho positivismo.

COMPROBACIÓN DE OBJETIVOS

Según Lazarus y Folkman (1984), dividieron estos estilos de afrontamiento en dos grupos, uno que es centrado en el problema y el otro grupo que es centrado en la emoción, es por esto que basándonos en el objetivo general: “Determinar los estilos de afrontamiento de los adultos mayores frente a la asistencia virtual del Programa de Envejecimiento Activo del IESS Chone”.

Los resultados obtenidos en la encuesta realizada muestran que una parte de los adultos mayores pertenecientes al PEA han tenido cierta dificultad para adaptarse a esta modalidad virtual, ya que en varios casos fue algo totalmente nuevo, tuvieron que buscar ayuda en sus hogares, o a los instructores de los talleres de maneras individuales.

De acuerdo con el Objetivo específico 1 “establecer los estilos de afrontamiento de los adultos mayores del PEA” se determina que en los adultos mayores prevalece el estilo de afrontamiento dirigido a solucionar problemas y el en relación con los demás en la cual se basa el estudio que realizó Erica Frydemberg, ciertos adultos mayores encuestados se encaminan estos dos estilos de afrontamiento, ya que las varias dificultades que se tuvieron desde el inicio de la asistencia virtual hasta la fecha actual, se asentaban a problemas de conectividad, falta de conocimiento en el uso de los teléfonos celulares, en varios de ellos en sentir ansiedad por no hacer las cosas de manera correcta.

De esta manera la pregunta que corrobora la respuesta es la #4 de la encuesta que habla de las emociones en los adultos mayores, porque al momento de tener una serie de obstáculos, espontáneamente surgió la frustración, el enojo, la tristeza y un sinnúmero de emociones, el cual la predisposición de las estrategias que los estilos de afrontamiento no expresa es el afrontamiento centrado en las emociones, por otro lado tenemos el estilo

centrado en el problema, propuesto por Lazarus y Folkman, el cual un cierto grupo de los encuestados que se dirige más para aquello, porque a varios les tocó desenvolverse de manera autónoma, sin tener ayuda de algún familiar o cuidador, las pérdidas de familiares y amistades, influyeron de cierta forma en su desenvolvimiento dentro de los talleres.

Objetivo específico 2 “Caracterizar las actividades de la asistencia virtual relacionadas al programa mencionado” En las encuestas realizadas a los adultos mayores se evidencia que, la pregunta #5 que va desde si se interesa por aprender las actividades que el PEA imparte, la numero #6 que nos dice que tiempo le costó adaptarse a esta modalidad y la #7 que es el tiempo que los adultos mayores le dedica a realizar estas actividades, aunque algunos adultos mayores tuvieron dificultad para la adaptación de la virtualidad en algunos casos, los talleres que se imparten tratan de que cada uno de ellos pueda sentirse activos y apoyados, porque los resultados son favorables en cuanto al tiempo que le dedican a los talleres y el buen desenvolvimiento de los encargados del Programa.

Objetivo específico 3 “Analizar la relación entre los estilos de afrontamiento con las actividades propuestas en el PEA” están estrechamente relacionados ya que los talleres que se imparten buscan un mejoramiento de las emociones y resolución de problemas en el diario vivir de los adultos mayores, mediante sus charlas y actividades que les ayudan en su salud física, mental y emocional, dando así que la pregunta que corrobora esta información es la #4 que habla del estado emocional, el cual hace énfasis en los tipos de afrontamiento dirigido a solucionar problemas y en relación con los demás expuesto por Frydemberg y el estilo de afrontamiento la centrada en la emoción, expuesto por Lazarus y Folkman, el cual con el apoyo social y en la religión hace que los adultos mayores puedan distraerse y tomar estos talleres como terapia.

VIII. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1. CONCLUSIONES

Conforme con los resultados de la investigación, y en respuesta a los objetivos específicos planteados se concluye que:

- Los adultos mayores pertenecientes al PEA tienen un buen afrontamiento ante la asistencia virtual, ya que cuentan con el apoyo de sus familiares y así mismo de los instructores de talleres, pero más que todo es el desempeño que cada uno de ellos pone para aprender y poder realizar bien todas las actividades.
- Las actividades que realizan en los talleres del PEA, le ayudan mucho al fortalecimiento tanto físico como mental de los adultos mayores, porque van desde gimnasias de armonía corporal, lectura, manualidades, jardinería, motricidad fina y gruesa, y algo muy importante que, aunque sea tras una pantalla, tienen un espacio para compartir con sus amistades.
- Al relacionar los estilos de afrontamiento estudiados y las actividades del PEA, van muy de la mano, las instructoras de dichos talleres fomentan mucho el hecho del apoyo social, tratando de que sus familiares se involucren un poco en todo este proceso, por otra parte, el que tengan un buen desenvolvimiento autónomo.

8.2. RECOMENDACIONES.

- Es importante incentivar a los adultos mayores a que se promuevan relaciones sociales, creando nuevas ideas proporcionadas por la tecnología, donde interactúen, tanto sus familiares como los cuidadores.
- Afianzar lazos de amistad entre los adultos mayores y los instructores del programa, evitando así el estrés y cambios repentinos en sus emociones, mejorando su entorno y una adecuada salud mental.
- Es recomendable que los profesionales que imparten los diferentes tipos de actividades dentro del programa tengan vinculación con la familia de los adultos mayores que pertenecen al PEA, ya que en estos momentos existen muchas limitaciones.

CRONOGRAMA VALORADO

Actividades	Meses																Recursos						
	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Humanos	Materiales	Costos
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Presentación y aprobación del anteproyecto			•																		Tesistas	Computador	30
Reunión con la tutora			*		*		*		*		*		*		*		*		*		Tesistas	Hojas boom lapiceros	20
Reunión con el tribunal										*					*						Tesistas	Impresiones	30
Diseño y desarrollo del marco teórico del proyecto,			*		*		*		*		*		*		*		*		*		Tesistas	Computador Internet Hojas boom	30

selección de fuentes bibliográficas. (recopilación de información)																				
Desarrollo del marco teórico, aplicación de instrumentos de trabajo, tabulación de los resultados y elaboración de los cuadros y gráficos estadísticos.			*	*	*	*	*			*			*	*	tesistas	Computador Hojas boom Lápices internet	60			
Elaboración y presentación del informe final.										*		*	*	tesistas	Computador Internet Hojas boom	80				

Corrección y presentación del proyecto final al departamento correspondiente.																*	*	tesistas	Internet Computador Hojas boom	120
Empastado, entrega de proyecto en CD. Aprobación y sustentación																	*	tesistas	Impresión CD Empastado Internet Hojas boom	80

ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
MANABÍ

Facultad de Ciencias Humanísticas y
Sociales

Carrera de Psicología

ENCUESTA

En el marco del desarrollo del proyecto de investigación: “Estilos de afrontamiento en adultos mayores ante la asistencia virtual COVID-19 del Programa de Envejecimiento Activo”.

La información recabada es anónima, con fines investigativos y será utilizada con el objetivo de Proyecto de Investigación para la obtención del título de Psicólogas Clínicas.

Realizado Por: Cedeño Saltos Verónica Valentina / Vera Andrade Jocksany Magdiel.

1. Identidad sexual:

Hombre

Mujer

2. Estado civil:

Casado/a

Soltero/a

Viudo/a

Divorciado/a

3. Estudios

Sin estudios

Básica

Secundaria

Universitaria

4. ¿Considera que su estado emocional le han impedido realizar sus actividades diarias?

MUCHO	POCO	NADA

5. ¿Se interesa por aprender las diferentes opciones para acceder al programa de envejecimiento activo?

MUCHO	POCO	NADA

6. ¿Qué tanto le costó adaptarse a esta nueva modalidad virtual?

MUCHO	POCO	NADA

7. ¿Cuánto tiempo dedica para realizar las actividades físicas o manualidades propuestas por el PEA ?

MUCHO	POCO	NADA

8. ¿Durante el aislamiento por la pandemia de COVID-19, ha notado algún cambio en el sueño?

SÍ	NO	A VECES

9. ¿Cuenta con ayuda para realizar las tareas de los programas de envejecimiento activo?

SÍ	NO	A VECES

10. ¿Cómo considera UD el desempeño realizado por las profesionales que llevan a cabo los programas de envejecimiento activo?

BUENO	REGULAR	MALO

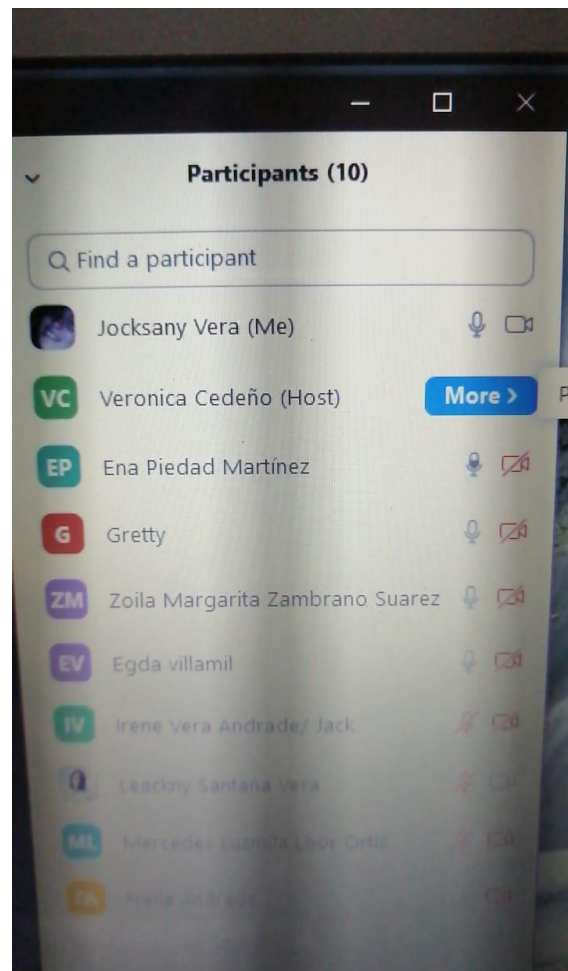
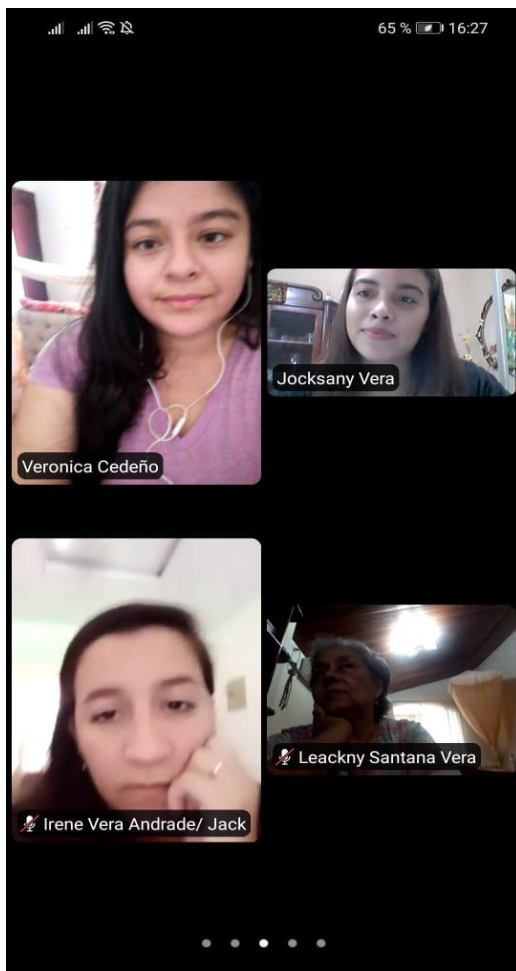
11. ¿Se pone nervioso/a cuando se acerca el momento de activar su computadora o celular, para realizar las actividades del PEA?

MUCHO	POCO	NADA

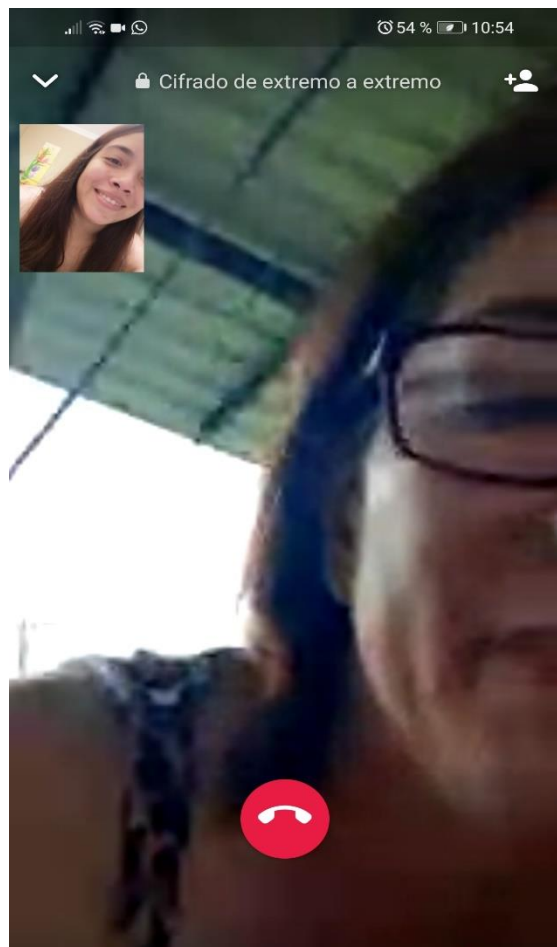
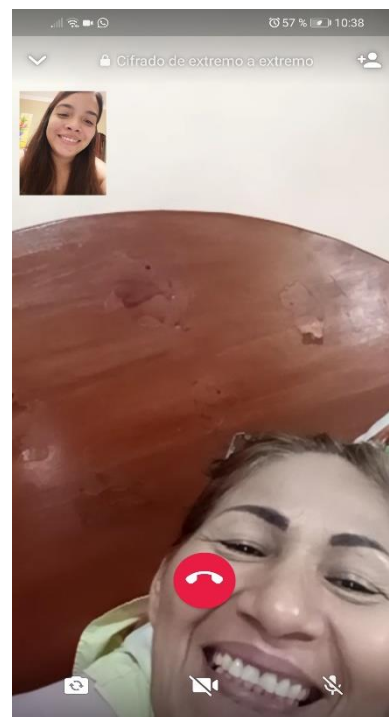
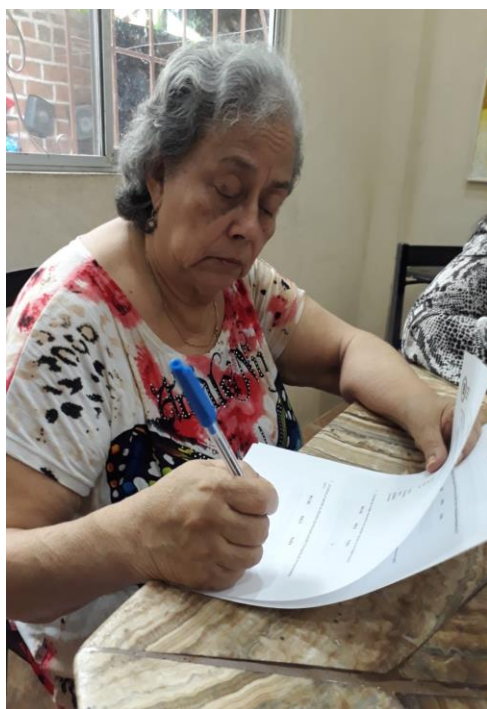
Anexo 2.- Entrevista semiestructurada con los adultos mayores y los profesionales que imparten los talleres del PEA, el tema guía que establecimos fue la virtualidad.

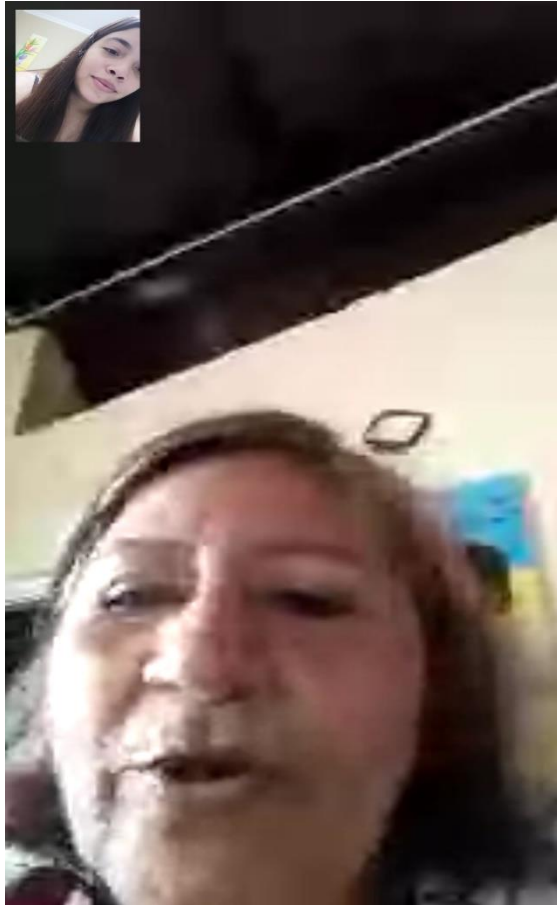
Preguntas guías de la entrevista semiestructurada.

1. ¿Como se siente al asistir de manera virtual a los talleres?
2. ¿Cuál es su opinión, sobre el aislamiento obligatoria cuando inicio la pandemia?
3. ¿Se imaginó Ud., ¿que en algún momento asistiría al PEA de manera virtual?
4. ¿Cuándo no había pandemia, que tiempo le dedicaba al uso de la tecnología?



Anexo 3.- aplicando las encuestas a los adultos mayores.





REFERENCIAS

Acosta, R. (2011). *Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores*. Lima – Perú : E.A.P. DE ENFERMERÍA .

Alcoser, A. (2012). “*Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán*”. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>

Constitución de la República del Ecuador . (2008). *Capítulo tercero. Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>

Di-Colloredo, C., Cruz, A., & Moreno, J. (2007). *DESCRIPCIÓN DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES ANTE LA SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO*. Bogotá, Colombia: Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 1, núm. 2.

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Obtenido de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20C3%81NDEZ%20MART%20C3%8DNEZ,%20MAR%20C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>

- Frydenberg, E. (2002). *Escalas de afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos*. Madrid: TEA Ediciones.
- García, R., López, J., & Moreno, M. (2008). *ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN SEXO Y EDAD EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES URUGUAYOS*. Montevideo, Uruguay: Ciencias Psicológicas, vol. II, núm. 1.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Martín, M., Jiménez, M., & Fernández, E. (2003). ESTUDIO SOBRE LA ESCALA DE ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (E3A). *Revista electrónica de motivación y emoción*, 23-56.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Blasco, C. (2015). *Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas*. Málaga: Escritos de Psicología vol.8 no.3.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) . (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19).
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2015). *Envejecimiento y salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>