

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 ENFERMERIA

Tema:

EFFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA EN ADULTOS
MAYORES CON SÍNTOMAS DE ANSIEDAD-UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Modalidad Presencial

Línea y Sublínea de Investigación:

Estudios Sobre Intervención de Enfermería en la Protección y Promoción de la Salud en la
Población.

Salud Mental

Autora:

Valeska Kristhel Ruiz Bajaña

Directora: Licenciada en Enfermería. Erika Evelyn López Ríos, Magister en Enfermería mención
Enfermería Quirúrgica

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 en Fisioterapia y Administración de Servicios de la Salud Jorge Humberto Cárdenas Medina, Magister en Pedagogía en Ciencias de la Salud, e integrado por los señores Psicólogo Clínico. Devis Geovanny Cedeño Mero, Magister en Neuropsicología; Magister en docencia e Investigación en Educación Superior y Licenciada en Enfermería. Nadihezka Amanda Cusme Torres, Magister en Gerencia en Salud Para el Desarrollo Local designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptar el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “ Efectividad de las Intervenciones de Enfermería en Adultos Mayores con Síntomas de Ansiedad - Una Revisión Sistemática.”, elaborado y presentado por la señorita Valeska Kristhel Ruiz Bajaña, para optar por el Grado Académico 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.

uperior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina, Mg,
Presidente del Tribunal

Psc. Devis Geovanny Cedeño Mero, Msc
Miembro del Tribunal

Lic. Nadihezka Amanda Cusme Torres, Mg
Miembro del Tribunal

APROBACIÓN LA DIRECTORA

Lic. Erika Evelyn López Ríos, Mg

CERTIFICA:

En mi calidad de Directora del trabajo de integración curricular: “Efectividad de la Intervenciones de Enfermería en Adultos Mayores con Síntomas de Ansiedad-Una Revisión Sistemática”, presentado por la señorita Valeska Kristhel Ruiz Bajaña, 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, 12 de septiembre 2025.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Erika Evelyn López Ríos', is written over a horizontal dashed line.

Lic. Erika Evelyn López Ríos, Mg

180436689-4

DIRECTORA

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: “Efectividad de las Intervenciones de Enfermería en Adultos Mayores con Síntomas de Ansiedad- Una Revisión Sistemática”, le corresponde exclusivamente a: Valeska Kristhel Ruiz Bajaña, Autora bajo la Dirección de la Licenciada en Enfermería. Erika Evelyn López Ríos, Magister en Enfermería mención Enfermería Quirúrgica directora del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



Valeska Kristhel Ruiz Bajaña

AUTORA



Lic. Erika Evelyn López Ríos, Mg

DIRECTORA

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.

A handwritten signature in cursive script, reading "Valeska Kristhel Ruiz Bajaña", is written over a horizontal dashed line.

Valeska Kristhel Ruiz Bajaña

180516791-1

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR.....	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iv
DERECHOS DE AUTOR	v
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
INDICE DE FIGURAS	xi
AGRADECIMIENTO	xii
DEDICATORIA.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xiv
INTRODUCCIÓN.....	16
CAPÍTULO I.....	19
1.1. Antecedentes de la investigación	19
1.3. Justificación	22
1.4. Objetivos de la investigación	23
1.4.1. Objetivo General	23
1.4.2. Objetivos Específicos	23
1.5. Marco Teórico.....	24
1.5.1. Envejecimiento saludable y exitoso	24
1.5.2. Envejecimiento y salud mental.....	25
1.5.3. Salud mental en los adultos mayores	26
1.5.4. Ansiedad.....	27

1.5.5. Tipos de ansiedad	28
1.5.6. Factores de riesgo para la ansiedad	29
1.5.7. Ansiedad en adultos mayores: implicaciones clínicas.....	31
1.5.8. Rol de la enfermería en la intervención emocional del adulto mayor	32
1.5.9. Terapias no farmacológicas y su efectividad.....	33
1.5.10. Evidencia científica desde Ecuador.....	37
CAPÍTULO II.....	39
2.1 Metodología	39
2.2. Cuestionario o instrumento utilizado.....	39
2.3. Criterio de búsqueda	39
2.4. Criterios de inclusión y exclusión.....	40
2.4.1. Criterios de inclusión.....	40
2.4.2. Criterios de exclusión.....	41
2.5. Estrategia de extracción de la información	41
2.6. Método PRISMA.....	41
2.7. Recursos.....	41
CAPITULO III	43
3.1. Presentación de resultados	43
CAPÍTULO IV	51
5.1. Discusión de los resultados.....	51
CAPÍTULO V.....	54

6.1. Conclusiones y Recomendaciones	54
6.1.2. Conclusiones.....	54
6.1.3. Recomendaciones	55
REFERENCIAS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operadores booleanos.....	40
Tabla 2. Recursos necesarios para la investigación	41
Tabla 3. Resultados de la investigación	44

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA	42
---	----

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría para llegar hasta este momento tan importante, guiando cada uno de mis pasos y llenando mi camino de bendiciones.

A mi padre Marcelo Moposita, por su dedicación, consejos y por motivarme a seguir adelante aun en los momentos más difíciles.

A mi madre Galud Bajaña, por su amor incondicional, sus sacrificios y su apoyo constante, siendo mi ejemplo de lucha y perseverancia.

A mi hermana Arellys Moposita, por su compañía, palabras de aliento y cariño, que han sido un sostén invaluable durante este proceso.

A mi tío Jesús Bajaña, por creer en mí, brindarme su apoyo desinteresado y ser una inspiración con su ejemplo de esfuerzo.

A mi tutora Lic. Erika López, Mg., por su guía, paciencia y dedicación, que han sido fundamentales para el desarrollo y culminación de este trabajo.

A todos mis profesores, quienes con su conocimiento, exigencia y compromiso han contribuido significativamente a mi formación profesional, dejándome valiosas enseñanzas para mi vida personal y académica.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento por ser parte de este logro que no habría sido posible sin su apoyo.

DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría para superar cada reto, guiando mis pasos y bendiciendo cada momento de este camino.

A mis padres Marcelo Moposita y Galud Bajaña, por su amor, apoyo incondicional y por ser mi inspiración y fuerza en cada paso de este camino.

Dedico este trabajo con especial gratitud al Instituto Superior Tecnológico España, por brindarme la oportunidad de formarme profesionalmente y por ser el lugar donde crecí no solo en conocimiento, sino también como persona.

A mi tutora, Lic. Erika López, por su guía, paciencia y compromiso en cada etapa de este proceso.

Y a todos mis profesores, quienes con dedicación, esfuerzo y sabiduría han contribuido a mi formación académica y personal.

Con todo mi respeto y aprecio, este logro también es de ustedes.

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

“Efectividad de las Intervenciones de Enfermería en Adultos Mayores con Síntomas de Ansiedad-Una Revisión Sistemática”

AUTORA:

Valeska Kristhel Ruiz Bajaña

DIRECTOR: Lic. Erika Evelyn López Ríos, Mg

FECHA: Ambato, 12 de septiembre 2025

RESUMEN EJECUTIVO

La ansiedad es un trastorno mental que afecta a la población de adultos mayores, con un difícil diagnóstico por lo que suele tratarse tardíamente, no obstante, existen algunas intervenciones no farmacológicas que benefician en la disminución de sus síntomas. El objetivo del estudio fue analizar la efectividad de las intervenciones de enfermería aplicadas a los adultos mayores con síntomas de ansiedad, mediante una revisión sistemática. Se analizaron 13 artículos que fueron elegidos mediante los buscadores académicos como Scopus, Scielo, ScienceDirect, PubMed, Dialnet, Google académico. La metodología fue de un estudio bibliográfico, cualitativo. Los resultados evidenciaron las diferentes intervenciones que pueden realizar los profesionales de enfermería para disminuir la ansiedad en los adultos mayores como son, la musicoterapia, aromaterapia, mindfulness, reminiscencia, entre otras. Como conclusión, el impacto clínico y psicoemocional de las intervenciones, la reminiscencia, aromaterapia, musicoterapia, mindfulness, la terapia cognitivo-conductual, la psicoeducación, entre otras, han demostrado mejoras a nivel cognitivo en la memoria y recuperación de recuerdos, así como en el comportamiento social y en la comunicación, incentivan en la creación de nuevas experiencias por medio de actividades nuevas, favorecen en el autocontrol; en cuanto a lo emocional mejora el estado de ánimo, disminuye los síntomas de ansiedad, reducen el estrés, el temor y la soledad, beneficiando con todo ello la calidad de vida de los adultos mayores, por lo que es fundamental que los profesionales de enfermería implementen las técnicas que permitan la reducción de la ansiedad en los adultos mayores, con el fin de promover el bienestar de estos a nivel físico y emocional.

Palabras clave: Adulto mayor, ansiedad, intervenciones de enfermería, terapia no farmacológica, enfermería.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento global actualmente incorpora a un número creciente de personas mayores que experimentan trastornos de salud mental, siendo la ansiedad uno de los más frecuentes, además de ello, esta afección no solo deteriora la calidad de vida, sino que también puede empeorar enfermedades preexistentes y aumentar la dependencia hacia familiares y cuidadores con frecuencia, los síntomas de ansiedad se subestiman o se explican como parte normal del proceso de envejecimiento, retrasando así el diagnóstico temprano y el tratamiento adecuado (OMS, 2023).

Es por ello que, frente a esta situación las intervenciones educativas en salud mental lideradas por el personal de enfermería se presentan como una estrategia efectiva, debido a que los profesionales tienen contacto continuo con los adultos mayores en diferentes niveles de atención. Por lo cual es importante conocer el impacto de las intervenciones de enfermería cuando los adultos mayores presenten ansiedad, pues esto contribuye en el establecimiento de estrategias efectivas que puedan ser implementadas por estos profesionales en caso de que se detecten síntomas de ansiedad o para prevenir que estos inicien, si se observa que el adulto mayor puede desencadenarlos.

Al analizar los trastornos de ansiedad, es útil separar dos conceptos frecuentemente confundidos, el miedo y la ansiedad; el miedo se genera por una amenaza clara y presente, mientras que la ansiedad se manifiesta como una anticipación de angustia de un peligro que aún no ha ocurrido. Es importante que se puedan localizar los desencadenantes como objetos, espacios, situaciones que provoquen miedo, ansiedad o pensamientos que esos factores producen (Daniel y Fletcher, 2021).

Por ello, resulta esencial establecer recomendaciones basadas en las evidencias científicas que puedan optimizar el seguimiento y control de los factores relacionados con la ansiedad en adultos mayores y que, a su vez se ajusten a los lineamientos internacionales vigentes. La creciente tasa de este trastorno en la población geriátrica y su repercusión negativa sobre la calidad de vida, la autonomía y el bienestar psicoafectivo justifican una atención específica y sostenida. Es importante señalar que la ansiedad en este grupo etario suele manifestarse de manera atípica y en numerosas ocasiones, queda subdiagnosticada, lo que retrasa intervenciones oportunas y apropiadas (Consejo Nacional sobre el Envejecimiento, 2025). Desde esta óptica, el profesional de enfermería se posiciona como un aliado fundamental en la detección precoz, el abordaje integral y la aplicación de pautas terapéuticas basadas en la mejor evidencia accesible.

La alta frecuencia de síntomas de ansiedad en los adultos mayores y el impacto que estos tienen sobre su calidad de vida hacen necesaria la presente revisión sistemática. Aunque se suele considerar que las intervenciones de enfermería son herramientas clave para aliviar esta carga emocional, es vital distinguir cuáles enfoques resultan realmente efectivos y en qué circunstancias concretas. Un examen global y riguroso de la literatura disponible proporciona, por tanto, una base de evidencia moderna y robusta que puede guiar la práctica, evitando que las decisiones clínicas se apoyen únicamente en tradiciones o experiencias sueltas.

Por consiguiente, el estudio espera ofrecer una evaluación crítica y actualizada de la literatura sobre el impacto de las intervenciones aplicadas a las personas mayores con síntomas de ansiedad que son planteadas y llevadas a cabo por los enfermeros. En esta revisión se localizarán los métodos que han reportado resultados alentadores con el fin de proporcionar al personal de enfermería

orientaciones concretas para elaborar programas más focalizados y a su vez,
incentivar nuevos proyectos que midan los efectos de estas intervenciones sobre la
ansiedad en la población geriátrica.

CAPÍTULO I

1.1. Antecedentes de la investigación

A nivel mundial, en España se realizó una investigación por Delhom et al. (2022) quienes publicaron un artículo titulado "¿Es útil la terapia de aceptación y compromiso para reducir la sintomatología ansiosa en personas mayores de 65 años? Una revisión sistemática". El propósito del estudio fue realizar una revisión sistemática de la literatura para determinar los efectos terapéuticos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) sobre la ansiedad en adultos mayores. Para ello, los autores realizaron por medio del método PRISMA una revisión sistemática y metaanálisis. En cuanto a los resultados, se analizaron siete estudios que comprendieron el total de 633 personas mayores, siendo el 68,94% mujeres con edad oscilante entre 57,14 y 94,22 años y un promedio de 68,89 años; en casi todos los estudios se evaluó la ansiedad, depresión, estrés o la carga y elementos de la Terapias de atención y compromiso como la flexibilidad cognitiva. Concluyendo que, la terapia disminuye de forma significativa los síntomas ansiosos en ese colectivo y si los hallazgos se mantienen, la ACT podría ser una opción terapéutica relevante y abrir nuevas rutas de investigación.

De igual modo, Giebel et al (2022) llevaron a cabo una investigación denomina "Intervenciones comunitarias de salud mental y bienestar para adultos mayores en países de ingresos bajos y medios: una revisión sistemática y un metaanálisis" con el objetivo de explorar los tipos de componentes y eficacia de las intervenciones psicosociales comunitarias de salud mental para personas mayores. La metodología fue de revisión sistemática y metaanálisis, método mixto, bajo la normativa PRISMA, siendo revisados archivos de 12 países, se obtuvo como resultados, que las intervenciones se centraron en la terapia psicológica, ejercicios,

educación y compromiso social; siendo gran parte de ellas positivas en la disminución del nivel de depresión, ansiedad y en beneficio del bienestar; entre las terapias incluidas están la reminiscencia, socialización, ejercicio de respiración y risas.

En Latinoamérica, México, Barajas et al. (2025) realizaron un estudio que se tituló "Intervenciones basadas en mindfulness y su efecto en la salud mental del adulto mayor: Revisión sistemática", el objetivo de este trabajo fue conocer las técnicas basadas en mindfulness y sus efectos en la salud mental de la PAM, se reflejó como resultados un aumento notable en la prevalencia de trastornos mentales, tales como depresión, ansiedad y estrés, entre las personas adultas mayores. En este contexto, las técnicas de mindfulness se presentan como una intervención científica, accesible y de bajo coste capaz de mitigar dichos problemas. Concluyendo que implementar estas prácticas como una estrategia eficaz para mejorar la salud mental y reducir la ansiedad en este grupo etario.

De igual forma, en Paraguay, Zertuche et al. (2025) realizó un estudio llamado "Revisión sistemática de salud mental, actividad física y calidad de vida en el adulto mayor" su objetivo fue realizar una revisión sistemática sobre investigaciones recientes que evalúan factores psicológicos y su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores; con metodología de revisión sistemática bajo el método PRISMA. Los resultados obtenidos fueron que la depresión fue la afección mental con mayor estudio, seguida de la ansiedad y la función cognitiva, se encontró correlación significativa entre la depresión y el daño cognitivo de igual forma la calidad de vida con el ejercicio físico. Concluyendo que, la depresión, la ansiedad, la función cognitiva y el ejercicio físico son aspectos importantes en el bienestar del adulto mayor.

En Ecuador, Ortega (2022) en su estudio denominado “Cuidados de enfermería en pacientes adultos con trastornos mentales” cuyo objetivo se direcciono al análisis de los cuidados de enfermería en pacientes adultos con trastornos mentales, su metodología fue de tipo cuantitativa, no experimental, descriptiva y transversal. Obteniendo por resultados que el 40,7% de los profesionales indicó no recibir capacitación sobre trastornos mentales, el 44,4% dijo recibir poca información sobre la depresión en pacientes hospitalizados y el 37% en escasas ocasiones ha recibido datos sobre el delirio y ansiedad en pacientes críticos. Se Concluyo que los profesionales de enfermería en la evaluación inicial a un paciente deben explorar acerca de los antecedentes que se relacionan a las afecciones mentales, así como el consumo de sustancias que generan adicción que pueden ayudar en el desencadenamiento de enfermedades mentales de esta forma la atención de cada paciente se puede realizar de manera personalizada.

Finalmente, en Ambato, Ecuador, Logroño y Mejías (2022) llevaron a cabo una investigación denominada “Terapia alternativa para el cuidado de enfermería en adultos mayores” su objetivo fue determinar el efecto de la terapia alternativa para el cuidado de enfermería en adultos mayores, como resultados obtuvieron que la musicoterapia resulta efectiva en la reducción de la ansiedad, pues antes de esta intervención se presentó en un 66% esta afección y después de ella solo el 2%. Se concluyo que usar la musicoterapia en los cuidados que los profesionales de enfermería les brindan a los pacientes de la tercera edad resulta benéfico para que estos minimicen sus niveles de ansiedad.

De lo antes expuesto, surge la siguiente pregunta ¿Cuáles son las intervenciones de enfermería aplicadas a los adultos mayores con síntomas de

ansiedad?, ¿Cuáles son los síntomas más comunes de la ansiedad en adultos mayores, mediante una revisión sistemática?

1.3. Justificación.

La ansiedad presente en los ancianos es un problema que va en aumento, impactando de forma negativa el bienestar e independencia de las personas mayores, además influir en relaciones familiares. Este proyecto permitirá evidenciar un problema desde un contexto científico, permitiendo la aprobación y promoción de políticas públicas e intervenciones que permitan la atención en esta área, abordando las emociones de una población vulnerable enfocada hacia el bienestar mental.

La ansiedad en ancianos representa uno de los orígenes de afecciones mentales en esta etapa de la vida, que conllevan al deterioro del bienestar de estas personas, por lo que tratarla es importante para que las personas mayores lleven su vida a plenitud. Con el desarrollo del presente estudio, se contribuirá en la actualización teórica de enfermería en el área de gerontología, sobre las intervenciones de salud mental en pacientes de la tercera edad con sintomatología de ansiedad, además de orientar hacia la realización de otras investigaciones a futuro que permitirá fortalecer la toma de manejos terapéuticos en base a la evidencia científica vigente.

Dichas intervenciones de enfermería resultan efectivos a nivel económico ya que permite reducir los costos en el sistema de salud público, por medio de fomentar y prevenir las patologías, representando la reducción de ingresos hospitalarios extensos, las complicaciones y facilita el uso de recursos adecuados para los ancianos. Una atención médica adecuada es un reflejo de una disminución de costos económicos tanto para salud pública como los familiares. Por tanto, esta revisión

sistemática se llevará a cabo tomando en cuenta los criterios de vigencia, pertinencia y confiabilidad de los archivos que se analizarán para tomar de ellos los hallazgos de importancia y así actualizar la información existente acerca de esta temática.

Con respecto a los beneficiarios de la investigación, principalmente se encuentran los adultos mayores ya que podrán ser atendidos por profesionales capacitados en el área; por otra parte, los profesionales de la salud contarán con la actualización en cuanto a la información sobre las intervenciones de enfermería para la asistencia de personas mayores que presentan ansiedad y finalmente, los familiares de los mismos también verán beneficios con respecto a la independencia y recuperación del bienestar de sus seres queridos.

Por otra parte, este proyecto podrá fortalecer el rol de los profesionales enfermeros como actor indispensable para abordar de forma integral del adulto mayor. Además, es un recurso fundamental para el diseño de estrategias con intervención de enfermería para la prevención y abordaje de pacientes de la tercera edad con síntomas de ansiedad en un contexto más humano.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

- Analizar la efectividad de las intervenciones de enfermería aplicadas a los adultos mayores con síntomas de ansiedad, mediante una revisión sistemática.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar los tipos de intervenciones de enfermería utilizadas en adultos mayores con síntomas de ansiedad reportadas en la literatura.
- Evidenciar el impacto clínico y psicoemocionales asociado a dichas intervenciones.

- Establecer recomendaciones basadas en la evidencia para mejorar la práctica de enfermería en el manejo de la ansiedad en adultos mayores.

1.5. Marco Teórico

1.5.1. Envejecimiento saludable y exitoso

El significado de “envejecimiento exitoso” fue descrito en el año 1997 por Rowe y Kahn, definiéndola como la inexistencia de afecciones y discapacidades con un alto nivel de funcionamiento físico y cognitivo, el mantener la habilidad social y de producción. A partir de allí, los científicos desean identificar y cuantificar las aristas que se cree que benefician a los adultos mayores, sin embargo, como aún no se ha llegado a un consenso de forma clara sobre esto, ha representado un problema para las investigaciones al respecto (Waddell et al., 2024).

Existen varios factores que afectan envejecer de manera saludable, hay unos de ellos que no pueden modificarse como es la genética, pero hay otros que, si pueden ser controlados como realizar actividades físicas acordes a la edad, alimentarse saludablemente, asistir a consultas médicas constantemente y atender la salud psicológica. En este sentido, se han realizado estudios que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de los Estados Unidos (NIA) y otras instituciones, han determinado hábitos que se pueden implementar para beneficiar la salud, permanecer independiente y con buena calidad de vida durante el proceso de envejecimiento (National Institute on Aging, 2023).

Atender de forma oportuna y fomentar el envejecer de manera saludable, puede ser evaluado por ciertas aristas de la función física como la agudeza visual, la movilidad y articulaciones, así como por las capacidades mentales, cognitivas y psicológicas de cada persona que son fundamentales para su bienestar y les permite

mantenerse independientes e insertos en la sociedad, aunado a ello, pueden mantener su productividad e importancia dentro de la sociedad (Bran, 2021).

1.5.2. Envejecimiento y salud mental

La etapa de la adultez mayor presenta peculiaridades más singulares que las demás, puesto que en esta se han acumulado experiencias y conocimientos de las anteriores que lleva a enfrentar resoluciones que, aunque se conozcan o se puedan prever no dejan de provocar ansiedad o expectativa, conflictos, desconfianza o inseguridad. Por otra parte, las emociones de los adultos mayores son importantes y muchas veces son dejadas a un lado por sus seres queridos, así mismo, la interacción social tiende a disminuir y la reducción de funciones biológicas, cognitivas y sensoriales provocando que estas personas sean vulnerables a diversas afecciones (Espinosa et al., 2020).

El proceso de envejecimiento abarca múltiples transformaciones tanto psicológicas, físicas y sociales. Durante la etapa de vejez, en diferentes factores como la jubilación, ausencia de seres queridos, aparición de enfermedades y aislamiento, pueden impactar de forma negativa la salud mental, influyendo en el desarrollo de diversas afecciones como es la ansiedad.

El envejecimiento es un proceso intrínsecamente individual que, aun compartiendo una cronología general, repercute de forma desigual en diversas dimensiones del bienestar. En la esfera de la salud mental, cada vez se acepta con mayor claridad que variables como el funcionamiento cognitivo, el estado emocional y la disponibilidad de redes de apoyo no se distribuyen de manera homogénea entre los mayores. Guarnera et al., (2023) por ejemplo, muestran una correlación robusta entre la soledad, el aislamiento social y el deterioro cognitivo, sugiriendo que la

calidad y el volumen de las relaciones pueden inclinar la balanza hacia un mayor riesgo de demencia.

1.5.3. Salud mental en los adultos mayores

Cerca del 14% de los adultos mayores presentan algún trastorno mental, representando el 10,6% de discapacidades en personas de este grupo etario, siendo la depresión y ansiedad las más prevalentes, según las estadísticas aproximadamente una cuarta parte de las autólisis 27,2% son efectuadas por personas de la tercera edad (OMS, 2023). Esto puede deberse a que los ancianos manifiestan en menor medida afecciones psicológicas que en otros grupos etarios (Losada et al., 2020).

Uno de los factores generadores de ansiedad en la tercera edad es el cambio que se acompaña de la decadencia en la capacidad funcional, así como el proceso de manejar el sentimiento de muerte cercano, bien sea de personas allegadas o de ellos mismos, pues se ha comprobado la asociación existente entre la ansiedad a la muerte y el padecer de alguna patología crónico degenerativa, así como de la depresión con el miedo a la muerte propia o de un ser querido, siendo estos factores elevadores de ansiedad (Figuerola et al., 2021).

En un metaanálisis reciente sobre la prevalencia de aislamiento en personas mayores indica que cerca del 33 % de este grupo se siente solo, siendo más frecuente entre quienes viven solos, tienen más de 80 años o cuentan con escasa educación; esta situación los deja más expuestos a problemas de salud mental (Zhenrong et al., 2024). Durante la pandemia de COVID-19, la reclusión prolongada duplicó las tasas de deterioro cognitivo subjetivo y de síntomas psicológicos en quienes ya padecían demencia. De igual modo, Liu y Jiang (2025) evidenciaron, en un estudio longitudinal, que el aislamiento social anticipa síntomas depresivos, los cuales a su vez alimentan la percepción de un declive cognitivo.

En este sentido, se puede decir que aislarse no solo deteriora la función cognitiva, sino que también constituyen elementos de inseguridad independientes para el desencadenamiento de la depresión y ansiedad. Un estudio realizado en Shanghái por Zhang et al., (2023) observó que entre las personas que reportaban sentimientos de soledad moderada a severa, la prevalencia de síntomas depresivos se duplicó a los seis meses, y la depresión inicial, a su vez, favoreció un aumento adicional del aislamiento, subrayando así la relación bidireccional entre ambos problemas. Las intervenciones más recientes, como la terapia cognitivo-conductual aplicada a adultos mayores con demencia leve y depresión, han mostrado promesas; una revisión de Cochrane publicada en 2022 señala que este enfoque logra una mejoría en la remisión de síntomas en hasta el 84%.

1.5.4. Ansiedad

La ansiedad es una etapa emocional negativa que predispone a un peligro, esta anticipa situaciones desagradables que se provocan por el pensamiento temeroso o creencia del individuo al identificar el peligro de otras situaciones. La persona ansiosa se torna intranquila y nerviosa, siendo de difícil manejo y puede ocasionar alteración física o psicológica (Moreno, 2020).

El trastorno de ansiedad es una reacción de emociones en respuesta a situaciones de amenaza para el individuo, no obstante, si esto sucede muy seguido y se vuelve perturbador se debe de evaluar para la identificación de ansiedad patológica. Este trastorno se determina por el miedo y la preocupación excesiva, sucediendo en momentos en los que no hay un riesgo real (Chacón, 2021).

Esta es un mecanismo de adaptación que pone alerta al individuo, generando que la persona sea precavida en contextos peligrosos. A veces el sistema que responde a la ansiedad se satura y trabaja de forma incorrecta, siendo esta

inapropiada con la situación e incluso inhibiéndose ante el peligro; en el caso de presentarla el individuo puede paralizarse y sentirse indefenso deteriorándose la función psicosocial y fisiológica, cuando esta se da en el momento incorrecto suele ser intensa y de larga duración que puede interferir con la actividad que realiza el sujeto, considerándose un trastorno (Sociedad Española de Medicina Interna, 2025).

1.5.5. Tipos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad varían de acuerdo a los síntomas que se desarrollen y los elementos que la liberen, pero todos ellos pueden afectar en la vida cotidiana de la persona que la tiene, hay cuatro tipos de ansiedad que tienen más incidencia, entre ellos están el trastorno de ansiedad generalizada (TAG) esta se percibe por largo tiempo pudiendo verse afectada la persona por años, sintiendo inquietud, nerviosismo o fatiga fácilmente, en otros casos también se puede evidenciar la desconcentración, tornarse irritable, tensión en los músculos o problemas en el sueño. En el trastorno de pánico la persona presenta sensación repentina e intensa de temor sin motivos; los trastornos con las fobias provocan miedo intenso y hacen que la persona trate de evitarlo y el trastorno de ansiedad social genera miedo a una situación social ocasionando incomodidad (NIH MedlinePlus revista, 2023).

De acuerdo con la OMS, hay varios tipos de trastornos de la ansiedad, un individuo puede verse afectado por varios tipos a la vez y esta afecta más al sexo femenino, su sintomatología puede iniciar en la niñez o adolescencia y se mantiene hasta la adultez. Entre los tipos se encuentran, el trastorno de ansiedad generalizada el cual genera preocupación sostenida en la vida cotidiana; el trastorno de angustia que ocasiona crisis de angustia y temor a que esta se siga dando; el trastorno de ansiedad social preocupa a la persona de ser humillada, sentir vergüenza o rechazo en

actividades sociales; la agorafobia es el miedo en exceso, inquietud que conlleva a evitar situaciones que pueden provocar pánico, sensación de encierro o vergüenza; La ansiedad por separación genera temor a estar lejos de alguien con el que se tiene emociones profundas; algunas fobias crean miedo intenso e irracional por una cosa o situación que hacen que el individuo huya, finalmente, el mutismo selectivo incapacita a la persona para hablar en ciertos momentos principalmente se produce en infantes (OMS, 2023).

De igual forma, en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su 5ta edición (DSM-V) se mencionan los tipos de ansiedad expuestos anteriormente, además de otros como es la ansiedad inducida por sustancias o medicamentos la cual se da por la abstinencia que se genera a causa de alguna adicción como es al alcohol, cafeína, cannabis, opiáceos, cocaína u otra sustancia o fármaco; la ansiedad por otra enfermedad se da cuando se presenta una afección y el individuo empieza a presentar angustia por el desencadenamiento de la misma, presentándose con frecuencia en ancianos; el trastorno de ansiedad especificado, es aquel al que se denomina por no consumir los criterios precisos de un tipo, pero que afecta al paciente social, laboral e incluso en otros ámbitos de la vida; finalmente, otros trastornos de ansiedad no especificados, se da cuando el paciente no cumple con los criterios de ningún tipo pero de igual forma afecta la vida cotidiana del mismo y no se precisa el desencadenante (DSM-5, 2014).

1.5.6. Factores de riesgo para la ansiedad

Así como para otras afecciones, existen ciertos factores que contribuyen con el desencadenamiento de la ansiedad en los ancianos, principalmente el ambiente físico y social, además de la experiencia que se acumula con el tiempo y aspectos que conllevan al estrés específicamente relacionado con la vejez; exponerse a

situaciones difíciles, el decaimiento de las capacidades físicas, mentales y de la funcionalidad pueden desencadenar molestias psicológicas. Los individuos de la tercera edad tienen más probabilidad de experimentar el duelo, la disminución del ingreso económico e incluso la jubilación pueden ser causantes de ansiedad, de igual manera, pueden ser discriminados por la edad y ser aislados socialmente, lo que les ocasionaría soledad, aunado a ello, en algunos casos pueden sufrir de abuso físico, de palabra, psicológico e inclusive sexual. Por otra parte, si alguno de los conyugues presentase alguna afección física o mental esto genera ansiedad a su pareja (OMS, 2023).

El aislamiento social es uno de los determinantes de gran relevancia en el desarrollo de la ansiedad y depresión en personas mayores, estando estos relacionados estadísticamente con significancia (Chávez et al., 2021). Esto se evidenció durante el aislamiento temporal a manera obligatoria por la pandemia de COVID-19 en donde incremento el índice de ansiedad y depresión en las personas de la tercera edad (Llibre et al., 2021). La soledad en las personas mayores puede desarrollar trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión, a su vez puede predisponer al deterioro cognitivo y eleva el riesgo de morbilidad (Palma y Escarabajal, 2021).

Con la edad es normal que aumente el riesgo de presentarse enfermedades que requieran de la hospitalización, esto provoca el incremento de estados de ansiedad, depresión, disfunción cognitiva e incluso de la independencia, durante el periodo de hospitalización la frecuencia en la sintomatología ansiosa y depresiva se presenta de un 40% a 50% (Duran et al., 2021).

1.5.7. Ansiedad en adultos mayores: implicaciones clínicas

La ansiedad y depresión forman parte de la problemática que se genera en los adultos mayores, la depresión presenta rasgos distintivos y variabilidad clínica aumentando su incidencia registrada de la atención primaria y especializada. Hoy día está considerado un factor relevante durante la atención del paciente geriátrico, debido a la necesidad de prevenirla, así como los aspectos de la patogenia, el difícil diagnóstico y tratamiento, aunado a ello, representa elevación en su asociación de incapacidades y su negatividad en el bienestar del paciente. En este sentido, la depresión y ansiedad presentan incidencia mayor en esta población etaria de lo que se cree, sin importar que la sintomatología sea lo bastante evidente para notarlo (Jiménez et al., 2021).

La sintomatología presente en los pacientes de la tercera edad es de tipo mixta, dificultando un diagnóstico precoz. (Delhom et al., 2022). La ansiedad en los ancianos es subdiagnosticada y por lo tanto manejada de forma incorrecta, a pesar de las diferentes consecuencias que atrae como son aumento de la tasa de morbilidad y aumento la asistencia médica.

Durante el periodo de aislamiento social a causa de la pandemia vivida, los adultos mayores presentaron sintomatología de ansiedad, entre los que destacaron la preocupación y su difícil control, sentirse abatidos e insomnio (Cajigas y Yule, 2022). Es decir que, cuando al adulto mayor se le priva de sus relaciones sociales a causa bien sea de la jubilación, alguna enfermedad u otra, esto le afecta psicológicamente de forma negativa, provocando síntomas que pueden afectar su bienestar.

1.5.8. Rol de la enfermería en la intervención emocional del adulto mayor

Los profesionales de enfermería son un pilar fundamental en la atención integral del paciente geriátrico, pues estos individualizan cada paciente y brindan la atención que estos requieran para su bienestar, para ello, se integra la biología, psicología, familia y sociedad del entorno de cada individuo, permitiendo que ellos ejerzan control de su contexto, promoviendo su independencia y educando sobre el autocuidado (Ríos, 2021). En este sentido, el profesional enfermero es indispensable para brindar los cuidados necesarios y educar acertadamente al adulto mayor y a sus familiares, tomando en cuenta y priorizando las necesidades que sean detectadas en el mismo, por lo que a nivel psicológico estos profesionales fungen un rol importante en el cuidado de la salud mental.

El personal de enfermería juega un papel importante, sobre todo en cuanto a identificar, mantener y garantizar un seguimiento a los pacientes ancianos con trastornos de ansiedad, este tipo de intervenciones como son la educación el fortalecimiento de la comunicación y la promoción del autocuidado, además del acompañamiento, han presentado resultados positivos en diferentes investigaciones en el área de salud geriátrica (González et al., 2025).

Los profesionales que centran sus estudios en la atención del paciente geriátrico, se encuentran capacitados para realizar diversas acciones que les permita fomentar la salud mental de las personas, centrando la capacidad de cada individuo para su bienestar, entre algunas de las acciones que se pueden realizar se encuentran, la activación social, promover la alimentación saludable y acorde a la edad y comorbilidades, realización de actividades físicas y la estimulación cognitiva, prevenir cualquier riesgo principalmente a nivel doméstico, incentivar el aprender y la curiosidad, fortalecimiento de su red de apoyo y la recreación, con el fin de que los

ancianos se mantenga activos y con ello su salud mental fortalecida (Colegio oficial de enfermería de Málaga, 2022).

1.5.9. Terapias no farmacológicas y su efectividad

Para la terapia de la ansiedad se pueden implementar estrategias no farmacológicas de acuerdo con el caso, como es durante la monoterapia por ansiedad leve o moderada o combinarla con medicamentos, existen algunas terapias con suficiente evidencia científica y otras que aún no cuentan con este respaldo, por lo que se recomiendan debido a sus beneficios sin presentar efectos desfavorables. Entre estas terapias se pueden mencionar la entrevista motivacional, psicoterapia, psicoeducación, relajación, mindfulness, yoga, aromaterapia, terapia por imagen y uso de tecnología, entre otras, estas técnicas se pueden implementar de forma individual o combinadas entre ellas de acuerdo con las necesidades del paciente (Rodríguez y Torres, 2024).

Distintos autores resaltan lo útil del manejo no farmacológico en la terapia de los trastornos de ansiedad en adultos mayores. Barajas et al. (2025) subrayan la efectividad del mindfulness para reducir el estrés y favorecer el equilibrio emocional. Por otro lado, Ruíz et al. (2023) Resaltan la importancia de la musicoterapia, la terapia neurocognitiva y la reminiscencia, como una herramienta valiosa en el abordaje del paciente geriátrico con ansiedad. De lo antes expuesto, son diversos los autores que han podido demostrar el beneficio de la realización de terapias no farmacológicas en los adultos mayores para el manejo de la sintomatología presentada a causa de la ansiedad.

Musicoterapia. Es una de las terapias de fácil acceso y fundamentales para el control y mejora de las emociones, del estado físico, social y cognitivo del individuo sin el requerimiento de medicamentos, esta terapia permite que la persona

vea las cosas desde otra perspectiva; se implementa con el uso de sonidos que relajen, mejorando diversos trastornos desde físicos hasta mentales y emocionales, con ayuda de profesionales con capacitación para ello. No obstante, en Ecuador su uso se ha efectuado poco a causa del desconocimiento de esta y sus beneficios (Arteaga et al., 2022).

Han sido demostrado los múltiples beneficios de la musicoterapia para el tratamiento de las emociones en los adultos mayores, permitiendo la canalización y mejora de estas, el estado de ánimo, incluso cognitivo y social, de igual forma, ayuda en la reducción de la sintomatología causada por la ansiedad y depresión, contribuye a generar pensamientos positivos, a incrementar el autoestima y el bienestar general del individuo, también facilita la expresión y conectarse socialmente mejorando así el bien psicológico durante el envejecimiento (Lalaleo, 2024).

Red de apoyo. Es importante para que los adultos mayores puedan expresar sus emociones y así estos influyan de forma positiva en la salud mental, en diversos contextos como es la ansiedad, depresión o estrés (Moreira, 2020). De lo antes expuesto, es fundamental que se generen redes de apoyo a los adultos mayores que presenten ansiedad, para que estos puedan desahogar sus sentimientos y así recibir respuesta que le beneficien por parte de sus seres queridos y profesionales sanitarios prestos para su atención.

La terapia en grupo ayuda a los adultos mayores para expresar sus sentimientos y a manejar afecciones en su autoestima, que pueden causar la elevación del nivel de ansiedad, para ello, los ancianos deben saber reconocer situaciones o las aristas que puedan desencadenar la ansiedad (Ortiz et al., 2024). Con esta estrategia los adultos mayores pueden sentirse rodeados de personas a quienes les interesan, pues en estos grupos todos los participantes son importantes y

se les incentiva a continuar expresando sus sentimientos de diferentes maneras, para que así logren identificar cuáles son los factores que le generan ansiedad y poder tratarlos de manera acorde, permitiendo a su vez, que ellos identifiquen adecuadamente los desencadenantes de la ansiedad y puedan aprender a controlarlos.

Arteterapia. Por medio del dibujo y pintura el individuo puede expresar y canalizar diversas emociones, que puedan estar influyendo negativamente en su bienestar y por tanto ser parte del causante de la ansiedad, al expresar sentimientos como miedo, rechazo, culpa, entre otros, por medio de diversos materiales que le permitan crear con textura, colores, entre otros, fomentando la autoexploración y transformando la experiencia (Contreras, 2020). Con el desarrollo de esta técnica, se mejora la autoestima, la confianza y se puede reconocer alguna preocupación que este conllevando al desencadenamiento de la ansiedad (Valencia, 2020).

La arteterapia, es una de las intervenciones que aportan gran beneficio en la terapia para el manejo de la ansiedad, permitiendo que las personas hagan una exploración de sus emociones y puedan procesar emociones negativas, esta estrategia puede beneficiar a todos los grupos etarios gracias a que se puede adaptar a las necesidades de estas, como es el caso de los adultos mayores (Gil y Chávez, 2024).

Mindfulness. Se está posicionando como una de las terapias con grandes efectos positivos en los adultos mayores, contribuyendo de manera integral en la salud física y psicológica, pues se ha evidenciado la reducción significativa de la sintomatología depresiva y de la ansiedad, ayuda en la calidad del sueño y funcionamiento cognitivo, siendo esta segura y aportando grandes beneficios en el envejecimiento saludable sin el requerimiento de medicamentos (Mejía et al., 2024).

En este sentido, la implementación de esta técnica ayuda a controlar el pensamiento y creencias, dando respuestas positivas al contexto en el que se encuentre el individuo y permite afrontar situaciones de la mejor manera (Callisaya, 2024). Entre el mindfulness se encuentran diversos métodos de meditación como el yoga, el body scan y la meditación guiada que favorecen a regular las emociones y disminuir las reacciones negativas ante el estrés y ansiedad (Guijarro et al., 2025).

Terapia cognitiva conductual. Permite la recuperación del bienestar de las personas que se someten a esta, con respecto al pensamiento negativo frecuente pues este se relaciona al deterioro cognitivo en los adultos mayores, con la ansiedad y depresión en este grupo etario (Herrera & et al, 2023). La terapia cognitiva conductual puede ser adaptada a la necesidad presentada por el anciano, entre las más efectivas están el grupo de apoyo pues es fundamental en el tratamiento de la depresión y ansiedad, de igual forma, realizar actividades recreativas enfocadas en la educación fomentan ambientes positivos para estas personas, permitiéndoles que desarrollen habilidades, incrementen su autoestima y las habilidades sociales ayudando a mejorar sus emociones (Nazate et al., 2025).

Es importante que parte de la terapia para el tratamiento de la ansiedad se base en la psicoeducación, para aportarle a las personas los recursos necesarios que les ayuden en el afrontamiento de los problemas, sumando técnicas cognitivas conductuales como de exposición, resolución de problemas, reestructuración cognitiva y de aceptación, para que puedan mejorar la sintomatología y causa que desencadene la ansiedad (García J., 2023).

Reminiscencia. La implementación de este tipo de terapia contribuye cognitivamente en el mejoramiento de la memoria, en la recuperación de recuerdos, manteniendo la identidad personal e incrementando el nivel cognitivo; con respecto a

las emociones, ayuda a mejorar el ánimo, incentiva a socializar, fortalece la comunicación, favorece en la disminución de la sintomatología depresiva y de ansiedad; en lo cognitivo aumenta la atención y la retención verbal (Birigay y Corcuera, 2020).

Los fundamentos de la reminiscencia son importantes en el envejecimiento, con beneficios importantes en el manejo de la ansiedad y depresión, aunado a ello, contribuye con la habilidad cognitiva, el bienestar psicológico, en la calidad de vida, en la capacidad de adaptación, favorece la integridad y beneficia la salud general del adulto mayor (Martínez et al., 2020). Es decir que, con este tipo de intervención no solo disminuirían los síntomas de la ansiedad, sino que también aporta beneficios a los adultos mayores a nivel cognitivo, en el manejo de emociones, favorece en el proceso de adaptación a diversas situaciones y mejora el bienestar general de las personas.

1.5.10. Evidencia científica desde Ecuador

En el contexto ecuatoriano, distintas investigaciones han plasmado lo efectivo de las intervenciones por parte del equipo de enfermería enfocada en adultos mayores. (Rodríguez, 2024) identifica la estimulación cognitiva y la empatía terapéutica como estrategias relevantes en el tratamiento de demencia. Por su parte, Puma et al. (2021) destacan cómo la estandarización de procedimientos genera confianza y reduce el nivel de ansiedad hospitalaria, la importancia de los cuidados centrados en el bienestar emocional y espiritual.

En el mundo, de acuerdo a diversos estudios incluyendo provenientes del Ecuador se ha demostrado que de los trastornos mentales que más afecta un porcentaje elevado de la población de ancianos está la depresión, ansiedad, el Alzheimer/demencia lo que afecta profundamente el bienestar del individuo

(Arcentales, 2025). En este sentido, las afecciones mentales son de las causas primordiales en cuanto a discapacidades de los adultos mayores a nivel mundial, esto repercute principalmente en la persona afectada y en los familiares que deben cuidarles e incluso en las personas de su entorno, aunado a ello, estas afecciones aumentan los costos de salud a nivel gubernamental, de familiares y del paciente, por otra parte, se resalta el deterioro de la etapa productiva de estas personas (Rodríguez, 2024).

En un estudio realizado en Santo Domingo de los Colorados, se observó la importancia de mantener la funcionabilidad de la familia, ya que de no ser así esto puede influir de forma negativa en la salud mental de las personas mayores, de ello se puede interpretar que, a más funcionamiento de la familia es menor la incidencia de ansiedad, depresión y estrés (Macas et al., 2023). De allí que, con la unión familiar y su buena relación se tiende a disminuir el riesgo de desarrollar estas afecciones y mejorar la salud mental tanto de los adultos mayores pertenecientes a ese núcleo como de todos los integrantes del mismo.

CAPÍTULO II

2.1 Metodología

La investigación es de tipo cualitativo, debido a la no utilización de procedimientos matemáticos ni estadístico, por el contrario, se realizó una revisión y análisis de documentos (Hernández y Mendoza, 2018).

De igual forma, tiene un diseño no experimental de tipo bibliográfica, ya que fueron revisados documentos previamente realizados por otros investigadores en bases de datos científicas, con el fin de actualizar la evidencia científica respecto a la temática en estudio (Mejía et al., 2018).

2.2. Cuestionario o instrumento utilizado

Para presentar la información, se utilizó como instrumento la bitácora científica para el análisis y síntesis de los estudios encontrado, este instrumento tomó en cuenta los siguientes aspectos de los artículos seleccionados, la fecha y autor, el objetivo principal, la metodología implementada y los hallazgos encontrados durante el estudio, esta fue representado por medio de un cuadro en donde se expondrán los datos obtenidos de forma concreta para su posterior análisis.

2.3. Criterio de búsqueda

Para los criterios de búsqueda fueron creadas combinaciones con términos claves para realizar la búsqueda de los artículos a estudiar, implementando terminología DeCS/MeSH (Descritores em Ciências da Saúde/Medical Subject Headings) para crear una lista de palabras que conlleven a la ubicación de la información requerida, de igual forma, se implementarán los operadores booleanos “AND”, “OR” y “NOT” para ampliar el rango de búsqueda con la combinación de términos claves como “intervención de enfermería”, “ansiedad en el adulto mayor”,

“Intervenciones no farmacológicas en la ansiedad” entre otros, que se presentan a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1. Operadores booleanos.

Nº	Combinación de búsqueda
1	Ansiedad AND adulto mayor AND intervención de enfermería NOT Farmacológica
2	Ansiedad AND intervenciones no farmacológicas AND enfermería OR intervención AND adulto mayor NOT depresión
3	Adulto mayor AND enfermería AND ansiedad OR depresión AND salud Mental
4	Ansiedad AND depresión AND salud mental AND intervenciones de Enfermería

Nota: Elaborado por la autora.

Serán tomados los artículos científicos con texto completo, en idioma español disponibles en las bases de datos Google académico, Scopus, Scielo, ScienceDirect, PubMed, Dialnet, para garantizar la vigencia del estudio serán tomados en cuenta aquellos publicados durante el periodo del 2020 al 2025, una vez sean recolectados los estudios serán leídos por medio del resumen y de los hallazgos realizados por sus autores, para reconocer el cumplimiento de los criterios establecidos.

2.4. Criterios de inclusión y exclusión

2.4.1. Criterios de inclusión

- Artículos científicos de acceso libre.
- Publicaciones en español.
- Documentos con publicación entre 2020 y 2025.
- Investigaciones referentes a la ansiedad en el adulto mayor.
- Estudios acerca de las intervenciones de enfermería en la ansiedad.

2.4.2. Criterios de exclusión.

- Artículos con acceso restringido.
- Publicaciones en otros idiomas.
- Documentos fuera del rango de tiempo establecido para su publicación.
- Estudios que no sean pertinentes con la temática de investigación.

2.5. Estrategia de extracción de la información

Se realizó una evaluación inicial por medio del título y resumen de cada artículo potencialmente elegible, para luego verificar y descartar aquellos que no cumplan con los requisitos de inclusión y exclusión propuestos, estos que sean elegidos serán revisado en su totalidad de manera individualizada, una vez comprobada su vigencia, pertinencia y confiabilidad con respecto a las intervenciones de enfermería en la atención de la ansiedad en pacientes adultos mayores.

2.6. Método PRISMA

El método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta- Analyzes Statement) se implementa en el desarrollo de revisiones sistemáticas Page et al (2021) sobre la ansiedad en los adultos mayores.

2.7. Recursos

Para la realización de la presente investigación bibliográfica se ameritará el uso de los siguientes recursos.

Tabla 2.

Recursos necesarios para la investigación.

Recursos	Elementos Utilizados
Humanos	Autora, directora de tesis
Institucionales	Instituto Superior Tecnológico España

Tecnológicos	Computadora
Materiales	Hojas, lápices

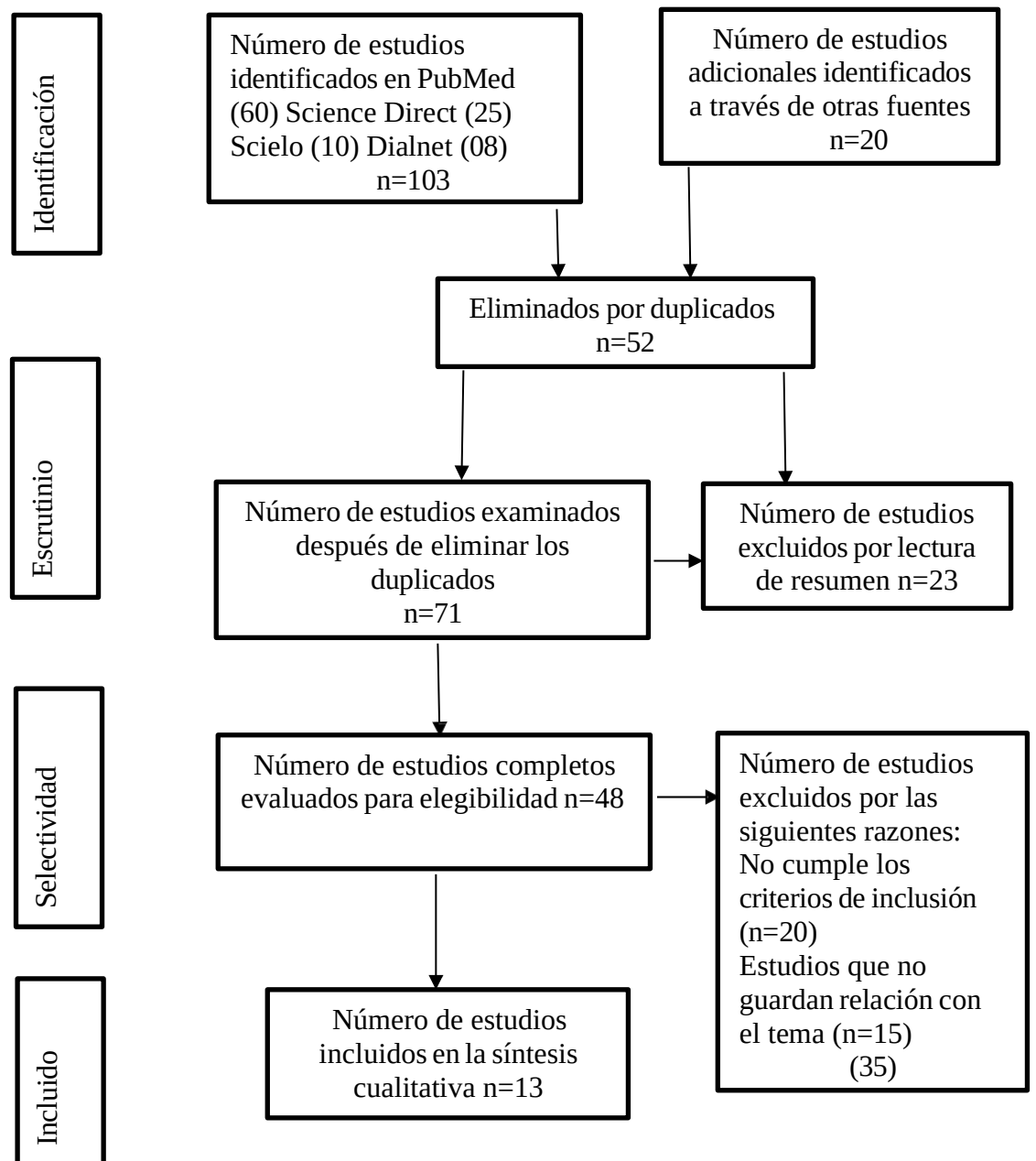
Nota: Elaborado por la autora.

CAPITULO III

3.1. Presentación de resultados

Figura 1.

Diagrama de flujo PRISMA.



Nota: Elaborado por la autora.

En la figura 1 se explica en forma de diagrama de flujo la selección de los artículos para la realización del estudio. Siendo identificados por medio de los buscadores de la siguiente manera, en PubMed se rastrearon 60 archivos, en Sciencedirect 25, en Scielo 10 y en Dialnet 08 para un total de 103 documentos, por otra parte, fueron identificados 10 archivos de otras fuentes, se eliminaron 52 documentos por duplicado. Se examinaron 71 archivos luego de la eliminación por duplicado y se excluyeron 23 de ellos, posteriormente se evaluaron 48 estudios completos para elegibilidad de estos estudios, se excluyeron 20 por que no cumplieron con los criterios del estudio y 15 por falta de relación con la temática, dejando así 13 artículos que se incluyeron en la investigación.

Tabla 3.

Resultados de la investigación.

N	País	Base de datos	Autor y año	Título del artículo	Link	Palabras clave	Tipo de resultado	¿Cuáles son las intervenciones de enfermería aplicadas a los adultos mayores con síntomas de ansiedad?	¿Cuáles son los síntomas más comunes de la ansiedad en adultos mayores?
1	España	Science Direct	Rodríguez y Torres (2024)	Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2605073024000038	Ansiedad, terapia complementaria, consciencia, psicoterapia, atención primaria	Bibliográfica	-Entrevista motivacional -Psicoeducación -Terapia cognitivo conductual -Psicoterapia breve -Terapia narrativa -Mindfulness -Terapia grupal -Relajación -Yoga -Abordaje biopsicosocial -Modificación del estilo de vida -Musicoterapia -Terapia relacionada con imágenes -Aromaterapia -Nuevas tecnologías -Acupuntura	Ansiedad Aislamiento

2	España	Scielo	Martínez et al. (2022)	Intervenciones de enfermería psicoeducativas presenciales y on-line, para el manejo de la ansiedad: revisión integradora de la literatura	https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n68/1695-6141-eg-21-68-531.pdf	Intervención basada en la internet, telepsicología, trastornos de ansiedad, enfermería en salud comunitaria	Revisión narrativa.	-Visita presencial -Contacto telefónico -Uso de tecnología	-Estrés -Culpa -Pérdida del control
3	Irlanda del norte	PubMed	Brown (2021)	Apoyo a personas mayores con ansiedad mediante intervenciones no farmacológicas	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34730298/	Ansiedad, terapia cognitivo-conductual, salud mental, personas mayores	Documental	-Terapia cognitivo-conductual -Atención plena -Yoga -Musicoterapia -Actividades placenteras	Aislamiento social Soledad
4	México	Dialnet	Zertuche et al. (2025)	Revisión sistemática de salud mental, actividad física y calidad de vida en el adulto mayor	https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3556	Adulto mayor, salud mental, actividad física, calidad de vida	Revisión sistemática	-Actividad física	Depresión Ansiedad Aislamiento social
5	Estados Unidos	PubMed	Amaral et al. (2022)	Efectividad y eficacia de las	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34979827/	Trastorno de ansiedad, enfermería,	Revisión sistemática	-Con la realización de intervenciones disminuyó	-Pérdida del control

				intervenciones terapéuticas realizadas por enfermeras para los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática		cuidados de enfermería, terapéutica		significativamente los niveles de ansiedad	
6	España	PubMed	Ruiz et al. (2021)	Efectividad de las intervenciones de enfermería para la ansiedad preoperatoria en adultos: una revisión sistemática con metaanálisis	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33755246/	Acción individualizada, enfermería	Revisión sistemática	-Las intervenciones de enfermería tienen un impacto significativo en la reducción de la ansiedad	Ansiedad preoperatoria
7	México	Scopus	Herrera et al. (2021)	Abordaje de enfermería sobre el miedo y ansiedad ante la muerte en personas mayores	https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=544	Miedo, ansiedad, muerte, enfermería geriátrica	Documental	-Las intervenciones de enfermería permite que las personas mayores superen los temores y motivan a la adquisición de nuevas experiencias. -Mejora la actitud. -Incentiva a organización del	-Temor

								tiempo y a realizar actividades	
8	Colombia	Redalyc	Agudelo y Lancheros (2021)	Entorno familiar, social y estado de salud de los adultos mayores: una revisión sistemática desde el cuidado de enfermería	https://www.redalyc.org/pdf/7299/729980982002.pdf	Adulto mayor, cuidado de enfermería, entorno familiar, estado de salud	Revisión sistemática	-Valorar integralmente al adulto mayor en la atención primaria es fundamental para determinar los factores que puedan generar disminución de la capacidad funcional	-La ansiedad influye negativamente en la calidad de vida de las personas mayores
9	Chile	Google académico	Muñoz et al. (2022)	Revisión sistemática: aromaterapia versus meditación en ansiedad por temor a la soledad en personas mayores	https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/38798	Soledad, envejecimiento, anciano, enfermería, aromaterapia, meditación, ansiedad	Revisión sistemática, descriptiva	-Aromaterapia -Meditación	-Temor a la soledad
10	China	PubMed	Huang et al. (2021)	Función de una intervención de enfermería psicológica sobre la depresión, la ansiedad y la calidad de vida en	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34231962/	Ansiedad, depresión, adultos mayores, intervención de enfermería psicológica, calidad de vida	Campo	-Las intervenciones de enfermería psicológica disminuyen el nivel de ansiedad	Depresión y la ansiedad

				pacientes adultos mayores con frecuencia osteoporótica					
11	México	Redalyc	Torres y González (2023)	Intervenciones basadas en psicología positiva para adultos mayores: una revisión sistemática	https://www.researchgate.net/publication/379593687_Intervenciones_basadas_en_psicologia_positiva_para_adultos_mayores_una_revision_sistemática/fulltext/661005567476d47e443e5657/Intervenciones-basadas-en-psicologia-positiva-para-adultos-mayores-una-revision-sistemática.pdf?origin=publication_detail&_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uRG93bmV2aW91c1BhZ2UiOiJwdWJsaWNhdGlviJ9fQ&_cf_chl_tk=759yuSjQLUmx2s9qwkE2WwkhTaYrAQUt3JRPCRzm0-1754526443-1.0.1.1-7iZtjJ5fDxmnGh6Hc_c2Yx4z1lMB9cvdb9RKXqISLaE	Bienestar, ansiedad, adultos mayores, psicología positiva	Revisión sistemática	-Psicología positiva -Reuniones grupales -Actividades recreativas -Ejercicio físico	Ansiedad y depresión

12	España	Science Direct	Fort et al (2024)	Evaluación de una intervención grupal basada en mindfulness en pacientes con ansiedad y depresión atendidos en un centro comunitario de salud mental: estudio cuasi experimental	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862123001353	Intervención, mindfulness, salud mental	Cuasi experimental	-Mindfulness o atención plena.	Ansiedad y depresión.
13	Salamanca	Google académico	Birigay y Corcuera (2020)	Reminiscencia y musicoterapia como intervenciones no farmacológicas en pacientes con demencia y cuidadores familiares	https://revistas.upsa.es/index.php/familia/article/view/452/350	Deterioro cognitivo, estado de ánimo, musicoterapia, reminiscencia, tratamiento no farmacológico	Revisión bibliográfica	-Musicoterapia -Reminiscencia, mejora la memoria, aumenta el nivel cognitivo, el estado de ánimo, incentiva la socialización, comunicación y favorece en el bienestar	No se encontró información

Nota: Elaborado por la autora.

Descripción de los artículos analizados, autor, año, metodología y hallazgos.

CAPÍTULO IV

5.1. Discusión de los resultados

La valoración integral de los adultos mayores en la atención primaria es indispensable para la determinación de los aspectos que puedan reducir la capacidad funcional y cognitiva, como es el caso de los trastornos mentales como la ansiedad que afectan el estado emocional de estas personas según lo indicado por Agudelo y Lanchero (2021).

De acuerdo con los estudios analizados algunos de los síntomas que presentan los adultos mayores con ansiedad son estrés, culpa, pérdida del control, temor y miedo a la soledad, influyendo de forma negativa en la calidad de vida (Herrera et al., 2021; Agudelo y Lanchero, 2021; Martínez et al., 2022; Amaral et al., 2022; Muñoz et al. 2022). Lo anteriormente descrito, se relaciona a lo expresado por Zertuche et al. (2025) en donde mencionan que la ansiedad y la depresión son los causantes primordiales del envejecimiento patológico, afectando desde el ánimo, la función cognitiva y física. El abordaje de la ansiedad debe ser multidisciplinario, específicamente el personal de enfermería juega un papel importante, debido a que está en contacto directo con el paciente.

Con respecto a las intervenciones no farmacológicas que los profesionales de enfermería pueden realizar para la disminución de los síntomas de la ansiedad en la población de adultos mayores, el mindfulness es una de las técnicas con grandes beneficios para la salud de este grupo etario, pues la atención plena se practica desde tiempos milenarios como lo afirman respectivamente en sus artículos Rodríguez y Torres, (2024) & Fort et al., (2024); lo antes expuesto, se relaciona al estudio desarrollado por Barajas et al. (2025) en el que se evidencia científicamente los beneficios del uso de la técnica basada en mindfulness, como es la reducción del

estrés, de los síntomas de la depresión y ansiedad. Además de la mejoría en la calidad del sueño, previene afecciones neurológicas como el Alzheimer, incrementa el afecto positivo, y reduce la impresión de soledad e intranquilidad en las personas mayores.

Por otra parte, la reminiscencia es un tipo de intervención que presenta múltiples beneficios en los adultos mayores como es ejercitar la memoria por medio de los recuerdos y biografía también favorece la comunicación y socialización del individuo, así como su estado de ánimo fomentando el bienestar de estos según (Birigay y Corcuera, 2020). Esto concuerda con lo expuesto por Martínez et al. (2020) pues indican que la reminiscencia es importante en esta etapa de la vida ya que con su implementación se mejoran los síntomas de la ansiedad y depresión, así como el significado de la vida, concretando experiencias vividas y permitiendo que las expresen, percibiendo el apoyo emocional y reduce las emociones negativas y el sentimiento de soledad, aumenta el autoestima y la confianza fomentando el bienestar emocional.

Por otra parte, según lo descrito por Brown, (2021) se han insertado técnicas de psicoterapia occidental gracias a la evidencia científica que la aprueba en la terapia para la ansiedad y depresión disminuyendo sus síntomas esta se basa en la aceptación del sentimiento sin controlarlo, modificarlo o evitarlo esto reduce el nivel de cortisol mejorando la ansiedad. Algunos autores coinciden que la musicoterapia, aromaterapia, relajación, realización de actividades placenteras, el yoga, el ejercicio físico, la terapia de grupo, entre otras estrategias permiten el abordar las situaciones concretas que causan los síntomas de la ansiedad y permiten que estos sentimientos sean abordados y resueltos, favoreciendo la calidad de vida de los adultos mayores logrando la socialización y el apoyo (Brown, 2021; Muñoz et al., 2021; Torres y González, 2023; Rodríguez y torres, 2024; Zertuche, 2025).

En esta misma línea, las visitas presenciales y el contacto telefónico son estrategias con poca implementación, pero usadas en algunas ocasiones, así como la tecnología, esto puede deberse a que las personas mayores no aceptan fácilmente estas intervenciones, según (Martínez et al., 2022).

Finalmente, se evidenció la importancia de las intervenciones de enfermería para abordar la ansiedad en adultos mayores, pues estas favorecen en la disminución de sus síntomas de manera significativa con la superación de temores y la motivación en la realización de nuevas experiencias, mejoramiento de la actitud, incentivación organizacional del tiempo para realizar nuevas actividades de acuerdo a lo expresado por (Brown, 2021; Ruiz et al., 2021; herrera et al., 2021; Huang et al., 2021; Amaral et al., 2022).

CAPÍTULO V

6.1. Conclusiones y Recomendaciones

6.1.2. Conclusiones

Los profesionales de enfermería pueden realizar diversas intervenciones no farmacológicas centradas a la reducción de los síntomas de ansiedad en los individuos de la tercera edad, entre las que destacan en la literatura con la aromaterapia, musicoterapia, terapia cognitivo-conductual, mindfulness, arteterapia, psicología positiva, reuniones grupales, actividades recreativas de interés para el individuo, ejercicios físicos, reminiscencia, relajación, yoga, psicoeducación, cambios del estilo de vida, uso de tecnología, visitas presenciales y telefónicas, meditación, entre otras.

Con respecto a la evidencia del impacto clínico y psicoemocional de las intervenciones, la reminiscencia, aromaterapia, musicoterapia, mindfulness, la terapia cognitivo-conductual, la psicoeducación, entre otras, han demostrado mejoras a nivel cognitivo en la memoria y recuperación de recuerdos así como en el comportamiento social y en la comunicación, incentivan en la creación de nuevas experiencias por medio de actividades nuevas, favorecen en el autocontrol en cuanto a lo emocional mejora el estado de ánimo, disminuye la sintomatología ansiosa, reducen el estrés, el temor y la soledad, beneficiando con todo ello la calidad de vida de los adultos mayores.

Es esencial que la práctica de enfermería se desarrolle hacia un modelo de cuidado integral y holístico que concentre estrategias no farmacológicas establecidas en la ciencia lo que involucra facultar permanentemente al personal de enfermería en métodos como la musicoterapia, la terapia de relajación, la actividad física adaptada, y el apoyo psicoeducativo al implementar estas habilidades, se consigue no solo

aplacar los síntomas de la ansiedad en los adultos mayores, sino también mejorar su bienestar, promoviendo la salud física y mental.

6.1.3. Recomendaciones

Es fundamental que los profesionales de enfermería implementen las técnicas que permitan la reducción de la ansiedad en los adultos mayores, con el fin de promover el bienestar de estos a nivel físico y emocional.

Al encontrarse mayor evidencia de algunas intervenciones como el mindfulness y la reminiscencia, es necesario que las demás técnicas se sigan estudiando para conseguir mayor evidencia de sus beneficios.

En vista de que las evidencias son favorables en el manejo de la ansiedad de los adultos mayores con la realización de estas intervenciones por medio de los profesionales de enfermería, se pueden seguir implementando las mismas para disminuir los niveles de ansiedad en esta población.

En este sentido, es imprescindible que estos profesionales sanitarios continúen aplicando estas y nuevas técnicas con el fin de seguir registrando sus beneficios y en caso de necesitarse modificar o incorporar nuevas estrategias a estas intervenciones.

De igual forma, es importante que se continúen realizando estos estudios para que se recolecte más información al respecto y estas sean aceptadas de la mejor manera por la comunidad tanto de profesionales de la salud como de los individuos.

En el contexto gerontológico, es vital que los profesionales de enfermería especialistas en esta área conozcan estas intervenciones para que puedan aplicarlas en sus labores diarias con esta población etaria.

REFERENCIAS

- Agudelo, L., & Lancheros, F. (2021). Entorno familiar, social y estado de salud de los adultos mayores: una revisión sistemática desde el cuidado de enfermería. *Boletín semillero de investigación familiar*, 3(1).
<https://www.redalyc.org/pdf/7299/729980982002.pdf>
- Amaral, R., Lima, F., Hirakata, V., Paz, A., Wesnwe, A. (2022). Efectividad y eficacia de las intervenciones terapéuticas realizadas por enfermeras para los trastornos de ansiedad: una revisión sistemática. *Asociación estadounidense de enfermeras psiquiátricas J Am*, 28(4), 283-294.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34979827/>
- Arcentales, J. (2025). Aplicación del proceso de atención de enfermería en adultos mayores con estratornos mentales. Revisión sistemática. Azogues, Ecuador.
<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/apf/ji/core/bitstreams/ac9d1bcb-ced0-4f7b-a0e0-6b8b1d2e5d63/content>
- Arteaga, Y., Peraza, C., Ortega, N., Luna, H., Zurita, N., López, Y., Pérez, M., González, E., Márquez, B., Medina, A., Albornoz, E. (2022). *Cuidados de enfermería en la salud mental* (1 era ed.). Quito: Mawil. <https://mawil.us/wp-content/uploads/2022/08/cuidados-de-enfermeria-en-la-salud-mental.pdf>
- Barajas, H., Salazar, C., Jiménez, B., Flores, P., Vargas, M. (2025). Intervenciones basadas en minidfulness y su efecto en la salud mental del adulto mayor: Revisión sistemática. *Health and addictions salud y drogas*, 25(1).
<https://www.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=907>

- Birigay, C., & Corcuera, J. (2020). Reminiscencia y musicoterapia como intervenciones no farmacológicas en pacientes con demencia y cuidadores familiares. *Familia. Revista de ciencias y orientación familiar*, 60, 23-146.
<https://revistas.upsa.es/index.php/familia/article/view/452/350>
- Bran, J. (2021). Enfoque de la valoración neurogeriátrica integral en el envejecimiento saludable. *Revista académica CUNZAC*, 4(1), 75-80.
<https://revistacunzac.com/index.php/revista/article/view/35/95>
- Brown, C. (2021). Apoyo a personas mayores con ansiedad mediante intervenciones no farmacológicas. *Enfermeras de personas mayores*, 33(6), 35-42.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34730298/>
- Cajigas, K., & Yule, D. (2022). Sintomatología de ansiedad y depresión por mortalidad del COVID 19 en adultos mayores del Barrio Villa del Sur, Santander de Quilichao periodo 2020-2021.
<https://fupvirtual.edu.co/repositorio/files/original/6a17a5b69389d83b30d32325943e3b1b5965ca59.pdf>
- Callisaya, J. (2024). Mindfulness como estrategia para la gestión de ansiedad ocasionada por consumo de sustancias psicoactivas. *Revista tecnológica-educativa Docentes 2.0*, 17(1).
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-02662024000100310
- Chacón, E. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chávez, L., Olivares, A., Rivera, J., Pedraza, A. (2021). Relación entre depresión y ansiedad con el aislamiento social debido al confinamiento en adultos

- mayores. *Revista peruana de investigación en salud*, 5(4), 273-278.
<https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/1067/1119>
- Colegio oficial de enfermería de Málaga. (2022). *Colegio oficial de enfermería de Málaga*. <https://colenfermalaga.com/contenido/58879/enfermeria-al-cuidado-de-la-salud-mental-en-la-persona-mayor>
- Contreras, R. (2020). El arteterapia como técnica de intervención psicoterapéutica para aliviar los síntomas de la ansiedad: Una revisión documental. Barranquilla, Colombia.
<https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/6bfa4ac9-2427-41bd-9523-f0ac18bc7644/content>
- Coveñas, N., Sanchez, M., Ñaña, A., Torres, B., Jordan, I., Parodi, J., Runzer, F. (2025). Ansiedad, depresión y asociación con dependencia funcional en adultos mayores frágiles. *Gerokomos*, 35(3).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2024000300002
- Daniel, L., & Fletcher, P. (2021). Son el miedo y la ansiedad realmente distintos? *Biological Psychiatry: Global Open Science*, 2(4).
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9616241/>
- Delhom, I., Mateu, J., Lacomba, L. (2022). Es útil la terapia de aceptación y compromiso para reducir la sintomatología ansiosa en personas mayores de 65 años? una revisión sistemática. *Frontiers sec. Psiquiatría del envejecimiento*, 13.
https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2022.976363/full?utm_source=Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_cont

ent=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journal
Name=Frontiers_in_Psychiatry&id=976363

DSM-5. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* Asociación Americana de Psiquiatría (5ta ed.). Panamericana .

<https://www.federaciocatalanadha.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>

Duran, T., Benítez, V., Martínez, M., Gutiérrez, G., Herrera, J., Salazar, M. (2021).

Depresión, ansiedad, función cognitiva y dependencia funcional en adultos mayores hospitalizados. *Enfermería global*(61), 267-275.

<https://revistas.um.es/eglobal/article/view/422641/297491>

Errazuriz, A., Avello, D., Passi, A., Torres, R., Bacigalupo, F., Crossley, N.,

Undurraga, E., Jones, P. (2025). Prevalencia de los trastornos de ansiedad en América Latina: una revisión sistemática y metanálisis. *Lancet Reg Health*, 45. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11986631/>

Espinosa, Y., Díaz, Y., Hernández, E. (2020). Una mirada especial a la ansiedad y depresión en el adulto mayor institucionalizado. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(4), 1-13.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2020/cmi204d.pdf>

Figuerola, M., Aguirre, D., Hernández, R. (2021). Asociación del deterioro cognitivo, depresión, redes sociales de apoyo, miedo y ansiedad a la muerte en adultos mayores. *Psicumex*, 11. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-59362021000100107&script=sci_arttext

Fort, C., Casañas, R., Torres, A., Mas, L., González, M., Carbonero, M. (2024).

Evaluación de una intervención grupal basada en mindfulness en pacientes con ansiedad y depresión atendidos en un centro comunitario de salud mental:

estudio cuasi experimental. *Enfermería Clínica*, 34(1), 14-22.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862123001353>

García, J. (2023). Plan de intervención psicológica en técnicas de afrontamiento de lka ansiedad en personas mayores de la comunidad. *Psiquis UBA*.

<https://revistasuba.com/index.php/PSIQUISUBA/article/view/540/376>

García, S., & Gallardo, V. (2021). Cuidados a un paciente con trastorno de ansiedad generalizad. *Revista de enfermería en salud mental*, 17, 27-30.

doi:Doi:10.5538/2385-703x.2020.17.27

Giebel, C., Shrestha, N., Reilly, S., White, R., zuluaga, M., Saldarriaga, G., Liu, J., Allen, D., Gabbay, M. (2022). Intervenciones comunitarias de salud mental y bienestar para adultos mayores en países de ingresos bajos y medios: una revisión sistemática y un metaanálisis. *BMC Geriatria*, 22(773).

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-022-03453-1>

Gil, M., & Chávez, J. (2024). Arteterapia como Técnica de reducción de la ansiedad. *Revista electronica del desarrollo humano para la innovación social*, 11(22).

<https://cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/243/385>

González, J., García, K., Prieto, J., Recalde, K. (2025). Validación de estrategias de autocuidado para adultos mayores en atención primaria: comparación con revisión sistemática. *Revista científica arbitrada multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 7(2).

<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1426>

Guarnera, J., Yuan, E., & Macpherson, H. (2023). The Impact of Loneliness and Social Isolation on Cognitive Aging: A Narrative Review. *Journal of Alzheimer's disease reports*, 7(1), 699–714.

- Guijarro, C., Carrillo, A., Jimbo, S. (2025). Efectos mindfulness en la ansiedad y el estrés . Chimborazo, Ecuador.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15149>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *metodología de la investigación* (Primera ed.). (I. editores, Ed.) Mexico, Mexico: McGrawHill.
- Herrera, I., & et al. (2021). Abordaje de enfermería sobre el miedo y ansiedad ante la muerte en personas adultas mayores. *Health an addictions*, 21(1).
<https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=544>
- Herrera, M., Medina, I., Carrillo, A., Cortés, D. (2023). Aportes de la psicoterapia cognitiva conductual enfocada en patrones de pensamiento negativo en adultos mayores. *Polo del conocimiento*, 8(8), 2241-2271.
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5966/15014>
- Huang, L., Zhang, C., Xu, J., Wang, W., Yu, M., Jiang, F., Yan, L., Hui, F. (2021). Función de una intervención de enfermería psicológica sobre la depresión, la ansiedad y la calidad de vida en pacientes adultos mayores con fractura osteoporótica. *Enfermería basada en la evidencia y cosmovisiones*, 18(4), 290-298. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34231962/>
- Izquierdo, A., Boucourt, E, Miranda, V., Pino, G. (2024). Enfermería de práctica avanzada en Ecuador: Contribución en la atención de adolescentes con trastornos de salud mental. *Journal of science and research*, 9(3).
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3144/2856>
- Jiménez, E., Fernández, Z., Broche, Y., León, J., Rodríguez, G., Rodríguez, R., Pérez, B. (2021). Índices de capacidad funcional, ansiedad y depresión en una

muestra de adultos mayores de Santa Clara. *Revista novedades en población*, 17(33). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1817-40782021000100223&script=sci_arttext&tlng=en

Lalaleo, E. (2024). Efectividad de la musicoterapia en el tratamiento de la depresión en el adulto mayor: Una revisión sistemática. Ambato, Ecuador.
<https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/18722/1/UA-ENF-EAC-028-2024.pdf>

Liu, Y., & Jiang, H. (2025). The Impact of Social Isolation on Subjective Cognitive Decline in Older Adults: A Study Based on Network Analysis and Longitudinal Model. *Arxiv*, 2, 1-26.

Llibre, J., Noriega, L., guerra, M., Zayas, T., Llibre, J., alfonso, R., Gutierrez, R. (2021). Soledad y su asociación con depresión ansiedad y trastornos del sueño en personas mayores cubanas durante la pandemia por COVID-19. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2304-01062021000300028&script=sci_arttext

Logroños, J., & Mejías, M. (2022). Terapia alternativa para el cuidado de enfermería en adultos mayores. *Sapienza*, 3(8), 24-36.
<https://www.journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/558/386>

Losada, A., Márquez, M., Jiménez, L., saqueros, M., Gallego, L., Fernandes, J. (2020). Diferencias en función de la edad y la autopercepción del envejecimiento en ansiedad, tristeza, soledad y sintomatología comórbida ansioso-depresiva durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista*

española de geriatría y gerontología, 55(5), 272-278.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0211139X20300640>

Macas, B., Castelo, W., González, N., Castro, M., Castro, T. (2023). Estrés, ansiedad y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista peruana de ciencias de la salud*, 5(3), 203-211.

<https://revistas.udh.edu.pe/RPCS/article/view/466/698>

Martínez, A., González, A., Roldán, M., Cervantes, C., Conesa, A., Riquelme, M. (2022). Intervenciones de enfermería psicoeducativas presenciales y on-line, para el manejo de ansiedad: revisión integradora de la literatura. *Enfermería global*(68). <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v21n68/1695-6141-eg-21-68-531.pdf>

Martínez, M., Pizano, S., Sales, A., Pinazo, C. (2020). Reminiscencia y variables adaptativas en peronas mayores. *Búsqueda*, 7(25).

<https://revistas.cecar.edu.co/index.php/Busqueda/article/view/e509/628>

Mejía, A., García, M., Beltrán, V. (2024). Mindfulness y su uso en adultos mayores: revisión integrativa. *Evidentia* , 21.

<https://ciberindex.com/index.php/ev/article/view/e14901>

Mejía, K., Reyes , C., & Sánchez, H. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* (Primera ed.). Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma.

Moreira, Y. (2020). Enfermería en el cuidado de la salud mental de los adultos mayores. *Revista Cúpula*, 34(1,2), 86-90.

<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v34n1-2/art05.pdf>

Moreno, C. (2020). Caracterización de la ansiedad en un adulto mayor jubilado en tiempos de pandemia por el COVID-19. *Revista de investigación e*

innovación Magazine de las ciencias(5), 651-672.

<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/1147/834>

Muñoz, K., Valdivia, M., Vásquez, S., Díaz, M., Puja, K., Salgado, F. (2022).

revisión sistemática: Aromaterapia versus meditación en ansiedad por temor a la soledad en personas mayores. *Notas de enfermería*, 22-30.

<https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/38798>

Naciones Unidas. (2025). *Naciones Unidas*. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

National Institute on Aging. (2023). *National Institute on Aging*.

<https://www.nia.nih.gov/espanol/mantener-su-buena-salud/sabemos-sobre-como-envejecer-saludablemente>

Nazate, Z., Poz, C., Alonzo, O., Narváez, M. (2025). Uso de la terapia cognitiva conductual para tratar de la depresión en adultos mayores en el espacio multiusos del GAD parroquial El Carmelo. *Pro sciences*, 9(58), 33-47.

<https://journalprosciences.com/index.php/ps/article/view/801/866>

NIH MedlinePlus revista. (2023). Cuatro tipos comunes de trastornos de ansiedad.

NIH MedlinePlus revista.

<https://magazine.medlineplus.gov/es/art%C3%ADculo/cuatro-tipos-comunes-de-trastornos-de-ansiedad>

OMS. (2023). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>

OMS. (2023). *Organización Mundial de la Salud* . <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

OMS. (2024). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

- OMS. (2025). *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/population-ageing>
- Ortega, N. (2022). Cuidados de enfermería en pacientes adultos con trastornos mentales. *Revista multidisciplinar perspectivas investigativas*, 2(1).
<https://portal.amelica.org/ameli/journal/503/5034253004/html/>
- Ortiz, A., Ortiz, A., Suárez, J. (2024). Intervención grupal para reducir la ansiedad en adultos mayores. *Digital publisher*, 9(3).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9535884>
- Palma, E., & Escarabajal, M. (2021). Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. *Gerokomos*, 32(1).
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-928X2021000100022&script=sci_arttext
- Puma, R., Messa, I., Ramírez, A., Pacurucu, N. (2021). Basada en protocolos de administración segura de medicamentos por vía venosa: revisión sistemática. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(3), 266-274.
<https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-juarez-autonoma-de-tabasco/enfermeria-familiar/efectividad-de-intervenciones-de-enfermeria/24371934>
- Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciaAmérica*, 9(3), 1-6.
<https://cienciamerica.edu.ec/index.php/uti/article/view/336>
- Ríos, M. (2021). Rol de la enfermería en la atención del adulto mayor en unidades de salud familiar de la ciudad de Pilar, 2024. *Ciencia Latina*, 8(2), 363-383.
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10477/15401>

Rodríguez, A., & Torres, M. (2024). Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad. *Atención primaria práctica*, 6(2).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2605073024000038>

Rodríguez, N. (2024). Intervenciones de enfermería en adultos mayores con problemas de demencia. Manabí, Ecuador.

<https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/7669/1/ULEAM-ENF-RS-034.pdf>

Ruiz, C., Gómez, J., Pradas, L., Vargas, K., Suleiman, N., Albendín, L., Cañadas, G. (2021). Efectividad de las intervenciones de enfermería para la ansiedad preoperatoria en adultos: una revisión sistemática con metanálisis.

Enfermeras Adv, 77(8), 3274-3285.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33755246/>

Ruiz, M., Mur, R., Montejano, R. (2023). Efectividad de las terapias no farmacológicas en personas con alzheimer: una revisión sistemática. *Revista Española de Salud Pública*, 97.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272023000100502

Sociedad Española de Medicina Interna. (2025). *Sociedad Española de Medicina Interna*. <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>

Spalding, D., MacAngus, K., Moen, M., Brown, L. (2021). El envejecimiento adulto modera la relación entre la ansiedad cognitiva rasgo y las dificultades cognitivas subjetivas cotidianas. *Frontiers sec. Psicología del envejecimiento*, 12.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.747839/full>

Suárez, V., Lucero, P., Pallo, J., Alvear, L., Ledesma, W. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista cubana de medicina general*, 37(3). <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2021/cmi213l.pdf>

Torres, N., & González, A. (2023). Intervenciones basadas en psicología positiva para adultos mayores: una revisión sistemática. *Psicología iberoamericana*, 31(1).
https://www.researchgate.net/publication/379593687_Intervenciones_basadas_en_psicologia_positiva_para_adultos_mayores_una_revision_sistematica/fulltext/661005567476d47e443e5657/Intervenciones-basadas-en-psicologia-positiva-para-adultos-mayores-una-revisio

Valdiviezo, D. (2022). Abandono familiar y sus consecuencias en el estado emocional de un adulto mayor de 68 años de edad de la ciudad de Quevedo. Quevedo, Ecuador.
<https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/12093/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000630.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valencia, M. (2020). El arte terapia como medio terapéutico para disminuir la ansiedad y depresión en adultos mayores institucionalizados. Quito, Ecuador.
<https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/70d2c0e5-6a6f-4773-a7fa-a3cdb66aa07c/content>

Waddell, C., Van Doorn, G., Power, G., Statham, D. (2024). Del envejecimiento exitoso al envejecimiento saludable: una revisión narrativa. *The Gerontologist*, 65(1). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11638766/>

- Zertuche, D., González, J., Hernández, A., Garza, R., Álvarez, J. (2025). Revisión sistemática de salud mental, actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. *LATAM*, 6(1). <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/3556>
- Zhang, Y., Kuang, J., Xin, Z., Fang, J., Song, R., Yang, Y., Wang, J. (2023). Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. *Arch Gerontol Geriatr*, 110, 1-8.
- Zhenrong, C., Wei, J., Yang, G., Yang, C. (2024). Prevalencia del aislamiento social en personas mayores: una revisión sistemática y un metanálisis. *Enfermería geriátrica*, 58, 87-97. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457224001009>