

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA

Tema: ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA.

Modalidad Presencial

Línea y Sublínea de investigación

ESTUDIOS SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD EN GRUPOS DE RIESGO.

Autora: Veronica Elizabeth Pérez Ortiz

Director: Medico Fausto Andrés Guamán Pintado

Ambato - Ecuador

2025

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería.

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por señora y señores, Medico Gísselle Veronica Rueda Sandoval Magister en Gerencia de Salud y Licenciado en Ciencias de la Enfermería Christian Renato Sánchez Andrade, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: "ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA", elaborado y presentado por la señorita, Veronica Elizabeth Pérez Ortiz, para optar por el Grado Académico de Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.



Dr. Jorge Humberto Cardenas Medina, Mg
Presidente del Tribunal



Md. Gíselle Veronica Rueda Sandoval, Mg
Miembro del Tribunal



Lcdo. Christian Renato Sánchez Andrade
Miembro del Tribunal

APROBACION DEL DIRECTOR

Md. Fausto Andrés Guamán Pintado

CERTIFICA

En mi calidad de director del trabajo de integración curricular: “ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA”, presentado por la señorita Veronica Elizabeth Pérez Ortiz para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería. CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025



Md. Fausto Andrés Guamán Pintado

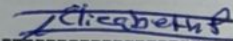
C.C. 1804324257

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: "ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA", le corresponde exclusivamente a: Veronica Elizabeth Pérez Ortiz, Autora bajo la Dirección de Medico Fausto Andrés Guamán Pintado, Director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.

Ambato,



Veronica Elizabeth Pérez Ortiz

AUTORA



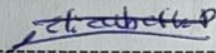
Md. Fausto Andrés Guamán Pintado

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Veronica Elizabeth Pérez Ortiz

c.c. 1850468149

ÍNDICE GENERAL

APROBACION DEL DIRECTOR.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
DERECHOS DE AUTOR.....	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	viii
AGRADECIMIENTO	x
DEDICATORIA	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I.....	3
ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS	3
1.1. Antecedentes.....	3
1.2. Planteamiento del problema	5
1.3. Justificación	7
1.4. Objetivos.....	9
1.4.1. Objetivo General.....	9
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9
1.5. Marco Teórico.....	10
1.5.1. Ansiedad.....	10
1.5.2. Trastornos de Ansiedad.....	10
1.5.3. Tipos de ansiedad	11
1.5.4. Ansiedad en el Adulto Mayor	12
1.5.5. Factores Psicológicos.....	12
1.5.6. Factores Sociales	13
1.5.7. Cuidados de enfermería en la salud mental del adulto mayor.....	15
1.5.8. Impacto del Aislamiento Social.....	16
1.5.9. Rol de la Enfermería en la Salud Mental	17

CAPÍTULO II.....	20
METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN	20
2.1. Diseño metodológico.....	20
2.2. Enfoque de investigación.....	20
2.3. Instrumentos Utilizados.....	20
2.4. Población	21
2.5. Muestreo	21
2.6. Recursos.....	24
2.6.1. Recursos Humanos	24
2.6.2. Recursos Económicos	24
2.6.3. Recursos tecnológicos.....	24
CAPÍTULO III	25
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	25
CAPÍTULO IV	44
DISCUSIONES	44
4.1. Discusiones de resultados.....	44
CAPÍTULO V	46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1. Conclusiones.....	46
5.2. Recomendaciones.....	47
6. Referencias	48
7. Anexos.....	54
Bitácora científica	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cadenas de búsqueda con metodología prisma.....	21
Tabla 2 Factores psicosociales que afectan al adulto mayor	28
Tabla 3 Niveles de ansiedad en los adultos mayores	37
Tabla 4 Cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Modelo de selección de artículos de investigación en base a la metodología prisma.	25
---	----

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han contribuido de manera significativa en la realización de esta tesis.

En primer lugar, quiero agradecer a mi director de tesis, Md. Fausto Andrés Guamán Pintado, por su guía, apoyo y orientación constante durante todo el proceso de investigación. Su experiencia y conocimiento han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

También quiero agradecer a mis padres y mis hijos, quienes han sido una fuente de apoyo y motivación durante todo este tiempo. Su amor y comprensión han sido esenciales para superar los desafíos y obstáculos que se presentaron en el camino.

Finalmente, quiero agradecer a Dios por darme la oportunidad de realizar este trabajo y por darme la fuerza y la motivación para superar los desafíos y alcanzar mis objetivos.

Veronica Elizabeth Pérez Ortiz

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis hijos, Dayana Garces y Marck Pérez, etc. Quienes han sido mi motivación y mi inspiración durante todo este proceso. Su amor y su apoyo han sido fundamentales para que yo pueda alcanzar mis objetivos y realizar mis sueños.

Todo lo que he hecho ha sido por ellos, para darles un futuro mejor y ser un ejemplo a seguir. Los quiero y estoy orgulloso de ser su madre. Espero que esta tesis sea un reflejo de mi amor y mi dedicación hacia ellos, y que les sirva de inspiración para alcanzar sus propios objetivos y sueños."

Veronica Elizabeth Pérez Ortiz

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOSOCIALES QUE INFLUYEN EN LA
ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR: REVISIÓN SISTEMÁTICA

AUTOR: Veronica Elizabeth Pérez Ortiz

DIRECTOR: Md. Fausto Andrés Guamán Pintado

FECHA: 4 de abril del 2025

RESUMEN EJECUTIVO

Este estudio tiene como objetivo analizar los factores psicosociales que influyen en la ansiedad en los adultos mayores mediante una revisión sistemática. Se busca identificar cómo las dimensiones emocionales, sociales y físicas impactan la calidad de vida y el bienestar emocional de esta población. Además, se pretende ofrecer recomendaciones basadas en la evidencia para la implementación de programas y estrategias que ayuden a reducir la ansiedad en este grupo etario.

A través de la revisión de diversos estudios, se identificaron factores clave como el aislamiento social, la pérdida de roles y el apoyo familiar, los cuales están estrechamente relacionados con el aumento de los niveles de ansiedad en los adultos mayores. Asimismo, la salud física, particularmente la presencia de enfermedades crónicas y el deterioro funcional, contribuye significativamente al incremento de esta condición.

La metodología que se a utilizado es no experimental de tipo narrativo, un enfoque cualitativo, el instrumento a utilizar es el método Prisma y los recursos bibliográficos que se a utilizado son: libros, artículos científicos y publicaciones especializadas de revistas indexadas por la cual se usó una base de datos académicas como: PubMed, Scopus, Scielo, Science Direct.

Los hallazgos de la revisión sugieren que, para mejorar el bienestar de los adultos mayores, es necesario adoptar un enfoque integral que contemple tanto intervenciones psicosociales como físicas. Las estrategias de cuidado, como el apoyo emocional y la promoción de la actividad social, se consideran fundamentales en el manejo de la ansiedad. Este enfoque multidimensional contribuiría a una mejor calidad de vida y bienestar general en los adultos mayores, ayudando a mitigar los efectos de la ansiedad en su vida diaria.

Palabras clave: Ansiedad, Adulto Mayor, Salud Mental, Calidad de vida, Factores Socio Económicos.

ABSTRACT

This study aims to analyze the psychosocial factors that influence anxiety in older adults through a systematic review. It seeks to identify how the emotional, social, and physical dimensions impact the quality of life and emotional well-being of this population. In addition, it aims to offer evidence-based recommendations for the implementation of programs and strategies that help reduce anxiety in this age group.

Through the review of various studies, key factors such as social isolation, loss of roles, and family support were identified, which are closely related to the increase in anxiety levels in older adults. Likewise, physical health, particularly the presence of chronic diseases and functional impairment, contributes significantly to the increase in this condition.

The methodology used is non-experimental and narrative, with a qualitative approach. The instrument used is the Prisma method and the bibliographic resources used are: books, scientific articles and specialized publications from indexed journals, using an academic database such as: PubMed, Scopus, Scielo, Science Direct.

The findings of the review suggest that, to improve the well-being of older adults, it is necessary to adopt a comprehensive approach that contemplates both psychosocial and physical interventions. Care strategies, such as emotional support and the promotion of social activity, are considered fundamental in the management of anxiety. This multidimensional approach would contribute to a better quality of life and general well-being in older adults, helping to mitigate the effects of anxiety in their daily lives.

Keywords: Anxiety, Older Adults, Mental Health, Quality of Life, Socioeconomic Factors

INTRODUCCIÓN

La ansiedad entre los adultos mayores es un problema de salud mental que ha ganado atención en las últimas décadas a la luz del creciente envejecimiento de la población en muchas sociedades. Este fenómeno no es simplemente una consecuencia del envejecimiento, sino que está influenciado por muchos factores interrelacionados. La muerte de seres queridos y el deterioro de la salud física son dos de los más importantes. Investigaciones recientes sugieren que la soledad y el dolor aumentan los niveles de ansiedad y miedo asociados con la muerte de un ser querido o un familiar entre los adultos mayores (Bustos, 2024).

Además, el entorno social y económico en el que vive una persona mayor puede influir en su bienestar emocional. La falta de apoyo social ya sea por aislamiento físico o por la ausencia de una red de amigos y familiares, puede aumentar los sentimientos de ansiedad. El apoyo emocional es vital para la salud mental, especialmente para los adultos mayores que tienen pocas o ninguna conexión social (Mendoza, 2021).

Otro factor relevante es la percepción de la salud. Los adultos mayores que padecen enfermedades crónicas o que enfrentan limitaciones físicas pueden experimentar una mayor ansiedad relacionada con su bienestar. " Es estrés causado por la preocupación continua de la salud es uno de los factores principales que agravan los síntomas de ansiedad" (Ramirez, 2021).

Por último, es importante considerar el impacto del estigma de la salud mental en esta población. Muchos adultos mayores sienten que no deberían buscar ayuda para sus problemas emocionales, lo que puede conducir a un ciclo de sufrimiento no tratado. La falta o el acceso deficiente a los servicios de salud mental y el miedo al estigma se reflejan en la renuencia de los adultos mayores a buscar ayuda para problemas de salud mental (Gálvez et al; 2020).

Por lo tanto, es importante abordar estas cuestiones de manera integral para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y reducir la prevalencia de los trastornos de

ansiedad. Esto incluye no sólo cuidar su salud física, sino también promover su bienestar emocional y social. Al desarrollar programas que fortalezcan sus relaciones y capacitar a los cuidadores en comunicación y empatía, se puede crear un entorno de apoyo. Además, el acceso a los servicios psicosociales ayudará en la detección temprana y el tratamiento de los síntomas de ansiedad o depresión, contribuyendo a un envejecimiento activo y satisfactorio (Demografía, 2020).

La ansiedad en los adultos mayores es un problema de creciente importancia en el ámbito de la salud mental, ya que este grupo de edad enfrenta una serie de factores de riesgo que pueden contribuir a su desarrollo. Estos incluyen la soledad, la muerte de seres queridos, problemas de salud a largo plazo y cambios importantes en el estilo de vida, como la jubilación o el traslado a un hogar de ancianos. Estos factores pueden tener un impacto profundo en el bienestar emocional, por lo que es importante examinar y comprender cómo influyen en el desarrollo de los trastornos de ansiedad (García, 2023).

La investigación sobre los factores de riesgo de ansiedad en los adultos mayores es importante no sólo para identificar a quienes corren mayor riesgo, sino también para desarrollar intervenciones eficaces para promover su salud mental. Al comprender las causas subyacentes de la ansiedad, los profesionales de la salud pueden implementar estrategias de prevención y tratamiento más adecuadas, que pueden mejorar la calidad de vida de esta población (García, 2023).

La importancia de tratar la ansiedad en este grupo de edad es que mejorar su salud mental puede contribuir a un envejecimiento más activo y satisfactorio. Esto no sólo beneficia al individuo, sino que también impacta positivamente a las familias y comunidades, promoviendo un círculo de bienestar que se extiende más allá del individuo afectado (García, 2023).

CAPITULO I

ANTECEDENTES Y BASES TEÓRICAS

1.1. Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que en 2023 aproximadamente el 14% de las personas mayores sufrieron trastornos de ansiedad. La figura resalta la creciente preocupación por la salud mental en este grupo, particularmente dados los desafíos que enfrentan, como la soledad, el duelo y los problemas de salud física (OMS, 2023).

La Organización Mundial de la Salud destaca la importancia de la identificación y el tratamiento tempranos de estos problemas de salud mental. Es necesario un enfoque holístico que incluya apoyo psicológico, social y médico para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Además, se sugiere crear un ambiente que promueva la salud mental, como: actividades sociales y acceso a servicios psicosociales. Promover la salud mental de los adultos mayores implica no sólo tratar los trastornos existentes sino también implementar estrategias preventivas que aborden los factores de riesgo y desarrollen resiliencia en esta población (OMS, 2023).

Un estudio ecuatoriano sobre estrés, ansiedad y depresión en adultos mayores identificó varios factores psicosociales que influyen en la ansiedad. Se encontró que el 22,4% de los participantes tenía ansiedad moderada, mientras que el 10,7% tenía ansiedad leve. Por otro lado, el 52,1% de las personas mayores no sufría ansiedad. Además, el estudio encontró que el funcionamiento familiar tiene un impacto significativo en la salud mental de los adultos mayores. Aquellos que provenían de familias funcionales tenían una menor incidencia de ansiedad; El 51% de ellos no mostró signos de ansiedad (Ordoñez, 2023)

Por último, también cabe señalar que la presencia de más de un hijo en una familia también puede afectar a la salud emocional de las personas mayores. El estudio encontró que el

28% de los participantes tenía entre 4 y 5 hijos y el 26% tenía más de 8 hijos, lo que puede estar relacionado con el nivel de apoyo y atención que reciben (Ordoñez, 2023).

Estos datos sugieren que, aunque una parte importante de la población estudiada no experimenta ansiedad, hay un grupo grande que sí enfrenta este problema y el apoyo familiar puede ser un factor protector importante contra la ansiedad en esta población. El estudio, realizado en el municipio Santa Rosa, cantón Ambato, provincia de Tungurahua, encontró que las personas mayores de la comunidad presentaron un nivel moderado de ansiedad durante la pandemia de COVID-19. Utilizando el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), se encontró que el puntaje promedio de ansiedad en esta población fue de 23 puntos, lo que indica un nivel moderado de ansiedad (Poaquiza, 2023).

Además, el estudio incluyó una muestra representativa de 685 personas mayores de la comunidad y se realizaron encuestas durante visitas domiciliarias en julio y agosto. Los resultados mostraron que 15 de los 21 síntomas evaluados por el BAI se encontraron con intensidad similar en hombres y mujeres, lo que indica que ambos sexos presentaron niveles similares de ansiedad (Poaquiza, 2023).

Este hallazgo es importante porque resalta la vulnerabilidad de los adultos mayores ante situaciones de crisis como la pandemia, donde factores como la soledad y la incertidumbre pueden exacerbar sus síntomas de ansiedad. También ofrece una imagen más clara de cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los adultos mayores en esta región en particular (Poaquiza, 2023).

1.2. Planteamiento del problema

La ansiedad es un trastorno mental que ha ganado protagonismo en los últimos años, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. El incidente ha puesto de relieve la vulnerabilidad de ciertos grupos, en particular los ancianos, que se enfrentan a una serie de factores de riesgo que empeoran su salud mental. Estos incluyen aislamiento social, pérdida de seres queridos, disminución de la autonomía funcional, problemas económicos y escaso acceso a los servicios de salud mental (Uribe et al., 2019).

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reportó un aumento significativo en los trastornos de ansiedad y depresión, con un incremento del 25% en la prevalencia de estos trastornos durante el primer año de la pandemia (OMS, 2021). Esto debido a la incertidumbre, el miedo al contagio, el confinamiento y el poco acceso a redes de apoyo. En los adultos mayores esta situación es más difícil ya que son más susceptibles a enfermedades (Duran y Benítez, 2021).

En América Latina, la situación es aún más compleja debido a factores socioeconómicos que influyen en la salud mental de los adultos mayores. La pobreza y la falta de acceso a los servicios de salud son factores importantes que aumentan la ansiedad en esta población (Bustos y Mendoza, 2021). Esto, combinado con las percepciones negativas del envejecimiento y la falta de programas de apoyo y bienestar emocional, agrava aún más el problema y reduce la calidad de vida de las personas mayores (Maier et al., 2021).

En Ecuador revelan que existe una prevalencia de síntomas de ansiedad en los adultos mayores, mismo que se evidencian en episodios de angustia, insomnio, inseguridad y miedo. En el contexto local de Ambato, específicamente en la Parroquia de Santa Rosa, un estudio determinó que la mayoría de los adultos tienen niveles moderados de ansiedad, síntomas como palpitaciones, inseguridad y temor a eventos catastróficos (Poaquiza, 2023). En una investigación realizada en la ciudad del Puyo en adultos mayores, indican que factores como la soledad, enfermedades crónicas y la falta de apoyo familiar inciden directamente en la aparición y persistencia de estos síntomas, afectando su bienestar general (Chinchiguano, 2024).

Factores psicosociales como la soledad, falta de integración, inexistencia de actividades recreativas y el apoyo emocional, además de la independencia económica y de cuidado, llega a ser determinantes para la presencia de la ansiedad en esta población. Hasta el momento no existen estudios que hablen específicamente de factores psicosociales, lo que hace imperativo realizar una investigación que permita comprender la magnitud del problema y generar estrategias adecuadas (García, 2023).

Por tal razón, el objetivo de este estudio es analizar los factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores, lo que permitirá dimensionar la problemática y contribuir a la creación de estrategias de prevención e intervención que contribuyan a mejorar la calidad de vida de esta comunidad. Esto plantea las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores psicosociales que afectan al adulto mayor?
- ¿Cómo determinar los niveles de ansiedad que presentan los adultos mediante la revisión sistemática?
- ¿Cuáles son los cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad?

1.3. Justificación

El problema de la ansiedad en los adultos mayores es complejo y requiere un enfoque holístico. La interacción de factores globales, regionales y locales crea un entorno complejo que afecta la salud mental de esta población. Es importante reconocer que el miedo no es sólo un problema individual, sino que está profundamente arraigado en contextos sociales, económicos y culturales. A medida que aumenta la esperanza de vida, se hace importante garantizar una vejez digna, en la que las personas mayores tengan acceso a recursos para afrontar los desafíos emocionales y psicológicos.

Diversos estudios han demostrado que la ansiedad en adultos mayores puede desencadenar problemas de salud física, dentro de ellas enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y trastornos de sueño, adicional a esto puede generar depresión y aislamiento social. Por esta razón es fundamental entender porque los factores psicosociales influyen en esta condición y poder generar estrategias de prevención e intervención que ayuden a mejorar la calidad de vida.

Para abordar esta problemática, es necesario implementar estrategias que incluyan:

Intervención psicosocial, es decir, los programas que brindan apoyo emocional y psicológico a las personas mayores, así como actividades que promueven la socialización, son esenciales para reducir los efectos del aislamiento. Aumentar la educación y la concienciación: es fundamental proporcionar información clara y accesible sobre la salud mental y el manejo de la ansiedad, así como sobre las medidas de prevención de la COVID-19. Políticas públicas: Los gobiernos deben desarrollar políticas que protejan a las personas mayores y garanticen su acceso a los servicios de salud y al apoyo social, especialmente en tiempos de crisis.

La importancia de estas estrategias es crucial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, ya que la ansiedad no solo afecta su bienestar emocional, sino también su salud física, aumentando el riesgo de enfermedades como hipertensión y trastornos

cardiovasculares. Priorizar su salud mental ayuda a reducir la carga en los sistemas de salud y a fomentar su integración social.

Además, abordar esta problemática fortalece el tejido social, ya que los adultos mayores desempeñan un rol clave en las familias y comunidades. Promover su bienestar emocional impulsa su participación y evita su marginación, contribuyendo a una sociedad más inclusiva y solidaria.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar los factores psicosociales que influyen en la ansiedad en el adulto mayor por medio de una revisión sistemática para entender su efecto en la calidad de vida y el bienestar emocional de esta población.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los factores psicosociales que afectan al adulto mayor.
- Determinar los niveles de ansiedad que presentan los adultos mayores mediante la revisión sistemática.
- Ejemplificar los cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad.

1.5. Marco Teórico

1.5.1. Ansiedad

La ansiedad es la respuesta natural del cuerpo a situaciones estresantes o peligrosas, marcada por sentimientos de preocupación, miedo o inquietud. En cantidades moderadas, puede ayudar a lidiar con los desafíos, pero cuando es persistente o grave, afecta la calidad de vida y el bienestar emocional de la persona. Se manifiesta como síntomas físicos como aumento del ritmo cardíaco y sudoración, así como síntomas psicológicos como inseguridad y miedo extremo (Rojas y Azevedo, 2022).

1.5.2. Trastornos de Ansiedad

El artículo sobre la terapia floral en el tratamiento de los trastornos de ansiedad en adultos mayores enumera varios tipos de trastornos de ansiedad que afectan a esta población. Uno de los trastornos más comunes es el trastorno de ansiedad generalizada, representa aproximadamente el 29,47% de los casos diagnosticados. Este trastorno se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente por diferentes situaciones de la vida diaria (Contero et al., 2024).

Otro trastorno significativo es el trastorno de ansiedad debido a enfermedad, que afecta al 21.05% de los adultos mayores. Este tipo de ansiedad está relacionado con preocupaciones sobre la salud y el impacto de enfermedades en la vida del individuo, además, se menciona el trastorno de ansiedad no especificado, que representa el 12.63% de los diagnósticos, lo que indica que hay un número considerable de personas que experimentan síntomas de ansiedad que no encajan en categorías específicas. La investigación también señala que los trastornos de ansiedad son un problema prevalente en la población de adultos mayores, con un impacto significativo en su calidad de vida. La presencia de estos trastornos puede llevar a síntomas físicos y emocionales que afectan su bienestar general (Chiesa y Sarchielli, 2021).

1.5.3. Tipos de ansiedad

1.5.3.1. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG): Este tipo de ansiedad se caracteriza por una preocupación excesiva y persistente sobre diversas situaciones cotidianas, como la salud, las finanzas o las relaciones interpersonales. Los adultos mayores con TAG pueden experimentar dificultades para controlar estas preocupaciones, lo que afecta su calidad de vida y bienestar emocional (Ordoñez, 2023).

1.5.3.2. Fobias Específicas: Las fobias son miedos intensos e irracionales a determinados objetos o situaciones, como las alturas, los animales o los espacios cerrados. En los adultos mayores, estos miedos pueden limitar su capacidad para participar en actividades sociales o disfrutar de su entorno, lo que repercute negativamente en su vida diaria (Ordoñez, 2023).

1.5.3.3. Trastorno de Pánico: El trastorno se caracteriza por episodios recurrentes de ansiedad intensa, que pueden ir acompañados de síntomas físicos como ritmo cardíaco acelerado, sudoración y dificultad para respirar. Los adultos mayores con trastorno de pánico pueden desarrollar miedo a sufrir más ataques, lo que les lleva a evitar situaciones que consideran desencadenantes (Ordoñez, 2023).

1.5.3.4. Ansiedad Social: La ansiedad social se refiere al miedo intenso a ser juzgado o evaluado negativamente en situaciones sociales. En adultos mayores, esto puede manifestarse como una aversión a participar en actividades grupales o a interactuar con otros, lo que puede resultar en aislamiento social (Guerrero et al., 2023).

1.5.3.5. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT): Los adultos mayores que han vivido situaciones difíciles, como guerras o pérdidas significativas, pueden revivir esos momentos a través de recuerdos intrusivos y pesadillas, lo que afecta su salud mental y emocional (Ordoñez, 2023).

1.5.4. Ansiedad en el Adulto Mayor

La ansiedad es un trastorno que afecta a una proporción significativa de la población adulta mayor, impactando negativamente su calidad de vida y bienestar emocional. Este grupo etario enfrenta múltiples desafíos, como el envejecimiento, la pérdida de seres queridos y el deterioro físico, que pueden contribuir al desarrollo de síntomas ansiosos (Acosta, 2022).

La ansiedad en los adultos mayores puede definirse como una reacción emocional que incluye sentimientos de incomodidad, preocupación y miedo que pueden surgir en respuesta a situaciones cotidianas o cambios en su entorno. Este trastorno puede manifestarse con síntomas físicos, como aumento del ritmo cardíaco o sudoración, así como a nivel psicológico, y puede perjudicar la salud general y la calidad de vida de las personas afectadas. La ansiedad en esta población puede verse incrementada por factores como la soledad, la pérdida de seres queridos y la falta de apoyo social, lo que resalta la importancia de un entorno familiar y social saludable para el bienestar emocional de los afectados (Ordoñez, 2023).

1.5.5. Factores Psicológicos

1.5.5.1. Conciencia de la Mortalidad

A medida que las personas envejecen, se vuelven más conscientes de su propia mortalidad. Esta etapa de la vida puede ser vista como un momento crítico, donde la idea de que la muerte está más cerca puede generar sentimientos de negación, miedo y, en algunos casos, depresión (Brito, 2023).

1.5.5.2. Enfermedades Crónicas

Cuando los adultos mayores enfrentan enfermedades crónicas, el miedo a la muerte puede intensificarse. Esta preocupación no solo está relacionada con el dolor físico, sino que también puede afectar su salud mental, alimentando la ansiedad y la depresión (Brito, 2023).

1.5.5.3. Impacto de la Depresión

La depresión es un problema común en las personas mayores y puede manifestarse de diversas maneras, como: sentirse triste o tener una pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban. Estos sentimientos pueden causar ansiedad y afectar la salud general y la calidad de vida (Brito, 2023).

1.5.5.4. Aislamiento Social

La soledad es un factor que puede aumentar la ansiedad en los adultos mayores. La falta de interacción social y apoyo emocional puede hacer que se sientan tristes y desesperanzados, lo que a su vez puede intensificar su ansiedad (Brito, 2023).

1.5.5.5. Cambios en la Dinámica Familiar y Social

A medida que las personas envejecen, pueden perder ciertos roles en su vida, como el trabajo o la independencia. Esto puede generar inseguridades sobre su lugar en la familia y en la sociedad, contribuyendo a la ansiedad (Brito, 2023).

1.5.5.6. Preocupaciones sobre el Futuro

La incertidumbre sobre lo que depara el futuro, incluyendo preocupaciones sobre la salud y la situación financiera, puede ser una fuente importante de ansiedad. Muchos adultos mayores temen no tener los recursos necesarios para enfrentar problemas de salud o dificultades económicas. Estos factores psicológicos son esenciales para comprender cómo el miedo a la muerte y la depresión están interrelacionados en los adultos mayores. Es fundamental abordar estas preocupaciones para mejorar su salud mental y bienestar en esta etapa de la vida (Brito, 2023).

1.5.6. Factores Sociales

Los factores sociales juegan un papel importante en la salud mental de las personas mayores. Uno de los aspectos más importantes es el aislamiento social. A medida que las

personas envejecen, pueden experimentar aislamiento de amigos y familiares, lo que puede generar sentimientos de soledad. La falta de interacción social puede aumentar la ansiedad y empeorar la depresión. Además, el cambio de roles dentro de la familia también puede causar estrés. Muchas personas mayores tienen que asumir la tarea de convertirse en cuidadores, lo que puede generar sentimientos de inutilidad y miedo sobre el futuro (Uribe et al; 2019).

La falta de apoyo emocional también es un factor importante. Cuando las personas mayores no cuentan con una red de apoyo sólida, pueden sentirse indefensas y vulnerables, lo que puede aumentar su ansiedad y, en última instancia, el acceso limitado a los servicios sociales y de salud también puede ser una fuente de ansiedad. Muchos adultos mayores enfrentan barreras para acceder a una atención médica adecuada, lo que puede generar preocupaciones sobre su bienestar físico y mental (Brito, 2023).

Esta pérdida de rol puede afectar su autoestima y su percepción de valor dentro de la familia. La ausencia de personas cercanas con quienes compartir sus preocupaciones y experiencias puede hacer que enfrenten sus miedos en soledad. La incertidumbre sobre la disponibilidad de recursos puede intensificar su ansiedad y afectar su calidad de vida. Estos factores sociales son fundamentales para entender cómo la ansiedad se manifiesta en los adultos mayores. Abordar estas preocupaciones es esencial para mejorar su bienestar emocional y social (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020).

1.5.7. Cuidados de enfermería en la salud mental del adulto mayor

1.5.7.1. *Redes de apoyo social*

Las redes de apoyo social son un pilar fundamental para el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas redes, que pueden incluir familiares, amigos y grupos comunitarios, proporcionan un sentido de pertenencia y conexión que es vital en esta etapa de la vida. La investigación sugiere que "fortalecer las redes de apoyo no solo mejora el bienestar emocional, sino que también actúa como un factor protector contra la depresión y la ansiedad" (García, 2023).

1.5.7.2. *Actividades físicas y hábitos saludables*

Mantener un estilo de vida activo es esencial para la salud mental de los adultos mayores. La actividad física regular no sólo mejora la salud física, sino que también tiene un efecto positivo en el estado de ánimo y la autoestima. Promover un estilo de vida saludable, como el ejercicio regular y una dieta equilibrada, puede ser esencial para mejorar la salud mental de las personas mayores (Gonzalez y Hector, 2022).

1.5.7.3. *Empoderamiento y autocuidado*

Empoderar a las personas mayores es importante para su salud mental. Su objetivo es brindarles las herramientas y la confianza para tomar decisiones sobre su propio cuidado y bienestar. El empoderamiento brinda a las personas mayores una sensación de control sobre sus vidas, lo que mejora su salud mental y su calidad de vida (Almanza y López, 2020).

1.5.7.4. Manejo del estrés y emociones:

La capacidad de gestionar el estrés y las emociones es esencial para mantener una buena salud mental. Los adultos mayores a menudo enfrentan situaciones estresantes, como la muerte de un ser querido o problemas de salud. Menciona que aprender a gestionar el estrés y las emociones es fundamental para prevenir el deterioro emocional y mantener una buena salud mental (ECR, 2019).

1.5.7.5. Intervenciones multidisciplinarias

La colaboración entre diferentes profesionales de la salud es esencial para ofrecer un enfoque integral en el cuidado del adulto mayor. Se indica que "el trabajo en equipo entre médicos, psicólogos, enfermeros y trabajadores sociales puede abordar de manera más efectiva las diversas necesidades de salud mental de los adultos mayores" (García, 2023).

La salud mental de los adultos mayores ha cobrado una relevancia significativa durante la pandemia de COVID-19, donde el aislamiento social y la incertidumbre han exacerbado problemas psicológicos preexistentes. Los cuidados de enfermería son fundamentales para abordar estas necesidades y facilitar una transición efectiva hacia la nueva normalidad (Gonzalez y Hector, 2022).

1.5.8. Impacto del Aislamiento Social

Mantener la distancia social es necesario para proteger la salud física, pero tiene un efecto adverso sobre la salud mental de las personas mayores. En este grupo se observó una mayor prevalencia de síntomas psicológicos como ansiedad, depresión y soledad. La falta de contacto social y la distancia de familiares y amigos provocaron un deterioro de su bienestar emocional. (González et al., 2021).

1.5.9. Rol de la Enfermería en la Salud Mental

Las enfermeras desempeñan un papel crucial en la promoción y el cuidado de la salud mental de los adultos mayores. Su formación les permite identificar signos de deterioro emocional y ofrecer intervenciones adecuadas. Esto incluye:

Evaluación Inicial:

Realizar una evaluación exhaustiva del estado mental del paciente, identificando factores de riesgo y síntomas presentes (Fajardo y Gutiérrez, 2020)

1.5.9.2. Intervenciones Psicológicas

Implementar técnicas de intervención que pueden incluir terapia cognitivo-conductual, terapia de reminiscencia y actividades que fomenten la socialización (González et al; 2021).

Estrategias de Afrontamiento Positivas.

Es fundamental promover estrategias de afrontamiento que ayuden a los adultos mayores a manejar el estrés y la ansiedad. Algunas de estas estrategias incluyen:

- **Ejercicio Físico:** Fomentar la actividad física regular, que no sólo mejorará la salud física, sino que también liberará endorfinas que mejoran el estado de ánimo (Jara, 2021).
- **Conexiones Sociales:** Facilitar la comunicación con familiares y amigos a través de llamadas telefónicas o videoconferencias, lo que puede ayudar a mitigar la sensación de aislamiento (Chinchiguano, 2024).

Educación y Capacitación en Salud Mental.

- La educación es un componente clave en el cuidado de la salud mental. Las enfermeras deben:

- **Informar sobre la Salud Mental:** Proporcionar información sobre los síntomas de problemas de salud mental y la importancia de buscar ayuda (Aponte y Guerrero, 2022).
- **Capacitar en Técnicas de Relajación:** Enseñar técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, que pueden ser útiles para manejar la ansiedad (González et al., 2021).
- **Creación de Entornos de Apoyo:** Las enfermeras deben trabajar para crear entornos que fomenten la comunicación abierta y el apoyo emocional. Esto incluye:
 - **Grupos de Apoyo:** Organizar grupos de apoyo donde las personas mayores puedan compartir sus experiencias y sentimientos, lo que puede ayudar a reducir los sentimientos de soledad (Duran y Benítez, 2021).
 - **Actividades Recreativas:** Iniciar el desarrollo de actividades recreativas que promuevan la interacción social y el bienestar emocional, como talleres de arte, música o jardinería. (González et al., 2021).
- **Colaboración Interdisciplinaria:** El cuidado de la salud mental del adulto mayor debe ser un esfuerzo colaborativo. Las enfermeras deben trabajar junto a otros profesionales de la salud, como psicólogos y trabajadores sociales, para ofrecer un enfoque integral que aborde todas las dimensiones del bienestar del paciente.

Esto incluye:

- **Referencias a Especialistas:** Cuando sea necesario, referir a los pacientes a especialistas en salud mental para una evaluación y tratamiento más profundos (Rodríguez, 2021).
- **Planificación de Cuidados:** Colaborar en la planificación de cuidados que integren aspectos físicos, emocionales y sociales (González et al., 2021).
- **Seguimiento y Evaluación Continua.**

El seguimiento regular es esencial para evaluar el progreso del paciente y ajustar las intervenciones según sea necesario. Las enfermeras deben:

- **Monitorear Cambios:** Realizar evaluaciones periódicas para identificar cambios en el estado emocional y ajustar las estrategias de intervención (Chinchiguano, 2024).
- **Documentar Progresos:** Mantener registros detallados de las intervenciones y los resultados, lo que puede ayudar a mejorar la calidad del cuidado (Gonzalez y Hector, 2022).

La atención de la salud mental entre las personas mayores es un problema grave que requiere atención y recursos adecuados. Como profesionales de la salud, las enfermeras tienen la responsabilidad de brindar atención integral que satisfaga las necesidades físicas y emocionales de este grupo vulnerable. A través de la educación, la promoción de actividades sociales y la colaboración interdisciplinaria, se puede mejorar significativamente la calidad de vida de las personas mayores durante y después de la pandemia (Uribe et al., 2019).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño metodológico

El presente trabajo de investigación utiliza un diseño no experimental de tipo narrativo bibliográfico, debido que se desarrolló una revisión sistemática de la literatura para analizar los factores psicosociales que influyen en la ansiedad en adultos mayores. Este diseño permitirá recopilar, evaluar y sintetizar la evidencia existente en estudios previos, proporcionando una visión integral sobre el tema. A partir del análisis de la información disponible, se identificarán patrones y se formularán recomendaciones basadas en la evidencia, con el objetivo de contribuir al desarrollo de estrategias efectivas para la salud mental en esta población.

2.2. Enfoque de investigación

Se adoptó un enfoque de datos cualitativo, lo que facilitará una comprensión más completa de los factores psicosociales, su impacto en la ansiedad y el contexto en el que se manifiestan. Se explorarán estudios que proporcionen información sobre experiencias, percepciones y actitudes de los adultos mayores, así como las barreras y facilitadores para su bienestar emocional. Esto incluirá análisis de narrativas, entrevistas y estudios de caso.

2.3. Instrumentos Utilizados

Como instrumento principal para el desarrollo de esta revisión sistemática se empleó la bitácora científica, la cual permitió llevar un registro detallado y organizado de cada etapa del proceso de investigación. A través de este recurso, se documentaron las fuentes consultadas, los criterios de inclusión y exclusión, las observaciones relevantes y el análisis de la información recopilada. Además, la bitácora facilitó la trazabilidad del estudio, asegurando un control riguroso sobre la selección y evaluación de los datos, lo que contribuyó a la transparencia y fiabilidad de los resultados obtenidos.

2.4. Población

El presente proyecto de titulación no presenta población, ya que se trata de una revisión sistemática basada en la recopilación, análisis y síntesis de información existente, lo que permite obtener conclusiones fundamentadas en estudios previos sin la necesidad de trabajar con una muestra poblacional directa.

2.5. Muestreo

Criterios de Inclusión

- Artículos en idioma inglés, español y portugués.
- Documentos publicados desde el año 2020 hasta 2025.
- Documentos de revisión (metaanálisis, revisiones sistemáticas).
- Artículos de índole experimental o estudios de caso.
- Investigaciones que aborden factores psicosociales y su relación con la ansiedad en adultos mayores.

Tabla 1

Cadenas de búsqueda con metodología prisma

Cadenas de búsqueda con metodología	
"Factores psicosociales" AND "ansiedad" AND "adultos mayores"	"Psychosocial factors" AND 'anxiety' AND 'older adults' AND 'older adults'.
"Ansiedad en adultos mayores" OR "salud mental en el envejecimiento" AND "asociaciones comunitarias"	"Anxiety in older adults" AND 'mental health in aging' AND 'community partnerships' AND "community associations"

Cadenas de búsqueda con metodología

"Apoyo social" AND "ansiedad" AND "adultos mayores"	"Social support" AND 'anxiety' AND 'older adults' AND 'older adults' AND 'social isolation' AND
"Aislamiento social" OR "soledad" AND "Ansiedad en el envejecimiento"	"Social isolation" OR 'loneliness' AND 'anxiety in aging' AND 'anxiety in aging' AND 'anxiety in aging'.
"Pérdida de roles" AND "ansiedad" AND "adultos mayores"	"Role loss" AND 'anxiety' AND 'older adults' AND 'anxiety' AND "older adults"
"Calidad de vida" AND "ansiedad" AND "adultos mayores"	"Quality of life" AND 'anxiety' AND 'older adults' AND 'older adults'
"intervenciones psicosociales" OR "terapias comunitarias" AND "ansiedad en adultos mayores"	"Psychosocial interventions" OR 'community therapies' AND 'anxiety in older adults'.
"Factores de riesgo psicosocial" AND "ansiedad" AND "envejecimiento"	"Psychosocial risk factors" AND 'anxiety' AND 'aging' AND 'aging' AND 'psychosocial
"Asociaciones de adultos mayores" AND "ansiedad" AND "factores psicosociales"	"Older adult associations" AND 'anxiety' AND 'psychosocial factors' AND 'psychosocial factors'.

Cadenas de búsqueda con metodología

"Salud mental en Ecuador" AND "adultos mayores" AND "ansiedad"
"Mental health in Ecuador" AND 'older adults' AND 'anxiety' AND 'anxiety'

Nota. Elaboración propia, (2025).

Criterios de Exclusión

- Artículos en idiomas distintos al inglés, español y portugués.
- Documentos publicados antes del año 2020.
- Tesis y libros, debido a la falta de acceso a información actualizada.
- Estudios que no se enfoquen en adultos mayores o en factores psicosociales.

El análisis bibliográfico se fundamentó en la consulta de revistas científicas que sirvieron como base para recopilar y analizar información relevante sobre los factores psicosociales que influyen en la ansiedad en adultos mayores. Estas fuentes permitieron estructurar y sintetizar los enfoques metodológicos, resultados clave y propuestas específicas que se han implementado en contextos comunitarios. Este enfoque sistemático garantizó un fácil acceso a información crítica en las etapas posteriores del análisis.

Este enfoque permitirá recopilar, evaluar y sintetizar la evidencia existente en estudios previos, proporcionando una visión integral sobre el tema. A través del uso de revistas científicas, se establecerán conexiones entre diferentes investigaciones, lo que facilitará la identificación de patrones y brechas en las estrategias para abordar esta problemática. El análisis de la información disponible permitirá formular recomendaciones basadas en la evidencia, contribuyendo al desarrollo de estrategias más efectivas para la salud mental en esta población.

2.6. Recursos

2.6.1. Recursos Humanos

El equipo fue compuesto por el docente tutor, quien supervisará el proceso y proporcionará orientación en cuanto a la metodología de investigación y el análisis de la literatura. El equipo se encargará de garantizar la rigurosidad del proceso, asegurando que se sigan los protocolos adecuados en la selección y análisis de los artículos, manteniendo la objetividad y la calidad en la recopilación de la información.

2.6.2. Recursos Económicos

El proyecto se llevará a cabo de manera autónoma, sin financiamiento externo, utilizando fondos propios para cubrir todos los gastos asociados. Estos incluyen materiales de trabajo como impresiones, hojas de papel, bolígrafos y resaltadores, así como dispositivos tecnológicos como computadoras, para la recopilación y análisis de datos.

2.6.3. Recursos tecnológicos

Para la realización de esta revisión sistemática, se emplearon diversos recursos tecnológicos que facilitaron la recopilación, organización y análisis de la información. Se utilizaron bases de datos científicas como Scopus, PubMed, Scielo y Science Direct para acceder a literatura relevante. En la redacción y estructuración del documento se trabajó con Microsoft Word, mientras que para la elaboración de diagramas y esquemas se utilizó Visio, permitiendo una representación clara de los procesos. Asimismo, la gestión y seguimiento de actividades se llevó a cabo mediante una bitácora en Excel, lo que permitió un control preciso del avance y de las fuentes consultadas, optimizando así la metodología del estudio.

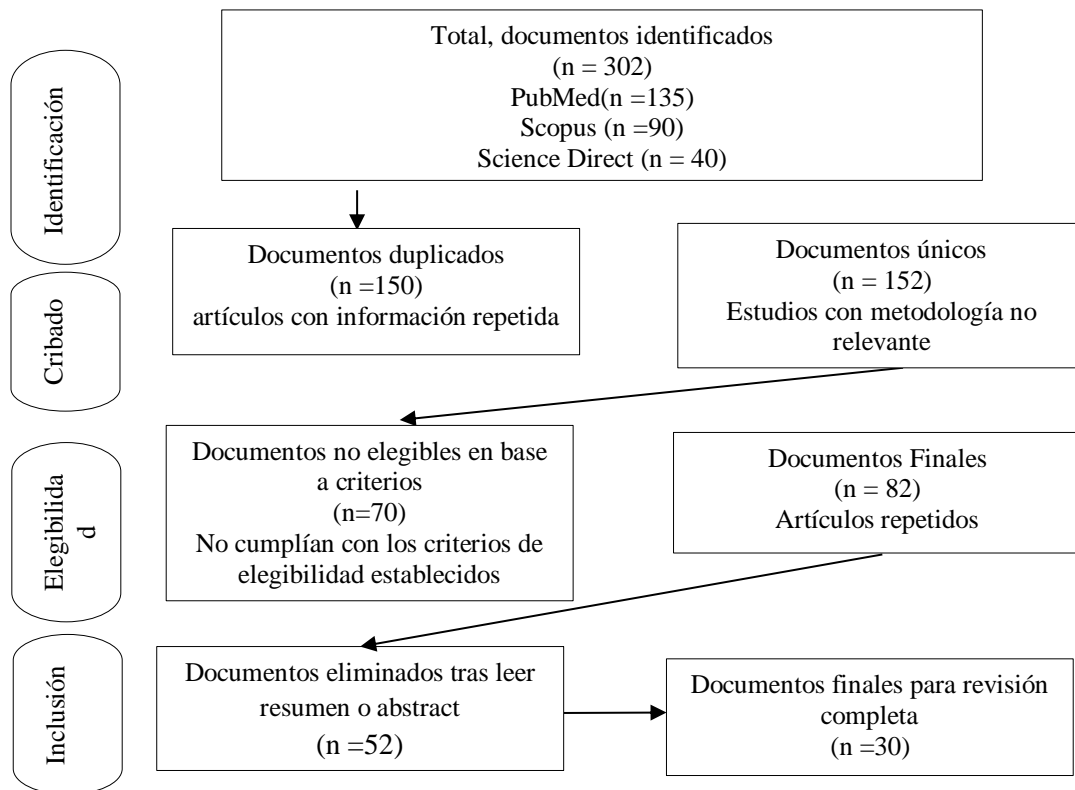
CAPÍTULO III

ANÁLISIS DE RESULTADOS

La metodología PRISMA es una herramienta ampliamente utilizada en revisiones sistemáticas para garantizar la transparencia y el rigor en la selección de estudios de investigación. En este contexto, el modelo de selección de artículos de investigación permite representar gráficamente el proceso de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de fuentes relevantes para un estudio. La figura 1 destaca el esquema que facilita la comprensión del flujo de información desde la búsqueda inicial en bases de datos hasta la selección final de artículos, asegurando que el procedimiento cumpla con criterios de calidad y reproducibilidad.

Figura 1

Modelo de selección de artículos de investigación en base a la metodología prisma.



Nota: Modelo de simplificación PRISMA, (2025).

Este enfoque metodológico aseguró un análisis exhaustivo y riguroso, permitiendo que los estudios seleccionados sirvieran como base confiable para formular conclusiones relevantes.

Los operadores booleanos “AND” y “OR” se emplearon para construir las cadenas de búsqueda. Estos se combinaron con las palabras clave con el propósito de generar consultas efectivas que permitieran localizar información relevante y alineada con los objetivos del trabajo (Hernandez, 2020).

A continuación, se presentan algunas de las cadenas de búsqueda utilizadas: Durante la etapa de identificación, se realizó una búsqueda exhaustiva de palabras clave relacionadas con los factores psicosociales que influyen en la ansiedad en adultos mayores. Las búsquedas se llevaron a cabo en bases de datos académicas de alto impacto, utilizando términos como "factores psicosociales ansiedad adultos mayores", "ansiedad en el envejecimiento y apoyo social", "intervenciones comunitarias para ansiedad en adultos mayores" y "salud mental en adultos mayores". Este proceso permitió compilar un conjunto preliminar amplio de estudios relevantes que sentaron las bases para el análisis (Rojas y Azevedo, 2022).

En la fase de cribado, se procedió a depurar los resultados eliminando duplicados y descartando artículos que no cumplieran con los criterios de relevancia, como aquellos enfocados en población de adultos no mayores o contextos ajenos al ámbito comunitario o psicosocial. Este filtrado redujo significativamente el número de artículos, garantizando que cada uno de los seleccionados proporcionara información específica y aplicable al tema en estudio (Uribe et al., 2019).

Posteriormente, en la etapa de elegibilidad, los artículos seleccionados fueron analizados en profundidad. Se consideraron aspectos clave como la pertinencia temática (factores psicosociales específicos que influyen en la ansiedad), la solidez metodológica (estudios longitudinales, revisiones sistemáticas o investigaciones cualitativas) y el cumplimiento de criterios como la aplicabilidad de los hallazgos en contextos de adultos mayores (Duran y Benítez, 2021).

En la fase de inclusión, se analizaron detalladamente los resúmenes y contenidos de 30 artículos seleccionados. Cada estudio fue examinado para identificar factores psicosociales clave, como el aislamiento social y su impacto en la ansiedad, la pérdida de roles y su relación con la salud mental, el apoyo familiar y comunitario como factor protector y las intervenciones psicosociales efectivas en adultos mayores. Estos factores fueron evaluados en términos de su relevancia para el contexto del estudio y su aplicabilidad en el período de investigación (octubre 2024 - marzo 2025). De este modo, se lograron obtener los resultados que se muestran en la Figura 1 a continuación.

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis de los datos recopilados, con el propósito de responder a los objetivos planteados en la investigación. Los resultados se estructuran en función de cada objetivo específico.

- Objetivo específico 1.- Identificar los factores psicosociales que afectan al adulto mayor.

La información se destaca en la tabla 2 expuesta a continuación que destaca el país, año de publicación, nombre del estudio y finalmente los factores psicosociales que afectan al adulto mayor.

Tabla 2

Factores psicosociales que afectan al adulto mayor

País	Año de publicación	Nombre del estudio	Factores de psicosociales
Ecuador	(Vizioli y Grasso, 2024)	Factores psicosociales y su impacto en la ansiedad en adultos mayores	Soledad, jubilación, viudez, falta de redes de apoyo.
México	(OMS, 2023)	El rol de las asociaciones comunitarias en la reducción de la ansiedad en adultos mayores	Falta de integración social, baja participación en actividades grupales.
España	(García al.,2023)	et El impacto del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores	Falta de apoyo emocional, relaciones familiares conflictivas.
Colombia	(Gálvez, et al., 2020)	Transición de roles y su relación con la ansiedad en el envejecimiento	Sentimientos de inutilidad, baja autoestima
Argentina	(Brito, 2023)	Aislamiento social como factor de riesgo para la ansiedad en adultos mayores	Vivir solo, falta de visitas familiares.

Ecuador	(García, Romero, y Álvarez, 2024)	Relación entre la salud física y la ansiedad en adultos mayores	Soledad, falta de actividad social
Colombia	(Jara, 2021)	Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad	Falta de relaciones interpersonales.
México	(Rodríguez, 2021)	Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores	Enfermedades crónicas, falta de ejercicio físico
España	(Duran y Benítez, 2021)	El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores	Comorbilidades, limitaciones físicas
Argentina	(Chiesa y Sarchielli, 2021)	El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores	Aislamiento, falta de interacción social.
España	(Almanza y López, 2020)	Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores	Aumento del estrés y deterioro emocional
Reino Unido	(Curran, Rosato, Ferry y Leavey, 2020)	Prevalencia y factores asociados a la ansiedad y la depresión en adultos mayores: Diferencias de género en los indicadores psicosociales	La edad es un factor de riesgo potencial para la soledad y la mala salud mental. Las personas con depresión y ansiedad comórbidas afirman sentirse muy solas, y se observa un gradiente entre los subgrupos de trastornos.
Colombia	(Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020)	Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez	Reducción de la calidad de vida y aumento de la ansiedad

Australia	(Kim, Scott, y Chen, 2021)	Satisfacción vital y salud física, conductual y psicosocial posterior en personas mayores	Dentro de los factores de análisis se puede mencionar que la vida sedentaria promueve un ambiente perjudicial para los adultos mayores de edad.
Australia	(Maier, Riedel, y Pabst, 2021)	Factores de riesgo y factores protectores de la depresión en personas mayores de 65 años. Una revisión sistemática	Aislamiento social y soledad: La falta de interacción social y el distanciamiento de familiares o amigos aumentan el riesgo de depresión, ya que disminuyen el sentido de pertenencia y el apoyo emocional.
Reino Unido	(Burrisset et al., 2021)	Inseguridad alimentaria, soledad y apoyo social entre las personas mayores	Factores económicos y precariedad financiera: La inseguridad económica, ingresos limitados o dificultades para acceder a servicios de

			salud pueden generar estrés, ansiedad y un sentimiento de desesperanza, aumentando el riesgo de depresión en esta población.
Estados Unidos	(Kohut et al., 2020)	La mejora de la inmunidad frente al deterioro por el ejercicio como factores psicosociales en los adultos mayores.	Pérdida de roles y cambios en la rutina: La jubilación, la pérdida de independencia o la disminución de responsabilidades pueden generar un sentimiento de inutilidad y baja autoestima, afectando negativamente la salud mental.
Hong Kong	(Zhao et al., 2023)	Explorando el concepto de fragilidad psicológica en adultos mayores: una revisión sistemática.	Duelo y pérdidas emocionales: La muerte de un cónyuge, familiares o amigos cercanos es un factor determinante que puede desencadenar episodios depresivos debido al impacto

			emocional y la sensación de vacío que produce.
Venezuela	(Chinchiguano, 2024)	Relación entre la situación económica y la ansiedad en adultos mayores	Estrés financiero que incrementa la ansiedad
Estados Unidos	(Zahodne , 2020)	¿Qué factores psicosociales predicen mejor el rendimiento cognitivo en los adultos mayores?	Deterioro cognitivo: La presencia de enfermedades como demencia o deterioro cognitivo leve puede afectar la capacidad de adaptación y generar frustración, aumentando el riesgo de depresión.
Argentina	(Pinargote y Alcivar, 2020)	El papel del apoyo familiar en la salud emocional de los adultos mayores	Falta de apoyo emocional agrava la ansiedad y el estrés
Chile	(Atenzia, 2022)	Estrés social y ansiedad en la vejez	Incremento en los niveles de ansiedad y angustia
España	(UNIR, 2024)	Estrategias para el envejecimiento activo y su impacto en la ansiedad	Reducción de la ansiedad con el fomento de actividades productivas
Colombia	(DHyver, 2018)	Relación entre la calidad del sueño y la ansiedad en la tercera edad	Falta de sueño adecuado agrava

Estados Unidos	(Kim et al.,2020)	Voluntariado y posterior salud y bienestar en adultos mayores: Un enfoque longitudinal de los resultados	la ansiedad y deteriora la salud Falta de acceso a servicios de salud mental: La escasez de programas de apoyo psicológico y psiquiátrico en adultos mayores impide la detección y tratamiento oportuno de la depresión, agravando su impacto.
Estados Unidos	(Newcomb et al., 2020)	Elevada carga de problemas de salud mental, consumo de sustancias, violencia y factores psicosociales relacionados en jóvenes y adultos jóvenes transexuales, no binarios y de género diverso.	Consumo de alcohol y otras sustancias: El abuso de alcohol o medicamentos ansiolíticos puede actuar como un mecanismo de afrontamiento inadecuado, generando dependencia y afectando la estabilidad emocional.
Reino Unido	(Kang y Kim, 2020)	Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: Una revision sistemática	Dolor crónico: Condiciones como la artritis, osteoporosis o enfermedades

			<p>musculoesqueléticas generan un malestar físico constante que puede derivar en un estado depresivo al afectar la movilidad y la calidad de vida.</p>
Australia	(Lam y Kwan, 2020)	Efectos psicofisiológicos de la danza terapia de movimiento y el ejercicio físico en adultos mayores con demencia leve: un ensayo controlado aleatorizado	<p>Pérdida de autonomía: La dependencia de otros para realizar actividades cotidianas, como vestirse o alimentarse, puede generar frustración, disminuyendo la autoestima y favoreciendo la aparición de trastornos depresivos.</p>
Korea	(Lee , 2022)	Calidad de vida relacionada con la salud en adultos mayores: su asociación con la alfabetización en salud, la autoeficacia, el apoyo social y el comportamiento promotor de la salud	<p>Las personas mayores que residen en áreas rurales o alejadas a menudo tienen menos acceso a servicios de salud, actividades recreativas y redes sociales, lo</p>

Estados Unidos	(Schneider Stone, 2020)	y Emociones encontradas a lo largo de la vida adulta en Estados Unidos	que aumenta el riesgo de aislamiento y depresión. Alteraciones hormonales relacionadas con el envejecimiento, como las fluctuaciones en los niveles de cortisol o la disminución de estrógenos y testosterona, pueden influir en el estado de ánimo y predisponer a la depresión.
----------------	-------------------------	--	---

Nota: Modelo de simplificación PRISMA, (2025).

El análisis de los factores psicosociales que influyen en la ansiedad en los adultos mayores muestra que la soledad, el aislamiento social y la falta de una red de apoyo son las principales causas de este problema como lo menciona García (2023) y Brito (2023). Estudios realizados en distintos países han demostrado que la jubilación, la viudez y el menor contacto con la familia generan sentimientos de devaluación y baja autoestima, que aumentan el riesgo de ansiedad. Además, la falta de actividades sociales, el estrés financiero y la disminución de la funcionalidad física empeoran aún más la condición. Sin embargo, diversas estrategias han demostrado ser eficaces para reducir estos efectos, como el apoyo familiar, la participación en actividades recreativas, la promoción del envejecimiento activo y el acceso a la tecnología para mejorar la socialización.

Los estudios revisados evidencian que diversos factores psicosociales contribuyen significativamente al desarrollo de ansiedad y depresión en los adultos mayores. La soledad y el aislamiento social son factores recurrentemente identificados, como indican Maier et al. (2021) y Burris et al. (2021), quienes destacan que la falta de interacción social y el distanciamiento de familiares o amigos incrementan el riesgo de depresión, ya que disminuye el sentido de pertenencia y el apoyo emocional. Además, la pérdida de roles, como la jubilación y la disminución de responsabilidades familiares, contribuye al sentimiento de inutilidad y baja autoestima, factores que, según Kohut et al. (2020), favorecen la aparición de trastornos depresivos. El estrés económico y la inseguridad financiera, identificados por Burris et al. (2021) y Chinchiguano (2024), también son factores determinantes, ya que las dificultades para acceder a servicios de salud y los ingresos limitados generan ansiedad y desesperanza, exacerbando los problemas de salud mental en los adultos mayores.

Asimismo, el deterioro físico y las enfermedades crónicas están fuertemente relacionados con la depresión en esta población. Zhao et al. (2023) afirman que las pérdidas emocionales, como el duelo por la muerte de seres queridos, son un desencadenante común de episodios depresivos debido al vacío y el dolor emocional que generan. Además, el deterioro cognitivo y las enfermedades neurodegenerativas, como la demencia, también son factores de riesgo identificados por Zahodne (2020), ya que el malestar físico y la pérdida de independencia aumentan el sentimiento de frustración y desesperanza. En este contexto, los estudios de Kang y Kim (2020) subrayan cómo el dolor crónico y la pérdida de autonomía contribuyen a la depresión, limitando la capacidad de los adultos mayores para llevar una vida plena y satisfactoria. Estos hallazgos destacan la importancia de un enfoque integral que aborde tanto los factores psicosociales como los físicos para prevenir y tratar la depresión en los adultos mayores.

- **Objetivo específico 2.- Determinar los niveles de ansiedad que presentan los adultos mayores mediante la revisión sistemática.**

La información se destaca en la tabla 3 expuesta a continuación que destaca el país, año de publicación, nombre del estudio y finalmente los niveles de ansiedad en adultos mayores.

Tabla 3

Niveles de ansiedad en los adultos mayores

País	Año de publicación	Nombre del estudio	Niveles de ansiedad en adultos mayores
Ecuador	(Vizioli y Grasso, 2024)	Factores psicosociales y su impacto en la ansiedad en adultos mayores	Moderados a altos en adultos sin redes de apoyo
México	(OMS, 2023)	El rol de las asociaciones comunitarias en la reducción de la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad reducida en comunidades con asociaciones activa.
España	(García, 2023)	El impacto del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores	Mayor ansiedad en adultos mayores sin contacto familiar frecuente
Colombia	(Gálvez et al.,2020)	Transición de roles y su relación con la ansiedad en el envejecimiento	Aumento de la ansiedad en adultos mayores con pérdida de propósito
Argentina	(Brito, 2023)	Aislamiento social como factor de riesgo para la ansiedad en adultos mayores	Altos niveles de ansiedad en adultos sin

Ecuador	(García, Romero, & Álvarez, 2024)	Relación entre la salud física y la ansiedad en adultos mayores	interacción social frecuente Ansiedad aumentada en presencia de enfermedades crónicas y limitaciones físicas.
Colombia	(Jara, 2021)	Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad	Ansiedad alta en adultos sin redes de apoyo.
México	(Rodríguez, 2021)	Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores	Niveles de ansiedad elevados en adultos con enfermedades crónicas y estrés.
España	(Duran y Benítez, 2021)	El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores	Alta ansiedad debido a la pérdida de funcionalidad.
Argentina	(Chiesa y Sarchielli, 2021)	El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores	Alta ansiedad en adultos mayores con escaso apoyo social.
España	(Almanza y López, 2020)	Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad severa en adultos con enfermedades crónicas y soledad.
México	(Cabrera y Montorio, 2019)	Impacto de los factores emocionales en la ansiedad del adulto mayor	Ansiedad alta en adultos con historial de duelo y baja autoestima.
Colombia	(Instituto Nacional de Personas Adultas, 2020)	Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez	Ansiedad moderada a alta debido a la

Argentina	(Rojas y Azevedo, 2022)	Estrategias de enfermería para el manejo de la ansiedad en adultos mayores	dependencia familiar. Disminución de la ansiedad con terapias adecuadas
Ecuador	(Acaro, 2021)	Calidad de vida y bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados	Reducción de la ansiedad con la práctica regular de ejercicio
Chile	(Atenzia, 2022)	Estrés social y ansiedad en la vejez	Altos niveles de ansiedad en adultos sin estabilidad habitacional

Nota: Modelo de simplificación PRISMA, (2025).

Estudios revisados sobre los niveles de ansiedad en adultos mayores muestran que factores como la falta de una red de apoyo, la soledad, la enfermedad crónica y la falta de contacto social son factores importantes que determinan los niveles de ansiedad. Según Vizioli y Grasso (2024), las personas mayores sin una red de apoyo presentan niveles de ansiedad moderados a altos, mientras que García (2023) señala que quienes no tienen contacto frecuente con la familia presentan niveles más elevados de ansiedad. Brito (2023) reportó que el aislamiento social incrementa los niveles de ansiedad, como lo señala Rodríguez (2021), quien reporta niveles más altos en adultos con enfermedades crónicas y estrés. La ansiedad severa en adultos con enfermedades crónicas y soledad destaca la importancia de intervenciones que promuevan el apoyo social, la integración familiar y el manejo adecuado de las condiciones de salud para reducir la ansiedad en esta población.

- Objetivo específico 3.- Ejemplificar los cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad.

La información se destaca en la tabla 4 expuesta a continuación que destaca el país, año de publicación, nombre del estudio y finalmente los cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad.

Tabla 4

Cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad

País	Año de publicación	Nombre del estudio	Cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad
Ecuador	(Vizioli y Grasso, 2024)	Factores psicosociales y su impacto en la ansiedad en adultos mayores	Programas de integración social
México	(OMS, 2023)	El rol de las asociaciones comunitarias en la reducción de la ansiedad en adultos mayores	Promoción de actividades comunitarias y acompañamiento
España	(García, 2023)	El impacto del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores	Intervenciones psicoeducativas para mejorar la convivencia familiar
Colombia	(Gálvez et al., 2020)	Transición de roles y su relación con la ansiedad en el envejecimiento	Enfoque ocupacional y terapia de reminiscencia
Argentina	(Brito, 2023)	Aislamiento social como factor de riesgo para la ansiedad en adultos mayores	Contacto social y acompañamiento
Ecuador	(García, Romero, y Álvarez, 2024)	Relación entre la salud física y la ansiedad en adultos mayores	Cuidados de enfermería para el manejo de enfermedades crónicas,

País	Año de publicación	Nombre del estudio	Cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad
Colombia	(Jara, 2021)	Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad	intervención para mejorar la movilidad y la actividad física. Acompañamiento psicológico y fortalecimiento de la red de apoyo familiar.
México	(Rodríguez, 2021)	Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores	Planes de ejercicio físico supervisado, promoción de la autonomía y gestión del estrés.
España	(Duran y Benítez, 2021)	El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores	Terapias físicas y ocupacionales, programas de apoyo para mejorar la independencia.
Argentina	(Chiesa y Sarchielli, 2021)	El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores	Promoción de redes sociales, acompañamiento emocional y participación comunitaria.
España	(Almanza y López, 2020)	Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores	Atención psicológica regular, terapia ocupacional y fomento de la actividad física.

País	Año de publicación	Nombre del estudio	Cuidados de enfermería en adultos mayores con ansiedad
México	(Cabrera y Montorio, 2019)	Impacto de los factores emocionales en la ansiedad del adulto mayor	Terapias emocionales, apoyo en el proceso de duelo y fomento de la autoestima.
Colombia	(Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020)	Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez	Mejora de las relaciones familiares, promoción de redes de apoyo y actividades grupales.
Argentina	(Rojas y Azevedo, 2022)	Estrategias de enfermería para el manejo de la ansiedad en adultos mayores	Terapia ocupacional y acompañamiento emocional
Ecuador	(Acaro, 2021)	Calidad de vida y bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados	Fomento del ejercicio físico como estrategia terapéutica
Chile	(Atenzia, 2022)	Estrés social y ansiedad en la vejez	Apoyo en la reorganización de la vida diaria y socialización

Nota. Modelo de simplificación PRISMA, (2025)

La atención de enfermería para los adultos mayores con ansiedad varía según las necesidades individuales y los contextos socioculturales, pero generalmente se centra en la integración social, el apoyo emocional y el manejo de la salud física y mental. Según Vizioli y Grasso (2024), la implementación de programas de integración social es fundamental para reducir la ansiedad, mientras que García (2023) destaca la importancia de las intervenciones psicoeducativas para mejorar la convivencia familiar. En términos

de manejo físico, García et al. (2024) Una propuesta de atención para el manejo de enfermedades crónicas y mejora de la movilidad. Otros estudios sugieren planes de ejercicio físico supervisados y la promoción de la autonomía, enfatizar el apoyo psicológico y el fortalecimiento de las redes de apoyo social, la terapia ocupacional, el apoyo emocional y las actividades grupales son estrategias que contribuyen significativamente al manejo de la ansiedad en los adultos mayores.

CAPÍTULO IV

DISCUSIONES

4.1. Discusiones de resultados

La ansiedad que se genera en adultos mayores es un fenómeno complejo en el que influyen diversos factores psicosociales, emocionales y físicos. En este estudio se lograron identificar varias causas y factores de riesgo asociados a esta población, mismos que coinciden con investigaciones previas realizadas en diferentes contextos.

El aislamiento social, la pérdida de roles y la falta de apoyo familiar fueron las principales causas de ansiedad en los adultos mayores, lo que coincide con estudios previos realizados por Vizioli y Grasso (2024), Brito (2023) que destacan la relación directa entre la soledad y el aumento de la ansiedad con la pérdida de roles, en especial con la jubilación y la pérdida de responsabilidades sociales, identificando como una causa importante de ansiedad en los adultos mayores, lo que se argumenta con los hallazgos de Center (2020) quien menciona la pérdida de autonomía como un factor clave en la ansiedad.

Además, la presencia de enfermedades crónicas y el deterioro físico se relacionan con niveles elevados de ansiedad, como se observa en estudios como el de García et al. (2024), quienes destacan que la falta de actividad social aumenta significativamente la ansiedad.

En cuanto a los niveles de ansiedad, los adultos mayores que presentan un bajo nivel de apoyo social y familiar son los que presentan mayores niveles de ansiedad, lo cual concuerda con los hallazgos de Almanza y López (2020), en donde se habla de que la ansiedad tiende a ser de moderada a alta en individuos con enfermedades crónicas, soledad y deterioro funcional, es decir que exista ausencia de una red de apoyo sólida, los adultos mayores son más vulnerables a desarrollar trastornos de ansiedad.

Por otra parte, la implementación de cuidados adecuados de enfermería es esencial para reducir los niveles de ansiedad en los adultos mayores. En este estudio, se identificó que las intervenciones psicológicas y las actividades recreativas tuvieron un impacto positivo

en la reducción de la ansiedad, lo que coincide con los resultados de Rojas y Azevedo (2022), quienes destacan el papel de las terapias ocupacionales y el apoyo emocional en la mejora de la salud mental de los adultos mayores.

Asimismo, la promoción de la actividad física, el apoyo emocional regular y la mejora de la calidad del entorno social fueron claves en el manejo de la ansiedad, así lo menciona Cano et al. (2024). Estos cuidados de enfermería no sólo abordan los síntomas de ansiedad, sino que también mejoran la calidad de vida de los adultos mayores, disminuyendo el sentimiento de inutilidad y la depresión.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que la ansiedad en los adultos mayores está relacionada principalmente con factores psicosociales, como la soledad, la pérdida de rol y la falta de apoyo social. Sin embargo, también destacan la importancia de abordar el deterioro físico y las comorbilidades como factores adicionales que afectan la salud mental en esta población.

Las intervenciones para la ansiedad en los adultos mayores deben ser integrales y abordar tanto los aspectos psicológicos como físicos que afectan su salud. En primer lugar, se deben implementar estrategias psicosociales como la terapia cognitivo conductual (TCC), que ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la ansiedad al ayudar a los adultos mayores a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos. Además, los programas de entrenamiento en habilidades sociales pueden ser útiles para mejorar las conexiones sociales y reducir la soledad, que es uno de los factores de riesgo más comunes de ansiedad y depresión en esta población, como lo sugieren estudios anteriores. Las actividades grupales que fomentan la participación social, como los grupos de apoyo o las actividades recreativas, también son esenciales para fortalecer las redes de apoyo social y reducir la soledad.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

La revisión sistemática ha evidenciado que los factores psicosociales desempeñan un papel determinante en el aumento de la ansiedad en los adultos mayores, influyendo directamente en su calidad de vida y bienestar emocional. Entre estos factores destacan el aislamiento social, la pérdida de roles dentro de la familia y la comunidad, así como la falta de apoyo emocional y afectivo por parte de su entorno cercano. El aislamiento social, en particular, limita las interacciones y el sentido de pertenencia, generando sentimientos de soledad y desamparo que pueden desencadenar o agravar trastornos de ansiedad. Asimismo, la pérdida de roles, como la jubilación o la disminución de responsabilidades dentro del hogar, puede generar una sensación de inutilidad y baja autoestima, lo que incrementa la vulnerabilidad psicológica de este grupo etario. La falta de apoyo familiar, por otro lado, refuerza la percepción de abandono y disminuye los recursos emocionales necesarios para afrontar situaciones estresantes.

El nivel de ansiedad entre las personas mayores depende de factores sociales, emocionales y físicos, siendo la falta de una red de apoyo, la soledad y la presencia de enfermedades crónicas las principales causas de este problema. Sin embargo, el desarrollo de estrategias de intervención que promuevan el apoyo social, la actividad física y la atención integral de la salud mental puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, la intervención de enfermería es fundamental, ya que a través de la atención especializada es posible implementar técnicas de apoyo emocional.

Se ha identificado que el deterioro físico, así como la presencia de enfermedades crónicas, contribuyen significativamente a la ansiedad en los adultos mayores. La relación entre la ansiedad y la salud física es bidireccional, donde las limitaciones físicas aumentan la ansiedad y viceversa, las intervenciones de enfermería desempeñan un papel fundamental en la reducción de la ansiedad en esta población al abordar factores tanto psicosociales

como físicos, en donde estrategias como el apoyo emocional, la estimulación cognitiva, la terapia ocupacional y la promoción de la actividad física han demostrado ser eficaces para mejorar la salud mental y reducir la ansiedad.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda implementar programas de intervención psicosocial adaptados a las necesidades individuales de los adultos mayores, enfocándose en fortalecer las redes de apoyo social, prevenir el aislamiento y promover la interacción social.

Es crucial que las intervenciones en el cuidado de los adultos mayores integren tanto aspectos físicos como emocionales. Esto incluye el manejo adecuado de enfermedades crónicas, la promoción de la actividad física y el apoyo psicológico, para reducir los niveles de ansiedad y mejorar la calidad de vida. Además, la implementación de programas de intervención que incluyan terapia ocupacional, técnicas de relajación y monitoreo continuo pueden no sólo reducir la ansiedad sino también fortalecer la autonomía y el bienestar emocional de esta población, contribuyendo a un envejecimiento saludable y digno.

Se recomienda capacitar a los profesionales de la salud, especialmente en el ámbito de la enfermería, para que puedan identificar y abordar los factores psicosociales que contribuyen a la ansiedad. La capacitación debe enfocarse en la integración de estrategias de intervención que combinen cuidados físicos y emocionales, garantizando un enfoque integral y personalizado para cada adulto mayor, según sus necesidades y contexto social, es fundamental que los programas incluyan técnicas de evaluación de la ansiedad, manejo del estrés, promoción de la actividad física y estrategias de apoyo emocional, mismos que deben fortalecer las habilidades en comunicación efectiva y trabajo interdisciplinario, permitiendo una atención más humanizada y centrada en el bienestar del paciente.

6. Referencias

- Acaro, V. (2021). Calidad de vida y bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24370>
- Acosta, M. (2022). La depresión y el estado de salud en adultos mayores. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Sede Ambato. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7504>
- Almanza, L., y López, J. (2020). Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/download/6486/9230/35344#:~:text=Entre%20los%20principales%20est%C3%A1n%20las,f%C3%A2Dsic%C3%B3%20los%20factores%20interact%C3%BAan%20entre>
- Aponte, S., y Guerrero, R. (2022). Espiritualidad como estrategia para reducir la ansiedad en la vejez. ACC CIETNA. <https://doi.org/10.35383/cietna.v9i1.755>
- Atenzia. (2022). Estrés social y ansiedad en la vejez. <https://doi.org/https://doi.org/10.37711/>
- Brito, F. (2023). Miedo a la muerte y depresión en adultos mayores de un club ocupacional de la ciudad de Cuenca. Cuenca: Universidad de Cuenca. <https://doi.org/https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/3a9c8cb0-b771-469b-bccb-c0051218aa55>
- Bupa. (2019). Impacto de la estimulación cognitiva en la salud mental del adulto mayor. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>
- Burris, M., Kihlstroma, L., Serrano, K., y Prendergast(2021). Food Insecurity, Loneliness, and Social Support among Older Adults. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16(2). <https://doi.org/10.1080/19320248.2019.1595253>
- Bustos. (2024). Abandono familiar y area emocional del adulto mayor. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.4.1951>
- Bustos, C., y Mendoza, R. (2021). Impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores en Ecuador. <https://doi.org/http://doi.org/10.33386/593dp.2023.4.1951>

- Cabrera, I., y Montorio, I. (2019). Impacto de los factores emocionales en la ansiedad del adulto mayor. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2016000400003#:~:text=La%20angustia%20emocional%20se%20observa,se%20llegue%20a%20la%20limitaci%C3%B3n.
- Cano, M., Romero, L., y Saavedra, P. (2024). Influencia de la actividad física en la salud mental de los adultos mayores. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000500899
- Chiesa, R., y Sarchielli, G. (2021). El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1576-59622008000300006
- Chinchiguano, D. (2024). Relación entre la situación económica y la ansiedad en adultos mayores en la ciudad del Puyo. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/6028/1/UPSE-TEN-2021-0038.pdf>
- Contero, F., Barrera, J., y Benítez, M. (2024). Terapia floral en el tratamiento de trastornos de ansiedad en adultos mayores. *Polo del conocimiento*, 9(1), 1460-1474. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9282024.pdf>
- Curran, E., Rosato, M., Ferry, F., y Leavey, G. (2020). Prevalence and factors associated with anxiety and depression in older adults: Gender differences in psychosocial indicator. *Journal of Affective Disorders*, 267, 114-122. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032719335608>
- Demografía, C. L. (2020). Salud mental y bienestar en tiempos de crisis. <https://doi.org/https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- DHyver, C. (2018). Relación entre la calidad del sueño y la ansiedad en la tercera edad. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100033
- Duran, T., y Benítez, V. (2021). El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.422641>

- ECR. (2019). Beneficios de la terapia ocupacional en la ansiedad del adulto mayor. <https://www.cuidum.com/blog/beneficios-de-la-terapia-ocupacional-para-mayores/>
- Fajardo, y Gutiérrez, A. (2020). Medición en epidemiología: prevalencia, incidencia, riesgo, medidas de impacto. scielo. [https://doi.org/Medición en epidemiología: prevalencia, incidencia, riesgo, medidas de impacto](https://doi.org/Medición%20en%20epidemiología%3A%20prevalencia%2C%20incidencia%2C%20riesgo%2C%20medidas%20de%20impacto)
- García. (2023). Modelo Innovador de Cuidado para el Adulto Mayor que Asiste a Centros Comunitarios Enfocado a la Salud Mental. Chihuahua: Universidad Autónoma de Chihuahua. <https://doi.org/https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
- García, M., Romero, L., y Álvarez, M. (2024). Impacto de la actividad física en la salud mental en personas con trastornos de ansiedad y estrés. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489639>
- González, C., Agüero, J., Mazatán, C., y Guerrero, R. (2021). Cuidado de la salud mental en adultos mayores en la transición pandemia Covid-19 - nueva normalidad. Cogitare Enferm, 26. <https://doi.org/https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
- Gonzalez, U., y Hector. (09 de 2022). manual msd. manual msd: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-movimiento/enfermedad-de-parkinson>
- Hernandez, S. (2020). Metodología de la investigación. Mcall. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2020). Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores>
- Intriago, A., Velastegui, R., Saltos, L., y Altamirano, L. (2024). Efecto del soporte social en la ansiedad y bienestar del adulto mayor. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>

- Jara, C. (2021). Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad. <https://doi.org/https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
- Kang , H., y Kim, H. (2020). Ageism and Psychological Well-Being Among Older Adults: A Systematic Review. *Sage Journals*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/23337214221087023>
- Kim, E., Scott, D., y Chen, Y. (2021). Life Satisfaction and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health in Older Adults. *The Milbank Quarterly*, 99(1), 209-239. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>
- Kim, E., Whillans, A., y Lee, M. (2020). Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 176-186. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>
- Kohut, M., Arnston, B., & Ekkekakis,, P. (2020). The exercise-induced enhancement of influenza immunity is mediated in part by improvements in psychosocial factors in older adults. *Brain Behav Immun*, 19(4), 357-366. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2004.12.002>
- Lam, L., y Kwan,, J. (2020). Psychophysiological Effects of Dance Movement Therapy and Physical Exercise on Older Adults With Mild Dementia: A Randomized Controlled Trial. *The Journals of gerontology*, 12(8). <https://chatgpt.com/c/67ae2151-e274-8009-87e5-d61d207dedea>
- Lee , M. (2022). Health-Related Quality of Life in Older Adults: Its Association with Health Literacy, Self-Efficacy, Social Support, and Health-Promoting Behavior. *Collage of nursering*, 12(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare8040407>
- Maier, A., Riedel, S., y Pabst, A. (2021). Risk factors and protective factors of depression in older people 65+. A systematic review. 36(2), 201-212. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251326>
- Mendoza, R. (2021). Impacto de la pandemia en la salud mental de los adultos mayores en Ecuador. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.37711/>
- Newcomb, M., Hill, R., y Buehler, K. (2020). High Burden of Mental Health Problems, Substance Use, Violence, and Related Psychosocial Factors in Transgender, Non-

- Binary, and Gender Diverse Youth and Young Adults. *Archives of Sexual Behavior*, 49(645–659). <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-019-01533-9>
- OMS. (2021). Informe sobre la salud mental durante la pandemia de COVID-19. OMS. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- OMS. (2023). Mental health of older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Ordoñez, M. (2023). Estrés, ansiedad y depresión en el adulto mayor. <https://doi.org/https://doi.org/10.37711/>
- Palma, E., y Escarabajal, M. (2021). La soledad como factor determinante en la ansiedad del adulto mayor. *Scielo*. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100006>
- Pinargote, G., y Alcivar, S. (2020). El papel del apoyo familiar en la salud emocional de los adultos mayores. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252022000300012#:~:text=En%20conclusi%C3%B3n%2C%20la%20familia%20posee,optimismo%20y%20el%20envejecimiento%20saludable.
- Poaquiza, L. (2023). Trastornos de ansiedad en adultos mayores durante la pandemia COVID-19. *Universidad Técnica de Ambato*. <https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2023.4.1951>
- Ramirez, L. (2021). adulto mayor. <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>.
- Rodriguez, E. (2021). Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/psicologia/article/download/6486/9230/35344#:~:text=Entre%20los%20principales%20est%C3%A1n%20las,f%C3%A1sico%20los%20factores%20interact%C3%BAan%20entre>
- Rojas, M., y Azevedo, D. (2022). Estrategias de enfermería para el manejo de la ansiedad en adultos mayores.

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-01622013000300006

- Rosas, R. (2023). Nutrición y salud mental en la tercera edad. *Revista de Nutrición*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
- Schneider , S., y Stone, A. (2020). Mixed emotions across the adult life span in the United States. *Psychol Aging*, 12(2). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25894487/>
- UNIR, y Pantoja, T. (2024). Estrategias para el envejecimiento activo y su impacto en la ansiedad. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000500899
- Uribe, A., Orbezogo, L., y Molina, J. (2019). Evaluación de programas de intervención psicológica en la tercera edad. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21315106011>
- Vizioli, N., y Grasso, J. (2024). Factores protectores y de riesgo asociados a síntomas de ansiedad y de depresión: análisis de perfiles latentes y de predictores. *CES Psico*, 17(3), 54-68. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9701844.pdf>
- Zahodne , L. (2020). Which psychosocial factors best predict cognitive performance in older adults? *J Int Neuropsychol Soc*, 20(5), 487-495. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24685143/>
- Zhao, J., Justina, Y., y Tyrovolas, S. (2023). Exploring the concept of psychological frailty in older adults: a systematic scoping review. *J Clin Epidemiol*, 23(11). <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2023.05.005>

7. Anexos

Bitácora científica

País	Año de publicación	Nombre del estudio	Niveles de ansiedad en adultos mayores
Ecuador	(Vizioli & Grasso, 2024)	Factores psicosociales y su impacto en la ansiedad en adultos mayores	Moderados a altos en adultos sin redes de apoyo
México	(OMS, 2023)	El rol de las asociaciones comunitarias en la reducción de la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad reducida en comunidades con asociaciones activa.
España	(García, 2023)	El impacto del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores	Mayor ansiedad en adultos mayores sin contacto familiar frecuente
Colombia	(Gálvez, Aravena, Pincheira, Fredes, & Alegría, 2020)	Transición de roles y su relación con la ansiedad en el envejecimiento	Aumento de la ansiedad en adultos mayores con pérdida de propósito
Argentina	(Brito, 2023)	Aislamiento social como factor de riesgo para la ansiedad en adultos mayores	Altos niveles de ansiedad en adultos sin interacción social frecuente

Ecuador	(García, Romero, & Álvarez, 2024)	Relación entre la salud física y la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad aumentada en presencia de enfermedades crónicas y limitaciones físicas.
Colombia	(Jara, 2021)	Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad	Ansiedad alta en adultos sin redes de apoyo.
México	(Rodríguez, 2021)	Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores	Niveles de ansiedad elevados en adultos con enfermedades crónicas y estrés.
España	(Duran & Benítez, 2021)	El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores	Alta ansiedad debido a la pérdida de funcionalidad.
Argentina	(Chiesa & Sarchielli, 2021)	El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores	Alta ansiedad en adultos mayores con escaso apoyo social.
España	(Almanza & López, 2020)	Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad severa en adultos con enfermedades crónicas y soledad.
México	(Cabrera & Montorio, 2019)	Impacto de los factores emocionales en la ansiedad del adulto mayor	Ansiedad alta en adultos con historial de duelo y baja autoestima.
Colombia	(Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020)	Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez	Ansiedad moderada a alta debido a la dependencia familiar.

Argentina	(Rojas & Azevedo, 2022)	Estrategias de enfermería para el manejo de la ansiedad en adultos mayores	Disminución de la ansiedad con terapias adecuadas
Ecuador	(Acaro, 2021)	Calidad de vida y bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados	Reducción de la ansiedad con la práctica regular de ejercicio
Chile	(Atenzia, 2022)	Estrés social y ansiedad en la vejez	Altos niveles de ansiedad en adultos sin estabilidad habitacional
País	Año de publicación	Nombre del estudio	Niveles de ansiedad en adultos mayores
Ecuador	(Vizioli & Grasso, 2024)	Factores psicosociales y su impacto en la ansiedad en adultos mayores	Moderados a altos en adultos sin redes de apoyo
México	(OMS, 2023)	El rol de las asociaciones comunitarias en la reducción de la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad reducida en comunidades con asociaciones activa.
España	(García, 2023)	El impacto del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores	Mayor ansiedad en adultos mayores sin contacto familiar frecuente
Colombia	(Gálvez, Aravena, Pincheira, Fredes, & Alegría, 2020)	Transición de roles y su relación con la ansiedad en el envejecimiento	Aumento de la ansiedad en adultos mayores con pérdida de propósito
Argentina	(Brito, 2023)	Aislamiento social como factor de riesgo para la ansiedad en adultos mayores	Altos niveles de ansiedad en adultos sin interacción social frecuente

Ecuador	(García, Romero, & Álvarez, 2024)	Relación entre la salud física y la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad aumentada en presencia de enfermedades crónicas y limitaciones físicas.
Colombia	(Jara, 2021)	Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad	Ansiedad alta en adultos sin redes de apoyo.
México	(Rodríguez, 2021)	Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores	Niveles de ansiedad elevados en adultos con enfermedades crónicas y estrés.
España	(Duran & Benítez, 2021)	El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores	Alta ansiedad debido a la pérdida de funcionalidad.
Argentina	(Chiesa & Sarchielli, 2021)	El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores	Alta ansiedad en adultos mayores con escaso apoyo social.
España	(Almanza & López, 2020)	Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores	Ansiedad severa en adultos con enfermedades crónicas y soledad.
México	(Cabrera & Montorio, 2019)	Impacto de los factores emocionales en la ansiedad del adulto mayor	Ansiedad alta en adultos con historial de duelo y baja autoestima.
Colombia	(Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020)	Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez	Ansiedad moderada a alta debido a la dependencia familiar.

Argentina	(Rojas & Azevedo, 2022)	Estrategias de enfermería para el manejo de la ansiedad en adultos mayores	Disminución de la ansiedad con terapias adecuadas
Ecuador	(Acaro, 2021)	Calidad de vida y bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados	Reducción de la ansiedad con la práctica regular de ejercicio
Chile	(Atenzia, 2022)	Estrés social y ansiedad en la vejez	Altos niveles de ansiedad en adultos sin estabilidad habitacional
Ecuador	(Vizioli & Grasso, 2024)	Factores psicosociales y su impacto en la ansiedad en adultos mayores	Programas de integración social
México	(OMS, 2023)	El rol de las asociaciones comunitarias en la reducción de la ansiedad en adultos mayores	Promoción de actividades comunitarias y acompañamiento
España	(García, 2023)	El impacto del apoyo social en la salud mental de los adultos mayores	Intervenciones psicoeducativas para mejorar la convivencia familiar

Colombia	(Gálvez, Aravena, Pincheira, Fredes, & Alegría, 2020)	Transición de roles y su relación con la ansiedad en el envejecimiento	Enfoque ocupacional y terapia de reminiscencia
Argentina	(Brito, 2023)	Aislamiento social como factor de riesgo para la ansiedad en adultos mayores	Contacto social y acompañamiento
Ecuador	(García, Romero, & Álvarez, 2024)	Relación entre la salud física y la ansiedad en adultos mayores	Cuidados de enfermería para el manejo de enfermedades crónicas, intervención para mejorar la movilidad y la actividad física.
Colombia	(Jara, 2021)	Redes de apoyo social y su impacto en la ansiedad	Acompañamiento psicológico y fortalecimiento de la red de apoyo familiar.
México	(Rodríguez, 2021)	Factores psicosociales que influyen en la ansiedad de los adultos mayores	Planes de ejercicio físico supervisado, promoción de la autonomía y gestión del estrés.
España	(Duran & Benítez, 2021)	El impacto del deterioro funcional en la ansiedad de los adultos mayores	Terapias físicas y ocupacionales, programas de apoyo para mejorar la independencia.
Argentina	(Chiesa & Sarchielli, 2021)	El apoyo social y su relación con la ansiedad en adultos mayores	Promoción de redes sociales, acompañamiento

			emocional y participación comunitaria.
España	(Almanza & López, 2020)	Factores psicosociales asociados a la ansiedad en adultos mayores	Atención psicológica regular, terapia ocupacional y fomento de la actividad física.
México	(Cabrera & Montorio, 2019)	Impacto de los factores emocionales en la ansiedad del adulto mayor	Terapias emocionales, apoyo en el proceso de duelo y fomento de la autoestima.
Colombia	(Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2020)	Relación entre las redes de apoyo y la salud mental en la vejez	Mejora de las relaciones familiares, promoción de redes de apoyo y actividades grupales.
Argentina	(Rojas & Azevedo, 2022)	Estrategias de enfermería para el manejo de la ansiedad en adultos mayores	Terapia ocupacional y acompañamiento emocional
Ecuador	(Acaro, 2021)	Calidad de vida y bienestar emocional en adultos mayores institucionalizados	Fomento del ejercicio físico como estrategia terapéutica
Chile	(Atenzia, 2022)	Estrés social y ansiedad en la vejez	Apoyo en la reorganización de la vida diaria y socialización