



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

“Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio
Jocay, Manta, 2025.”

Autora:

Andrea Victoria Robayo Villa

Tutor:

Lcdo. Urcinio Tomas Toala Castro. Mg

Periodo 2025 (2)


Certificado de Autoría

Yo **Robayo Villa Andrea Victoria**, con C.I: **1314340546** en calidad de investigadora del presente trabajo de investigación titulado “Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025”, como requisito previo a la obtención del Título de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA** de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ. Presentado para su defensa y evaluación, declaro la originalidad y autoría del mismo.

Atentamente

Robayo Villa Andrea Victoria

C.I: 1314340546

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante: **Andrea Victoria Robayo Villa**, legalmente matriculada en la carrera de Psicología, período académico 2025-2, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es: "Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta 2025".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 29 de enero del 2026.

Lo certifico,



Lcdo. Urcinio Tomas Toala Castro, Mg
Docente Tutor
Área: Ciencias de la Salud

Agradecimientos

Agradezco a Dios por estar presente en cada paso de mis decisiones, brindándome salud, fortaleza y perseverancia para culminar este proceso académico.

Dedico con mucho amor la presente tesis a mis hijos, cuya compañía me impulsaron a continuar, incluso en los momentos más difíciles, a ustedes que son mi motivación para superar los obstáculos que se presentaron a lo largo de este proceso.

Asimismo, a mi esposo por su apoyo, comprensión y por ser testigo del esfuerzo, perseverancia para emprender y culminar la elaboración de esta tesis. También este logro se lo dedico a mi madre, por su apoyo incondicional, y su presencia.

De manera muy especial mi más sincero agradecimiento a mi tutor, el Lcdo. Urcinio Tomas Toala Castro. Mg, por haber confiado en mí, por su paciencia y haberme animado en este proceso.

ÍNDICE

CAPÍTULO I.....	11
1. Introducción.....	11
1.1 Planteamiento del Problema	12
1.2 Antecedentes.....	13
1.3 Justificación	14
1.4 Problema de investigación:.....	15
1.5 Objetivo general:	15
1.6 Objetivos Específicos:	15
CAPÍTULO II.....	16
2. Marco Teórico	16
2.1 Conceptos teóricos del proceso de desarrollo del ser humano	16
2.1.1 Desarrollo humano	16
2.1.2 Infancia y Niñez.....	16
2.1.3 Memoria Infantil.....	17
2.1.4 Pubertad y Adolescencia.....	18
2.1.5 Adulthood.....	19
2.1.6 Adulthood Mayor.....	19
2.1.7 Tipos de Vejez	20
2.1.8 El envejecimiento	20
2.2 Tipos de envejecimiento	21
2.2.1 Envejecimiento Biológico	21
2.2.2 Envejecimiento Psicológico.....	21
2.2.3 Envejecimiento en lo social.....	21
2.3 Calidad de Vida en el adulto mayor.....	22
2.4 Salud mental en el adulto mayor	23
2.5 Estrés en el adulto mayor.....	24
2.5.1 Fases del estrés del estrés	24
2.5.2 Respuesta fisiológica y emocional.....	25
2.6 Factores Psicológicos.....	25
2.6.1 Ansiedad	25
2.6.2 Fatiga	26
2.6.3 Autoestima.....	26
2.6.4 Memoria y Atención	27

2.6.5	Alteraciones del Sueño	27
2.6.6	Aumento y disminución del apetito.....	28
2.6.8	Miedo o Pánico.....	29
2.6.9	Desesperanza en el adulto mayor	29
2.7	Factores Sociales	30
2.7.1	Red de apoyo	30
2.7.2	Dependencia económica	31
2.7.3	Jubilación.....	31
2.7.4	Aislamiento Social.....	32
2.7.5	Conflictos Familiares.....	32
2.7.6	Duelo y perdida	33
2.7.7	Maltrato	33
2.10	Estudios del proceso de estrés en el adulto mayor	34
CAPÍTULO III.....		36
3.	Metodología.....	36
3.1	Método de investigación.....	36
3.2	Tipo de estudio	36
3.3	Sujeto, población y muestra.....	37
3.3.1	Población	37
3.3.2	Muestra	37
3.4	Variables.....	37
3.5	Métodos Técnicas e instrumentos.....	39
3.5.1	Consentimiento informado	39
3.5.2	Observación participante	40
3.5.3	Postura Epistemológica.....	40
3.5.4	Ficha Sociodemográfica.....	40
3.5.5	Entrevista semiestructurada	40
3.5.6	Escala de Estrés Percibido (PPS).....	41
3.6	Análisis de datos.....	41
3.7	Procedimiento	41
3.8	Principios éticos.....	42
CAPÍTULO IV		43
4.	Análisis de resultados	43
4.1	Resumen de resultados de la ficha sociodemográfica.....	43
4.2	Resultado del objetivo específico 1	46
4.2.1	Análisis homogéneo de lo heterogéneo	46

4.2.2	Fracción familiar:.....	46
4.2.3	Fracción familiar integrada.....	46
4.2.4	Fracción familiar crítica.....	47
4.2.5	Fracción socioeconómica.....	47
4.2.6	Fracción socioeconómica crítica	48
4.2.7	Fracción sociocomunitaria crítica.....	49
4.3	Resultado del objetivo específico 2.....	50
4.3.1	Resultado de Dimensión Emocional.....	50
4.3.2	Resultado de Dimensión Fisiológica	51
4.4	Resultado de objetivo específico 3.....	52
CAPÍTULO V.....		53
5.	Discusión	53
5.1	Conclusiones.....	55
5.2	Recomendaciones	56
Referencias		1
Anexo.....		10

Índice de Tablas

Tabla 1 Operacionalización de las variables del estudio	28
Tabla 2 Sexo del adulto mayor	33
Tabla 3 Edad del adulto mayor	34
Tabla 4 Estado Civil del adulto mayor.....	34
Tabla 5 Nivel de Instrucción del adulto mayor	35
Tabla 6 Nivel Socioeconómico del adulto mayor.....	35
Tabla 7 Escala de Estrés Percibido (PPS).....	42
Tabla 8 Propuesta de Intervención.....	48

Resumen

Actualmente el envejecimiento poblacional ha tenido un impacto en su calidad de vida, la cual se encuentra condicionada a diversos factores psicosociales, afectando e incrementando su estrés, siendo una problemática persistente que no solamente repercute su bienestar físico, si no también su bienestar emocional. Por ello el trabajo de investigación se basó en la caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del barrio Jocay, Manta durante el 2025, la investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto, de tipo exploratorio, descriptivo, no experimental de corte transversal, lo que permitió integrar el análisis cualitativo y cuantitativo de la información. La muestra estuvo conformada de 40 adultos mayores de la comunidad del barrio Jocay, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional, para la recolección de datos pertinentes se aplicó una ficha sociodemográfica, observación participante, entrevista semiestructurada e instrumentos psicométricos con validez, la cual se utilizó para evaluar las causas y consecuencias del estrés, además de medir el nivel de estrés percibido en el adulto mayor. Los resultados permitieron identificar cuáles son los efectos del estrés y como se relacionan con estos principales factores económicos, familiares, sociales, además como ambos intensifican el nivel de estrés percibido en el adulto mayor. Finalmente, se logró proponer orientaciones basadas en promoción y prevención con el objetivo de reducir los efectos del estrés del adulto mayor, contribuyendo en el fortalecimiento del bienestar emocional y físico.

Palabras clave: estrés, adultos mayores, envejecimiento, salud mental

Abstract

Nowadays, the mental and physical health care of older adults involves identifying and describing the factors that generate stress, as well as the effects this has on their daily lives; therefore, characterizing these effects is very important. This research is based on the growing concern about population aging in Ecuador, a phenomenon that poses significant challenges for public health and comprehensive care for this vulnerable group. The study was developed with a mixed-methods approach and a non-experimental, cross-sectional design. Semi-structured interviews and the Perceived Stress Scale were applied to older adults between 65 and 85 years of age residing in the Jocay neighborhood. Furthermore, the sample was selected using clearly defined inclusion and exclusion criteria, and with the support of techniques such as participant observation and the collection of sociodemographic data. The theoretical framework addresses key concepts such as biological and physiological aging, quality of life, mental health, psychosocial factors, and the physiological effects of stress. Subsequently, variables such as anxiety, sleep disturbance, grief, isolation, and socioeconomic conditions are examined, with an analytical approach between each paragraph, to determine how these dimensions affect the older adult's experience of stress. This study seeks to generate deeper knowledge that will allow for the design of community intervention strategies and public policies focused on dignified, active healthy aging, especially in our region, contributing to the overall well-being of older adults in local contexts.

Keywords: Stress, older adults, aging, mental health.

CAPÍTULO I

1. Introducción

De acuerdo a la organización mundial de la salud (OMS), el adulto mayor es vulnerable a factores como el estrés, lo que podría desencadenar problemas sociales y de salud. El estrés en cualquier edad se considera un factor de riesgo para la salud, aún más en personas vulnerables como es en el adulto mayor (Álvarez et al., 2019).

Según Rodríguez & Tejera (2020), “entre los factores de riesgo que más pueden afectar el bienestar, la salud y la calidad de vida de las personas en la tercera edad, se encuentra el estrés”. En esta etapa aparecen diversos cambios propios, que aumentan la vulnerabilidad de los ancianos, cuando carecen de una red de apoyo familiar, social, que son recursos suficientes para poder enfrentar las demandas del entorno.

El estrés en la adultez mayor afecta debido a que suelen enfrentarse a diversas situaciones que les generan tensión, provocando que se dispare la hormona del cortisol, que se asocia con el acortamiento de los telómeros, ocasionando alteraciones en las estructuras cerebrales, y estas afectaciones aceleran el envejecimiento, incrementa el riesgo de padecer enfermedades (Rodríguez & Tejera, 2020).

Las consecuencias del estrés, no solamente se limitan al deterioro físico, sino que también pueden presentar un impacto negativo en su salud mental en diversas maneras, en aspectos como: adaptación a los cambios y el significado del sentido de la vida en esta etapa, debido a que a medida que enfrentan transiciones como la jubilación, viudez o pérdida de algún familiar, disminución de las capacidades físicas, el modo como gestionan el estrés puede influir directamente en el bienestar emocional y en la forma como lo interpreta es decir subjetivamente.

El trabajo de investigación estuvo dividido en los antecedentes, planteamiento del problema de los efectos del estrés donde se abordó en tres dimensiones macro, meso y micro, así también la justificación y finalmente se formuló la pregunta de investigación, además del objetivo general y objetivos específicos.

1.1 Planteamiento del Problema

El Ecuador de manera similar a otros países ha tenido un aumento de la población del adulto mayor en los últimos años, el incremento sostenido de la población adulta mayor en Ecuador representa un fenómeno demográfico que requiere atención prioritaria por los organismos gubernamentales de la salud pública del país. Según datos del (INEC, 2022), más del 9% de la población nacional supera los 65 años, y se prevé que esta cifra se triplique hacia el año 2050. Este aumento demográfico conlleva una serie de desafíos, entre ellos el impacto del estrés sobre la salud física, emocional y cognitiva de este grupo vulnerable.

Una investigación realizada en Chile a un grupo de adultos mayores para determinar su percepción de efectos del estrés, afirma que por ejemplo a menor apoyo social, existe un aumento de depresión como efecto de estrés, así también destaca el deterioro mental a medida que aumenta el estrés (Sequeira et al., 2025).

Un estudio realizado en la ciudad de Guayaquil Ecuador se encontró que el estrés puede agravar algunos síntomas de enfermedades en los adultos mayores y con ello tener efectos negativos, principalmente provocando la aceleración del envejecimiento biológico al aumentar la inflamación crónica, afectar la salud cardiovascular y debilitar el sistema inmunológico. Adicional a lo anterior, el efecto del estrés en los adultos mayores puede repercutir en el bienestar psicológico, aumentando el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos mentales (Pesantes et, al 2022).

En otro estudio realizado en la ciudad de Portoviejo, se comprobó que los efectos del estrés en un grupo de adultos mayores están relacionados con la falta de recursos económicos, problemas con los familiares, pérdida de amigos y familiares con los años, lo que se manifiesta en sentimientos de soledad y depresión (Loor et al., 2019).

La cantidad de personas adultas mayores está aumentando como consecuencia de parámetros como el aumento poblacional, avances en la medicina y mejoras en la calidad de vida en general, conlleva a los que sistemas de salud del país realicen un arduo trabajo para enfrentar los efectos causados por el estrés en estas personas. De acuerdo al INEC (2022), el envejecimiento poblacional es una realidad creciente en Ecuador, en 2022, el 9% de la población ecuatoriana tenía 65 años o más, lo que equivale a 1.520.590 personas

En la comunidad del Barrio Jocay, en Manta, estos desafíos pueden ser aún más pronunciados debido a factores locales específicos. Sin embargo, existe una falta de estudios que caractericen los efectos del estrés en la población adulta mayor de esta comunidad. Esta ausencia de información limita la capacidad de desarrollar intervenciones y políticas públicas adecuadas para mejorar la calidad de vida de este grupo vulnerable.

1.2 Antecedentes

La etapa de adultez mayor ha tenido diversos estudios de los efectos del estrés, que han sido documentados durante años en diversas partes del mundo, dichos estudios han abarcado aspectos como la familia, el entorno social, la salud física, salud mental, jubilación, entre otros. En el caribe un estudio realizado en Cuba titulado: “Tratamiento del estrés en el adulto mayor” afirma que los efectos del estrés pueden expresarse en la jubilación del adulto mayor como una baja autoestima, más aún cuando la identidad de una persona está fundamentada básicamente en su actividad profesional, desencajando su nicho social al no verse más útiles (Rodríguez & Concepción, 2020).

En el país de Chile se realizó en 2025 un estudio acerca de “percepción de estrés en adultos mayores: una mirada de salud pública sobre el análisis de factores demográficos y psicosociales para promover un envejecimiento activo y saludable” se documenta que los efectos relacionados con el estrés disminuyen con el aumento del apoyo social, así como efectos como la depresión, percepción de la salud, se ven también influenciados por el estrés en los adultos mayores del estudio.

En el estudio realizado en Ecuador realizado por (Mosquera, 2023), y titulado “Caracterización del estrés en un adulto mayor de 65 años de edad del recinto la Maritza”, utilizando las herramientas psicométricas, como la escala de Holmes y Rahe, se encontraron indicios de que el estrés produjo en la paciente síntomas físicos y emocionales relacionados con el estrés, incluyendo irritabilidad, fatiga, ira y dificultad para relacionarse con su familia. Este estudio ilustra la complejidad del estrés en los adultos mayores, con una interacción entre factores emocionales, sociales y económicos (Sequeria, 2025).

Las consecuencias o efectos del estrés en los adultos mayores han tenido una serie de connotaciones registradas en diversos estudios a lo largo de los años. En nuestro país se ha identificado que uno de los efectos del estrés en el adulto mayor es el deterioro cognitivo, el

estudio referenciado por Parada et al.,(2019), en el que el 78,9% de adultos mayores con estrés presentaron con mayor o menor cantidad deterioro cognitivo.

1.3 Justificación

El incremento sostenido de la población adulta mayor en Ecuador representa un fenómeno demográfico que requiere atención prioritaria por los organismos gubernamentales de la salud pública del país. Según datos del (INEC, 2022), más del 9% de la población nacional supera los 65 años, y se prevé que esta cifra se triplique hacia el año 2050. Este aumento demográfico conlleva una serie de desafíos, entre ellos el impacto del estrés sobre la salud física, emocional y cognitiva de este grupo vulnerable.

Los cambios biológicos y psicosociales propios de la etapa de adultez mayor, son afectados por el estrés, y esto lo demuestran diversos estudios. La revista Científica Universidad y Sociedad en 2020, indica que los factores de riesgos que pueden afectar son la salud y calidad de vida de los adultos mayores, que se encuentran estresados.

Durante esta etapa existen una serie de eventos y situaciones, que vulneran al adulto mayor, sobre todo cuando no disponen de apoyo psicológico y social, como también de recursos suficientes para poder afrontar las demandas propias de su edad. Esto se agrava cuando el entorno socio comunitario no proporciona recursos adecuados de contención emocional o acompañamiento profesional (Aldereguia & Rodríguez, 2020).

Durante la adultez mayor se presentan diversos cambios y situaciones propias del ciclo vital que pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas, especialmente cuando no disponen de un adecuado apoyo psicológico, redes de apoyo social y recursos suficientes para afrontar las demandas propias de esta etapa de la vida.

En la parte académica, es notorio una escasez de estudios que caractericen los efectos del estrés en adultos mayores dentro de contextos específicos y en sectores de nuestra comunidad, por lo que investigar esta problemática en el Barrio Jocay de Manta permitirá generar conocimientos contextualizados, que no solo aporten a la comprensión científica del fenómeno, sino que también sirvan de base para diseñar programas preventivos e intervenciones ajustadas a las características locales.

El 44 % de las personas mayores que viven en Ecuador se encuentran en condiciones de inseguridad económica, esta cifra es alarmante ya que es superior al promedio de la región. Estos datos oficiales evidencian la necesidad de fortalecer acciones de intervención dirigidas al sector de esta población a nivel nacional (Primicias, 2025).

A nivel social esta investigación puede aportar en el fortalecimiento de trabajos comunitarios con adultos mayores y no solo en el barrio Jocay, sino también a nivel comunal, al visibilizar una problemática que con frecuencia ha sido normalizada y minimizada por la sociedad. Así mismo el conocimiento generado podrá ser utilizado por profesionales de la salud, centros comunitarios y organismos públicos que trabajen con la población de la tercera edad, promoviendo así una vejez activa, digna y con mayor calidad de vida.

Además, este proyecto de investigación se alinea con los principios de promoción de la salud mental comunitaria y los derechos humanos, al priorizar a un grupo vulnerable y frecuentemente excluido de los marcos tradicionales de intervención psicológica. De este modo, se espera que los resultados impulsen futuras investigaciones y constituyan una guía para la implementación de políticas públicas inclusivas y efectivas.

1.4 Problema de investigación:

¿Cuáles son los efectos del estrés en los adultos mayores en el barrio Jocay de la ciudad de Manta, 2025?

1.5 Objetivo general:

- Determinar la caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del barrio Jocay, Manta, 2025.

1.6 Objetivos Específicos:

- Identificar los principales factores que producen el estrés en el adulto mayor
- Describir los principales efectos del estrés en el adulto mayor
- Interpretar los efectos del estrés en el adulto mayor

CAPÍTULO II

2. Marco Teórico

En este segundo capítulo se establecen los conceptos fundamentales que conforman las bases teóricas del presente estudio que tiene la finalidad de comprender las variables vinculados al envejecimiento, calidad de vida, salud mental, factores familiares, sociales y económicos que influyen en la experiencia del estrés en el adulto mayor, así mismo, se incorporan aportaciones de autores que han contribuido en el análisis del estrés y sus efectos, finalmente se presenta la matriz de operacionalización de las variables del estudio, la cual permite organizar y delimitar las dimensiones e indicadores utilizados para el desarrollo de esta investigación.

2.1 Conceptos teóricos del proceso de desarrollo del ser humano

2.1.1 *Desarrollo humano*

Es importante diferenciar entre el desarrollo humano desde dos aspectos: el psicológico y el fisiológico, de manera que se integren y se complementen para entender el proceso de desarrollo del ser humano. Ambos aspectos están relacionados, ya que los cambios pueden influir en el otro a lo largo del ciclo vital.

En este sentido, la psicología del desarrollo es una rama de la psicología que se encarga de estudiar y describir el proceso evolutivo del ser humano comprendiéndolo de forma integral, según dos perspectivas: una psicológica que comprende aspectos cognitivos y emocionales y otra física que tiene en cuenta los cambios fisiológicos y orgánicos derivados de dicho proceso. Estas dos perspectivas (psicológica y fisiológica) se relacionan de manera profunda al establecer características y condiciones que se reflejan en diferentes problemáticas que atraviesa el ser humano, desde su nacimiento hasta el final de su ciclo vital por muerte (Alvarado, 2024).

2.1.2 *Infancia y Niñez*

Las etapas del desarrollo humano deben comprenderse desde una perspectiva biopsicosocial. La niñez abarca desde el nacimiento hasta los 11 años, considerando no solo el crecimiento físico, sino también los cambios psicológicos y sociales que se producen en esta etapa. De acuerdo a Hamilton et al., (2009), durante la gestación, el periodo entre la concepción y el nacimiento, el niño nonato pasa por procesos de

desarrollo impresionantes. El rango normal de gestación fluctúa entre 37 y 41 semanas.

Según Mansilla (2000), menciona que las etapas del desarrollo humano se encuentran en las siguientes edades, primera infancia de 0 a 5 años, segunda infancia de 6 a 11 años. Sin embargo, Papalia, et al., (2012), afirma que la infancia empieza desde 0 a 3 años y las divide en niñez temprana desde los 3 a 6 años y niñez media que se encuentra entre los 6 a 11 años de edad.

A partir de estos se comprende que el recién nacido y el niño atraviesa un proceso continuo de maduración hasta los once años, durante los cuales no solo experimenta un crecimiento físico, sino que también desarrolla capacidades cognitivas, emocionales y sociales cada vez compleja. Este periodo se caracteriza también por esta plasticidad cerebral que ayuda al infante adaptarse a su entorno, adquirir el lenguaje, establecer vínculos, desarrollar su identidad.

También, es importante que en etapa los niños y las niñas puedan vivir sin miedo, seguros, sin violencia, protegidos contra los malos tratos y la explotación. Como tal, la infancia significa mucho más que el tiempo que transcurre entre el nacimiento y la edad adulta. Se refiere al estado y la condición de la vida de un niño, a la calidad de esos años” (Abud, 2019).

2.1.3 Memoria Infantil

Los científicos del desarrollo han dado diversas explicaciones para este fenómeno común. Piaget (1969), sostenía que los primeros sucesos no se retienen en la memoria porque el cerebro no se ha desarrollado lo suficiente como para guardarlos. En cambio, Freud creía que los primeros recuerdos se guardan, pero están reprimidos porque suscitan emociones angustiantes.

De acuerdo a Nelson (2005), siguen un enfoque evolutivo del desarrollo y afirman que las habilidades se desarrollan a medida que son necesarias para adaptarse al entorno. La infancia es una etapa de grandes cambios y probablemente no sea útil retener recuerdos de las experiencias tempranas por tanto tiempo (Papalia et al., 2012).

Desde esta perspectiva permite comprender que la memoria no es simplemente una capacidad que aparece con la maduración, sino que se logra configurar en función de su utilidad adaptativa. Es decir que la ausencia de recuerdos tempranos no representa una deficiencia, sino más bien una característica como parte de su evolución, que permite al niño

responder de manera eficiente a un contexto en constante transformación, sin verse limitado a la información que pronto resultaría menos importante.

2.1.4 Pubertad y Adolescencia

La pubertad implica también cambios biológicos y psicológicos y estos cambios forman parte del proceso de maduración física y mental. Por lo que estos cambios no se limitan en la adolescencia, sino que continúan influyendo en la adultez, de modo que el desarrollo integral del individuo, que integra las dimensiones biológicas, psicológica influye en la construcción de la identidad y la adaptación social. Existe una amplia diferencia de edades, pero que generalmente el proceso puberal dura entre tres o cuatro años y los cambios que anuncian la pubertad suelen empezar a los ocho años en las niñas y a los nueve en los varones.

Las características sexuales primarias son los órganos necesarios para la reproducción, que en la mujer son los ovarios, las trompas de falopio, el útero, el clítoris y la vagina. En los hombres incluyen los testículos, el pene, el escroto, las vesículas seminales y la próstata. Durante la pubertad esos órganos se agrandan y maduran. Las características sexuales secundarias corresponden a estas manifestaciones fisiológicas que no involucran de manera directa a los órganos reproductivos y se expresan mediante cambios corporales como el desarrollo de las mamas en las mujeres y el ensanchamiento de los hombros en los varones (Papalia et al., 2012).

Los evidentes cambios físicos en esta etapa ponen en manifiesto muchas veces sentimientos de superioridad o inferioridad consigo mismos por parte de los adolescentes, pueden surgir problemas de imagen personal, y una excesiva preocupación por su cuidado y apariencia física.

La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Se organizan en 3 etapas: fase inicial de 10 a 14 años, fase intermedia de 15 a 17 años y fase tardía de 18 a 21 años (Hidalgo et al., 2017).

Por lo tanto, en la etapa de la adolescencia transita por diferentes cambios, físicos, cognitivo, conductuales y emocionales, que inciden en la construcción de su identidad, autoestima, autopercepción, adaptación social, transformaciones corporales, etc. De tal modo

que su desarrollo no ocurre de manera homogénea sino gradual, extendiéndose hacia etapas posteriores del ciclo vital.

2.1.5 *Adultez*

Erikson (2000), plantea que la adultez se caracteriza por ser una etapa donde generalmente esta dedica al compromiso con la vida familiar, crianza con los hijos y se involucra activamente en procesos laborales, por esto es primordial estudiar la relación de cada persona con su producción como generador de ideas, pero también su autorrealización personal. El principal desafío del desarrollo en esta etapa es alcanzar esta generatividad, entendida como esta capacidad de contribuir al bienestar de otros evitando caer en el estancamiento personal y esta virtud se expresa por medio de la productividad y la creatividad (Moreno et al., 2022).

Por lo tanto, clasifican el concepto de adultez en dos categorías principales: los adultos y la tercera edad, las cuales se subdividen a su vez en tres etapas conocidas como adulto joven (de los 18 a los 25 años), adulto medio (de los 26 a los 45 años), y adulto tardío (de los 45 a los 64 años), (Alpizar, 2006).

De este modo, la adultez puede entenderse como una etapa en donde las personas asumen diferentes responsabilidades y roles que influyen en el desarrollo personal y social. En esta etapa ayuda a comprender que las experiencias, capacidades y necesidades varían con el tiempo, por lo que es necesario analizar los procesos de adaptación y bienestar en la población adulta.

2.1.6 *Adultez Mayor*

Después de la adultez comienza un deterioro natural tanto físico como cognitivo de los seres humanos, para algunos es más notorio que otros, y para unos cuantos parece no afectarles. De acuerdo a estudios y consensos se ha fijado una edad biológica para considerar a una persona como adulto mayor, además de darle ciertos privilegios y atenciones por parte de la sociedad y entidades públicas.

A partir de los 65 años se considera una persona adulta mayor, aunque hay diversas opiniones de autores que no existe un determinado tiempo biológicamente, en donde una persona se convierte en adulto mayor, sin embargo, existen condiciones individuales de salud y de su entorno que afectan en el desarrollo de la persona, ya que factores como enfermedades influyen en el acelerado envejecimiento, por lo que el proceso de envejecimiento depende también de factores psicosociales (Araujo, 2021).

Esta es una definición general del adulto mayor en cuanto a su edad biológica, pero también existe una subdivisión que coloca a la adultez mayor o vejez temprana, vejez intermedia y vejez avanzada, con lo que se puede sesgar aún más posibles estudios, y sirve también para clasificar información pertinente.

2.1.7 Tipos de Vejez

La OMS (2022), propuso la clasificación de la vejez en etapas distintas, cada una definida por experiencias únicas. Tomando en cuenta factores como las condiciones físicas, la independencia económica y funcional, los roles de la familia, y la situación laboral, inclusive el ocio, y tanto su autopercepción como la percepción social.

De acuerdo a Ünal y Özdemir (2019), propusieron una estructura de tres etapas para la vejez: a) Vejez joven: abarca de los 65 a los 74 años, se refiere a la transición de la vida laboral a la jubilación. b) Vejez avanzada: comprende los 75 a los 84 años y se caracteriza por un deterioro significativo en las funciones esenciales. 14 c) Vejez muy avanzada: a partir de los 85 años o más, se considera esta etapa, en la cual la atención y los apoyos especiales empiezan a ser necesarios (Quinde, 2024).

2.1.8 El envejecimiento

La etapa del envejecimiento en el desarrollo humano, tiene diferentes matices para cada persona, sea por su posición económica, social, condición de salud física y mental entre otras, sin embargo, existen definiciones consensuadas que se tratarán debidamente a continuación.

El envejecimiento puede definirse como la disminución de la capacidad del organismo para adaptarse al medio ambiente, lo que requiere especial atención sanitaria. Esta etapa del ciclo de vida comprende un amplio conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociales relacionados con la edad adulta.

El mecanismo exacto responsable del deterioro funcional relacionado con la edad se desconoce, pero se reportan varios factores biológicos, como disfunción mitocondrial, autofagia reducida, reducción del estado bioenergético celular, reducida longitud de telómeros y daños en el ADN, disfunción endotelial, daño oxidativo, inflamación crónica de bajo nivel, degeneración neurológica, deterioro neuromuscular, cambios en la vasodilatación, disfunción metabólica, cambios hormonales, cambios en la oxitocina y sarcopenia (Pinela et al., 2021).

2.2 Tipos de envejecimiento

2.2.1 *Envejecimiento Biológico*

El envejecimiento es un proceso que aparece después de alcanzarse la optimización biológica y que conduce a un riesgo de vulnerabilidad, pérdida de vigor, transformaciones energéticas, enfermedad y muerte. Este proceso tiene consecuencia en el sistema nervioso, problemas cardiovasculares, músculo esquelético, digestivo, inmunológico y endocrino, lo que genera dependencia e incapacidad por parte de los individuos. Así, el envejecimiento aflige en los niveles psicológico, social, económico, tanto a las personas afectadas como a los familiares que se encargan de sus cuidados y atención (Coutiño et al., 2020).

Por lo tanto, el envejecimiento biológico se trata de un proceso natural e irreversible, que viene marcado por una descompensación en la producción y regeneración celular, lo que desencadena un deterioro progresivo en las funciones vitales de la persona, sin embargo, este deterioro varía en cada persona.

2.2.2 *Envejecimiento Psicológico*

Para Fernández (2009), el aspecto psicológico aparte de los cambios cognitivos en la persona como lo son la pérdida de memoria, la concentración, la percepción del tiempo, está el estado emocional de la persona adulta que se basa en cómo se siente consigo mismo y con los demás. Al decir cómo se siente consigo mismo se relaciona con la percepción o aceptación de la etapa por lo que puede ser positiva o el sufrimiento de la misma (el rechazo o miedo a ser viejo) mientras que el estado emocional con los demás se refiere a los vínculos afectivos de la persona mayor como la pérdida de su pareja, algún ser querido o el compañerismo de su familia (Jaimés, 2021).

En esta etapa puede haber o una consolidación de aceptación de sí mismo, o el surgimiento de sentimientos de inferioridad o carencia ante la sociedad. La psique no tiene la misma resistencia que tenía en la adultes, hay mayor sensibilidad a los cambios del entorno familiar y social, por lo que se debe tener especial cuidado con este tipo de envejecimiento.

2.2.3 *Envejecimiento en lo social*

Según Gonzales (2025), el aspecto social en la vejez es como el contexto cultural donde se encuentra o vive la persona mayor acepta las ideas de la sociedad relacionadas con esta etapa de la vida, es decir, en el mundo actual la palabra “viejo” o

“anciano” tiene una fuerte connotación, gracias a la cultura y creencia que sigan. Las actitudes influyen en el modo de comportarse de los individuos, durante la última etapa, la de la vejez, se toma en cuenta el medio en el que vive la persona, sus normas, hay tres aspectos que influyen en el adulto mayor en la forma que se desarrollan, la salud, economía y apoyos sociales.

Durante esta etapa la adaptación social tiende a deteriorarse debido a pérdidas de familiares y amigos, sin embargo, muchos adultos mayores logran frecuentar sus círculos sociales mediante grupos de trabajo, grupos de excompañeros de estudio o reuniones familiares frecuentes, por lo que el tener una actitud positiva y pacífica en esta etapa es importante.

2.3 Calidad de Vida en el adulto mayor

Según la OMS (2021), la calidad de vida se relaciona con la manera en que cada persona valora su situación personal dentro del entorno cultural y social en el que se desenvuelve, con respecto a sus metas, expectativas y preocupaciones. Esto es un amplio alcance que integra tanto condiciones individuales, como la salud física o fisiológica, autonomía, satisfacción, relaciones sociales, el acceso a los servicios y las redes de apoyo.

El estudio de la calidad de vida en las personas adultas mayores requiere considerar el estado de salud, el nivel de funcionamiento y la posible aparición de situaciones de incapacidad, así como la identificación de factores de riesgo. De igual manera, distintos autores señalan que el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida en la vejez representan criterios centrales para un envejecimiento de calidad. En este sentido, el desarrollo personal y social con autonomía, el cual se reconoce vinculada con las condiciones y estilos de vida, así como con la capacidad de asumir decisiones que tienen su incidencia en el bienestar individual como en el entorno social (Salinas, 2024, pp 13).

Es por eso que la calidad de vida en el adulto mayor puede analizarse como un proceso dinámico, en el que intervienen las condiciones materiales, sociales, y personales que rodean al individuo, y cuyo impacto en el bienestar depende en gran medida de la capacidad de adaptación del adulto mayor frente a los cambios biológicos, sociales propios del envejecimiento.

De acuerdo al MIES, (2013), hace referencia también a los ingresos económicos, los cuales constituyen un aspecto fundamental para la satisfacción de las necesidades básicas de las personas adultas mayores, los cuales muchas de las veces se ven afectados debido a que a pesar de ello en nuestro país no existen suficientes fuentes de ingresos o actividades productivas para este grupo de la población, lo cual sumado a otros factores como la baja escolaridad, la presencia de enfermedades crónicas o degenerativas, la discapacidad y otras condiciones de dependencia (Gómez & Serrano, 2022).

Es decir que se trata de la adquisición, administración y utilidad de los ingresos percibidos por el adulto mayor directamente, o por parte de agentes externos como familiares y el Estado, con la finalidad de poder satisfacer las necesidades básicas, así como también, cubrir gastos ante alguna eventualidad propia de la edad y condición del adulto mayor.

Por otro parte, en Ecuador la población adulta mayor enfrenta condiciones de inseguridad económica, debido a la ausencia de ingresos provenientes de trabajo o de una pensión en su vejez. De acuerdo con (OIT), en el país prevalece un porcentaje superior al promedio regional, ya que el 44 % de los adultos mayores se encuentran en esta situación, en comparación con el 34,5% de otros países de Latinoamérica (OIT, 2024).

Las cifras son alarmantes, teniendo al Ecuador como el país con más adultos mayores en situación de vulnerabilidad económica, lo que denota una falta de administración por parte de las autoridades gubernamentales y en algunos otros casos por parte de los más allegados a los jubilados o mayores.

2.4 Salud mental en el adulto mayor

El crecimiento progresivo de la población adulta mayor deriva en el desarrollo de planes de acción que respondan a sus necesidades en el ámbito de la salud, en lo social y económico, garantizando una atención médica y psicológica de calidad, que promueva la inclusión y el bienestar, evitando que la sociedad no los segregue o estigmatice, sino al contrario los dignifiquen, al mismo tiempo, que el Estado asuma la responsabilidad en la creación de políticas dirigidas a garantizar un ingreso económico digno que les permita a esta población llevar una calidad de vida (Zambrano & Estrada, 2020).

La finalidad de los organismos estatales se fundamenta principalmente en la protección de la salud física y mental del adulto mayor, y siendo la salud mental un problema cada vez más latente en la sociedad, se debe prevenir que el deterioro natural, provoque que más adultos mayores sufran por su salud mental.

2.5 Estrés en el adulto mayor

Para Lazarus (2000), citado por Riu & Forner, el estrés es una respuesta que resulta de la interacción constante entre la persona y su entorno, y se caracteriza por ser un proceso dinámico y cambiante, se relaciona con las interacciones entre los estímulos del medio y los recursos personales que dispone para afrontarlos, sobre todo cuando las demandas internas o externas son percibidas como excesivas o difíciles para la persona (Buitrago et al., 2018).

Lo anterior expuesto se manifiesta en que el estrés está condicionado por la capacidad de respuesta de la persona mayor ante diferente tipo de eventos, y estas respuestas siendo evaluadas de forma positiva por el individuo, serán beneficiosas, por el contrario de ser negativas darán una sensación deficiente, lo que desencadenaría el estrés.

Según Rodríguez (2003), el estrés en el adulto mayor afecta negativamente en su salud, ya que, ante situaciones de tensión en el organismo, aumenta la producción de cortisol (hormona del estrés), este aumento sostenido se asocia con alteraciones celulares, como el acortamiento de los telómeros, lo que puede favorecer el deterioro de la memoria, acelerar el proceso de envejecimiento y aumentar el riesgo de complicaciones graves. Por esta razón, el promover estrategias de afrontamiento permitirán percibir el estrés como un desafío manejable y no como una amenaza permanente (Buitrago et al., 2018).

Por lo tanto, el estrés avanza como un detonante en el aumento del cortisol y la disminución de los telómeros de forma acelerada, y es de vital importancia tratar de manejar estas crisis de forma idónea, por lo que conservar un ambiente tanto físico como emocional estable para el adulto mayor, ayudará en gran medida a mitigar estos efectos.

2.5.1 Fases del estrés del estrés

En el estrés se presentan tres fases que son: alarma, adaptación o resistencia y agotamiento son:

- **Etapa de alarma:** ante un evento estresante el organismo activa mecanismo de defensa tanto de lucha o de huida, esto aumenta la frecuencia cardiaca, la frecuencia respiratoria y la dilatación de pupilas, que emergen debido a la

presencia del cortisol, conocido también como la hormona del estrés (Velasquí, 2023).

- **Etapa de adaptación o resistencia:** cuando las situaciones del estrés, se prolonga en el organismo permanece en un estado constante de activación y alerta, lo que ocasiona un desgaste de energía excesivo, la que no se recuperar ni con un descanso reparador.
- **Etapa de agotamiento:** esta etapa resulta perjudicial ya que aquí empiezan a presentarse las consecuencias tanto físicas como psicológicas, por esta falta de descanso.

2.5.2 Respuesta fisiológica y emocional

Síntomas físicos de estrés en adulto mayor: los síntomas físicos del estrés son los primeros en aparecer, incluyen fatiga crónica, tensión, cefaleas, problemas gastrointestinales (dolor de estómago, diarrea, colon irritable y ulcera duodenal) dolores musculares, alteraciones respiratorias, dificultades para dormir, problemas dermatológicos, cambios en los ciclos menstruales y disfunciones sexuales entre otros (Rivera, 2023).

Síntomas emocionales: sentimientos con tendencia depresiva o ansiosa, estado anímico irritable, preocupación constante, sentirse abrumado, mal humor o ira, tristeza. Es importante tener en cuenta que el adulto mayor vive una experiencia propia y como está influye en su sintomatología.

2.6 Factores Psicológicos

2.6.1 Ansiedad

Según la American Psychiatric Association (2013), es la preocupación excesiva e incontrolable que tienen nuestros adultos mayores por lo que hay conexión causal entre las preocupaciones y la ansiedad. Judah et. al (2013), sugiere que el fenómeno cognitivo de la preocupación es fundamental para presentar la experiencia ansiosa y es una de las características principales que presentan los adultos mayores las preocupaciones relacionadas con la ansiedad (Cedeño & Antón, 2021).

La terminación ansiedad hace referencia a la mezcla de diferentes manifestaciones tanto psíquicas como físicas (inquietud, agitación, sentimientos de angustia y aflicción) la cual se da como respuesta cuando se teme a algo, sin embargo, no se debe a peligros reales y se evidencia en forma de crisis o estados duraderos.

Se estipula que la ansiedad es viene siendo un miedo hacia situaciones infundadas, es decir que no son reales o no llegan a suceder nunca, esto puede ser aún más peligroso en los adultos mayores, debido a su estado tanto físico como mental más vulnerable, por lo que establecer un ambiente de tranquilidad y sosiego es fundamental para ellos.

Además, la ansiedad se encuentra vinculada a las vivencias del ser humano y puede prolongarse en el tiempo sin que las causas estén notablemente detectadas y se manifiesta con malestares, dificultad para estar cómodo en las relaciones sociales, miedo a actividades nuevas y problemas relacionados con el sueño, siendo todos estos indicadores factores suficientes para que la persona reciba terapia de conducta (Cedeño & Antón, 2021).

2.6.2 *Fatiga*

De acuerdo a Jason et al., (2010), la fatiga se define como una sensación corporal displacentera que afecta en el estado físico y emocional, generando cansancio y agotamiento intenso, lo que dificulta la realización de las actividades cotidianas. En los adultos mayores estos síntomas suelen aparecer con mayor frecuencia conforme avanza la edad, pudiendo permanecer durante mucho tiempo al no ser detectado (Brijaldo, 2021).

Las enfermedades como osteoartritis, produce fatiga que afectan la funcionalidad física de los adultos mayores, limitando el desarrollo de las actividades de la vida diaria, por lo que se puede considera como un factor que incide de forma directa e indirecta en la salud. Así mismo quienes padecen de artritis reumatoide, encontraron que la fatiga es un síntoma que afecta en la participación de actividades diarias, elevando los niveles de estrés (Brijaldo, 2021).

2.6.3 *Autoestima*

La autoestima puede verse afectada y disminuirse, debido a la reducción de las capacidades físicas y mentales, así como la pérdida progresiva de sus cónyuges, amistades o personas cercanas que formaban parte de su entorno social, hasta que ellos puedan superar la etapa de duelo, pueden aparecer depresión influida por una baja autoestima, porque los adultos mayores podrían percibir que ya no pueden mantener el mismo ritmo de vida que llevaban. Algunos, adultos mayores, aun viviendo con sus familias, experimentan sentimientos de invisibilidad y aislamiento, conocido como

síndrome del abuelo fantasma, el cual se relaciona con la falta de comunicación y con vínculos familiares deteriorados (Cruz & Grasst, 2019).

El autoconcepto para el adulto mayor se ve marcado por los aspectos sociales, de salud, y económicos principalmente. La persona tiene matices de aceptación o rechazo a sí mismo, dependiendo de los aspectos antes mencionados y su capacidad de respuesta ante las circunstancias de su propia humanidad de adultez mayor.

2.6.4 Memoria y Atención

Al envejecer, algunas de las personas tienden a extraviar con mayor frecuencia algunos objetos, olvidar conversaciones recientes y repiten las pasadas, presentan dificultad para recordar citas o acciones realizadas (como consultas médicas o la toma de medicamentos) por lo que hacen mayor uso de listas y recordatorios.

Los procesos centrales de pensamiento no se retardan con la edad, lo que se afecta es el proceso perceptivo-motor y los cambios de criterios; la declinación de algunas características tales como la flexibilidad, fluidez y la originalidad. Con la edad disminuye la agilidad mental, la capacidad de resolución en situaciones nuevas a muy corto plazo, mientras que mejora la inteligencia basada en los conocimientos adquiridos, la experiencia y la capacidad de juicio.

Los ancianos presentan una mayor lentitud en la solución de problemas y elaboración de informaciones, en el tiempo de reacción ante la tarea y en el grado de precisión de esta; la capacidad verbal se deteriora menos que la capacidad psicomotora. Mientras que el aprendizaje en el anciano necesita más tiempo, no debe tener presión temporal y no debe aprender en contra de sus expectativas (Chong, 2012).

El adulto mayor toma las cosas cotidianas con mayor calma, es propio de llegar a una edad en que los esfuerzos deben disminuir, el aprendizaje se vuelve un reto cada vez más difícil, pero no por ello se debe limitarles a conseguir nuevos logros a esta edad. La inteligencia basada en la experiencia toma un rol protagónico, pues los adultos mayores pueden intuir muchos sucesos del día a día con ella.

2.6.5 Alteraciones del Sueño

El insomnio es uno de los problemas más prevalentes en las personas de edad avanzada, algunos lo han mencionado como un problema de salud pública, vinculado con la modernidad, asociado a cambios en los estilos de vida y a condiciones

socioeconómicas. Es más frecuente en mujeres. En personas adultas mayores, se relaciona con la presencia de otras morbilidades y contribuye a la disminución de la funcionalidad en esta etapa de la vida (Cepero et al., 2020).

Los trastornos del sueño en adultos mayores suelen tener poca importancia para los médicos generales, que continúan viendo a la medicina con un enfoque en la enfermedad y no en la persona; por lo que pasan inadvertidos y, por lo tanto, son mal tratados (Cepero et al., 2020).

Estos cambios en los patrones del sueño tienen su origen como se redacta en los párrafos anteriores por factores tanto externos como internos, siendo que el estilo de vida moderno y agitado sobre todo en las grandes urbes pueden repercutir en los ciclos normales de sueño del adulto mayor, y por factores internos propios del deterioro funcional cerebral.

2.6.6 Aumento y disminución del apetito

El envejecimiento suele asociarse con un aumento de peso corporal en personas que no reducen la ingesta de alimentos en proporción a la disminución del gasto energético relacionada con la edad. Sin embargo, la disminución del peso corporal es común en personas mayores (mayores de 70 años) que no comen lo suficiente para satisfacer sus necesidades energéticas (Donini et al., 2025).

La ingesta de alimentos para el adulto mayor debe tener mucho más cuidado que cuando se es más joven, principalmente por que el metabolismo cambia a medida que se envejece. La pérdida natural de masa muscular y el sedentarismo, suele venir acompañado del sobre peso, y con ello todas las repercusiones del mismo, como dolores articulares, cansancio excesivo, fatiga o inclusive infartos.

Por otro lado, estaría la deficiencia de alimentos en esta etapa, lo que puede generar problemas de disminución de peso, anemias, fallas del sistema inmunológico, poniendo en riesgo la salud del anciano. Estas carencias pueden depender del estado económico y el entorno social en que esté el adulto mayor.

La alta prevalencia de sobrepeso en personas mayores, la principal preocupación en estas personas es la disminución reportada en la ingesta de alimentos y la pérdida de motivación para comer. Esto sugiere la presencia de problemas asociados con la regulación del balance energético y el control de la ingesta de alimentos. Esta reducción en la ingesta puede predisponer al efecto anoréxico dañino

de los problemas psicológicos, sociales y físicos que se vuelven cada vez más frecuentes con el envejecimiento (Donini et al., 2025).

2.6.7. Intolerancia a la Frustración

De acuerdo con Harrington (2007), la intolerancia a la frustración es vista como una de las causas de problemas emocionales, de autoestima y de autoeficacia, al considerar que estas creencias llevan a planteamientos en el que lo experimentado no se adapta con lo que se desea y en el que las recompensas que se anhelan o anticipan no siempre se obtienen (García, 2019).

Puede que durante esta etapa el adulto mayor sienta que hay situaciones o metas no cumplidas en su vida lo que derive en problemas emocionales que repercutan en su diario vivir. Pueden existir desadaptaciones sociales o inclusive aislamiento, por lo que el entorno familiar juega un rol importante.

Además, la frustración se potencia a través de la exposición a una experiencia generadora de tensión, ansiedad, nerviosismo, en definitiva, negativa; y no se trata de eliminarla o hacer caso omiso, sino que, siendo consciente de su existencia, se focaliza la atención en otra dirección (Ortiz, 2019).

2.6.7 Miedo o Pánico

El miedo es una respuesta básica del organismo ante una situación amenazante, cuyos efectos desagradables activan el sistema de alerta. Así mismo algunas personas experimentan crisis repentinas y recurrentes como pánico o angustia, por esta sensación de pérdida de control, malestar intenso, incluso ausencia de un peligro o factor desencadenante (Camacho & Trejo, 2023).

Muchas veces el adulto mayor puede sentir ansiedad o miedo debido a situaciones que lo abruman o que encuentra en su entorno social, como por ejemplo observar noticias sobre delincuencia o cambios sociales repentinos, inclusive miedo al abandono. La calidad de vida que se les pueda dar para que se sientan seguros es esencial para evitar estos episodios de pánico.

2.6.8 Desesperanza en el adulto mayor

De acuerdo con González (2022) señala que la desesperanza puede ser aprendida, es decir, los adultos mayores sienten que nada de lo que llevan a cabo tiene

el resultado que esperan que puede presentarse por la falta de autoeficacia y mal manejo de actitudes ante las situaciones que se presentan (Gallardo et al., 2024).

Por otro lado, la desesperanza es definida como un panorama negativo ante la ocurrencia de un hecho significativo para la vida cotidiana de una persona. En los adultos mayores se presenta una ambivalencia de sentimientos entre la esperanza y la desesperanza, en donde se genera un estado de optimismo ante el tiempo que les queda de vida y en su contraparte, desaliento por un fin cercano. La exacerbación del sentimiento de desesperanza podría llevar a contemplar el suicidio como una única salida; de hecho, es este el factor de riesgo que cuenta con la mayor cantidad de estudios y evidencia que predicen el intento suicida como también el suicidio consumado en adultos mayores (Luengo et al., 2022).

Ya que los adultos mayores tienen a ser más susceptibles a los cambios en el entorno, puede desarrollar sentimientos de desesperanza debido a su deterioro natural, el sentirse marginados socialmente, o inútiles como fuerza laboral, o inclusive si llegan a necesitar de asistencia para sus funciones más básicas, puede provocar en ellos sentimientos de inferioridad muy fuertes.

2.7 Factores Sociales

2.7.1 Red de apoyo

Las redes de apoyo se refieren al flujo de intercambios entre familiares, amigos, vecinos y miembros de una comunidad. En estudios previos realizados por la autora, se ha evidenciado que dichos apoyos pueden cambiar, y no son continuos en el tiempo; por ejemplo, algunos se presentan solamente en situaciones difíciles, como accidentes, muerte de algún familiar, problemas económicos, enfermedades, y otros (Garay et al., 2019).

En esta etapa de mayor vulnerabilidad, deben converger dos organismos como red de apoyo para los adultos mayores, primero la familia como barrera inicial para apoyar, sea de forma emocional o económica y segundo las entidades públicas, para brindar asistencia social, seguridad social, en salud, medicinas, apoyo psicológico y todo lo que el estado pueda proveer por derecho a los adultos mayores.

Así mismo, en la vejez deben afrontar problemas económicos, ya que sus pensiones no alcanzan a cubrir sus necesidades básicas, el sistema de protección social es limitado, sobre todo en el área de salud, ante esta problemática, las redes de apoyo

conformada por la familia, amigos y comunidades, se estructuran como el principal apoyo para el bienestar del adulto mayor (Lambiase et al., 2020).

2.7.2 Dependencia económica

Si bien es cierto, la dependencia económica es alcanzada por la mayor parte de los adultos, en la adultes mayor tiene a haber una disminución natural de ingresos, principalmente debido a la etapa de jubilación y pérdida de fuerza laboral por los ancianos. La solvencia económica en esta etapa se puede alcanzar también con el apoyo familiar, basándose en cubrir todas las necesidades básicas del adulto mayor, así mismo el Estado juega un rol importante al otorgar pagos de seguridad social.

Según Lidón (2002), la insuficiencia de recursos económicos en la vejez limita la participación social y compromete la independencia, por esto el envejecimiento no implica una regresión a la infancia, ni tampoco es una enfermedad o incapacidad, esto responde a estigmas sociales que no consideran las dimensiones, biológicas, psicológicas y sociales (Castillo et al., 2020).

De tal modo, aunque las condiciones de dependencia, si bien es un factor que parece ir en paralelo con el envejecimiento, es un elemento que poco ha sido estudiado, en particular las repercusiones que esto puede tener tanto a nivel social como económico. El enfoque principal que se le ha dado a la dependencia es el relacionado con la funcionalidad de las personas, dejando de lado las consecuencias que esto puede tener tanto para el adulto mayor como para su propia familia (Castillo et al., 2020).

2.7.3 Jubilación

La jubilación es un derecho social, que garantiza el bienestar de los adultos mayores, esto implica valorar la satisfacción de sus necesidades económicas, y brindar las mejores condiciones dignas que les permita alcanzar plenitud. En este aspecto, el Estado, debe implementar políticas públicas y medidas de acción para mejorar las condiciones de vida, asegurando una protección efectiva de sus derechos (Ramirez, 2023).

Además, Bonilla (2019), se refiere que la jubilación forma parte de los beneficios que la seguridad social establece a las personas afiliadas que han concluido su vida laboral y cumplen con los requisitos establecidos por la ley, no solo como un beneficio, sino como un derecho al que pueden acceder los trabajadores.

Ante una etapa como la jubilación, el adulto mayor debe tener en cuenta qué actividades cubrirán la mayor parte de su retiro, si bien es cierto muchos se dedican únicamente a descansar, no significa del todo que ya no puedan generar ingresos después de esta etapa, por ejemplo, muchos se colocan negocios caseros, o emprendimientos pequeños.

Por otro lado, están los cambios sociales que conlleva la jubilación, principalmente al no verse útil y rodeado de personas en su entorno laboral, el adulto mayor puede entrar en un vacío existencial o de propósito, por lo que es importante concurrir a reuniones, ya sea familiares o con antiguos amigos, manteniendo un entorno social más activo.

2.7.4 Aislamiento Social

La Organización Mundial de la salud (2021), enfatiza que el aislamiento social en las personas adultas mayores, es un problema sanitario, social y económico, esta situación se debe a cambios físicos propios del envejecimiento, como la presencia de enfermedades crónicas, disminución de la visión, audición, pérdida de memoria, discapacidad, pérdida de movilidad, de igual forma la disminución en la cantidad y calidad de las relaciones sociales, debido al fallecimiento de familiares, amistades o por vivir solos, esto aumenta la probabilidad de que este grupo experimente aislamiento social (Gallard et al., 2025).

La disminución del contacto social durante la vida del adulto mayor es notoria en muchos casos, sobre todo por situaciones como el “nido vacío” o jubilación, pérdida de amigos o familiares por defunción, lo que puede llevar consecuencias negativas si no se está preparado para ello.

El aislamiento social entendido como la falta de contacto físico con personas con las que se puede interactuar con regularidad, influye en todas las dimensiones del desarrollo humano, sobre todo en aquellas vinculadas al desarrollo cognitivo que requieren entrenamiento con otros seres humanos, por lo que existiría una relación estadísticamente significativa entre la actividad social y la función cognitiva, tanto así que en personas mayores al vivir solo y sin relaciones cercanas, estaría vinculado a un mayor riesgo de demencia (Soto & Mosquera, 2023).

2.7.5 Conflictos Familiares

De acuerdo con Álvarez (2017), los adultos mayores afrontan distintas etapas familiares, desde el matrimonio, nacimiento de hijos, hasta el proceso de alejamiento, pérdida de su pareja, jubilación y la soledad los cuales son elementos estresantes que

incitan la depresión y para los cuales la familia se convierte en la fuente principal de soporte (Chimbo, 2023).

En la mayor parte de las familias pueden existir problemas de diversa índole que afecten la salud mental y física del adulto mayor, como conflicto entre los hijos, disputas con los hermanos por temas de herencia, u otros asuntos que involucran directa o indirectamente la atención de los adultos mayores.

Las causas de estos conflictos familiares incluyen la percepción de que alguno de los miembros de la familia no ayuda lo suficiente. También generan importantes conflictos familiares la falta de acuerdo sobre la coordinación de los cuidados, las necesidades del adulto mayor, la propia naturaleza de la enfermedad del familiar mayor, el tratamiento médico o farmacológico a utilizar o a retirar (Lopez et al., 2015).

2.7.6 Duelo y pérdida

El duelo se manifiesta como una reacción natural que experimenta la persona frente a una pérdida, ya sea de un objetivo, un acontecimiento o vínculo afectivo, esta experiencia también tiene dimensiones psicológicas, físicas y sociales, la intensidad y duración del duelo depende del significado que posee esta pérdida (Solano, 2024).

Uno de los hechos más significativos en la vida del adulto mayor, es pasar un periodo de pérdida de algún familiar o amigo cercano, esto puede llevar a procesos de duelo que suelen variar en su duración e intensidad, además de generar el sentimiento de cercanía a la propia muerte por el anciano, sin embargo, se debe contar siempre con el apoyo de la familia en momentos difíciles, acercándose al adulto mayor y compartiendo tiempo valioso con ellos.

El duelo asociado a la viudez tiene singularidades que puede aumentar la sensación de soledad y desamparo, produciendo una mayor necesidad de apoyo o dependencia; sin embargo, la nueva etapa de vida, enfrenta factores externos que la condiciona, como el estado de salud (Jaimes, 2021).

2.7.7 Maltrato

La OMS, define el maltrato hacia las personas adultas mayores como *“cualquier acto aislado o repetitivo o la falta de acción apropiada, ocurrida en cualquier relación de la que se espera confianza, que causa daño o malestar a la persona mayor”*. Esta definición desestima actos de violencia o conducta criminal sobre el adulto mayor. Se debe tomar en cuenta qué tipo de vínculo tiene el agresor, si

es hijo, nieto, hijos o hijas políticas, enfermeras, cuidadores, trabajadores domésticos (Montero et al., 2017).

Debido a su vulnerabilidad, existen adultos mayores que pueden verse involucrados en algún suceso de maltrato por parte de familiares o cuidadores asignados. El maltrato puede ser físico o psicológico, ante una situación así hay que actuar rápido y sin contemplación para frenar esta práctica, sobreponiendo el respeto que se debe tener hacia los adultos mayores.

Algunos factores de riesgo asociados al maltrato en personas mayores se dividen en:

- 1) Relacionados al adulto mayor, se incluyen: alteraciones cognitivas, problemas comportamentales, enfermedad psiquiátrica o psicológica, dependencia funcional, fragilidad física, bajo nivel socioeconómico y antecedentes de abuso previo.
- 2) Asociados al perpetrador: estrés del cuidador, enfermedades psicológicas o psiquiátricas, desconocimiento o falta de educación por parte de familiares o cuidadores, falta de formación en personal sanitario a cargo del cuidado de adultos mayores en instituciones geriátricas.
- 3) Los factores relacionados con la dinámica víctima y victimario se asocian a la presencia de relaciones intrafamiliares conflictivas.
- 4) Ambientales: bajo apoyo social y adultos mayores que residen en domicilios de otras personas (Oñate, 2021).

2.10 Estudios del proceso de estrés en el adulto mayor

Desde una perspectiva más cercana a la realidad sobre los efectos del estrés en el adulto mayor, es necesario tomar en cuenta las investigaciones realizadas para ello. En un estudio realizado en el Perú en la localidad de Los Auquis de Ollantay, los adultos mayores tienden a enfrentar el estrés con estrategias de afrontamiento relacionados a la dimensión cognitiva.

Para enfrentar los niveles de estrés los adultos mayores de la Asociación “Los Auquis de Ollantay” utilizan las estrategias de afrontamiento, de forma cognitiva, lo que significa que afronta mentalmente el estrés, utilizando recursos internos que les permitan justificar o reinterpretar las vivencias que pasan, sin abordar de manera directa el problema (Costa, 2011).

En otro estudio en la ciudad de Guayaquil se enfatiza que la autoestima del adulto mayor es importante para poder canalizar el estrés, siendo así que debe tener en cuenta sus

capacidades a pesar de que hayan sufrido cambios debidos al desgaste natural por la edad avanzada.

Debido a que los adultos mayores, se sienten rechazados, porque están en una situación física, social y culturalmente menoscabada, su nivel de autoestima es bajo como resultado a los cambios objetivos que han tenido en comparación a años anteriores. Se ha demostrado que la autoestima se relaciona cercanamente con la ejecución de conductas orientadas a la promoción de la salud, cuyo efecto influye de manera directa en la capacidad afrontar retos y amenaza (Álvarez et al., 2019).

De acuerdo con un estudio realizado en la ciudadela Fátima del Cantón Portoviejo en la provincia de Manabí, se enfatiza que el estrés en el adulto mayor se caracteriza principalmente de factores económicos deficientes, sin embargo, existe cierta satisfacción por haberse jubilado y descansar de las obligaciones laborales.

Los resultados arrojaron después de la encuesta y la entrevista realizada a cinco familias de la ciudadela Fátima, calle 10 de agosto, que a los adultos mayores más le provoca estrés son los factores económicos, ya que los ingresos familiares son muy bajos y la demanda de adquirir alimentos, educación, vestimentas entre otros gastos son muy exagerado (Zambrano et al., 2019).

Los gastos de salud en esta etapa son también muy fuertes, porque la mayoría de ellos presentan dolencias crónicas como la diabetes, problemas a los huesos, presión alta o baja, entre otras enfermedades, la soledad y la tristeza de no tener a familiares que han fallecido en los últimos dos años, las discusiones o conflicto entre los miembros de la familia por diversos motivos sociales, culturales, políticos y económicos (Zambrano et al., 2019).

Como puede apreciarse la parte económica y familiar son de los principales factores que caracterizan el estrés en los adultos mayores de este estudio cercano, lo que da una pauta importante para el presente trabajo de investigación tomando como referencia la cercanía geográfica, cultural y social de dicha muestra.

CAPÍTULO III

3. Metodología

3.1 Método de investigación

El diseño de este trabajo de investigación desarrolló un enfoque mixto (cuali-cuantitativo) que ayudan a la interpretación de resultados, además por la ventaja explicativa a la hora de presentar el informe final que dan este tipo de enfoques. De igual forma, estos procesos sistemáticos, empíricos, implicó la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos, así como su integración y discusión, con el fin de realizar deducciones a partir de la información obtenida y alcanzar el entendimiento del fenómeno del estudio (Hernández et al., 2014).

El enfoque cuantitativo permitió medir objetivamente el nivel de estrés percibido en la población estudiada a partir de la aplicación de un instrumento psicométrico estandarizado, lo que facilitó la obtención del grado de intensidad de los participantes. El enfoque cualitativo se utilizó para describir las características, así como sus experiencias subjetivas y analizar los efectos del estrés en los participantes.

3.2 Tipo de estudio

La investigación fue exploratoria y descriptiva ya que se trató de explicar una problemática previamente no estudiada. Por lo que “En el alcance exploratorio, la investigación es aplicada en fenómenos que no se han investigado previamente y se tiene el interés de examinar sus características” (Ramos, 2020).

En los estudios descriptivos, la obtención de información se limita a un solo momento en el tiempo, útil para la investigación de fenómenos que no buscan relacionar causalidades con otros factores, sino que intentan encontrar la presencia de un factor determinado, como una enfermedad, condición ambiental entre otros (Cabo et al., 2008).

Además, fue de tipo no experimental de corte transversal se caracterizó por la observación de los fenómenos y lo que ocurre en su contexto, con el propósito de analizarlos sin intervenir en ellos, en este tipo de diseño, las variables independientes no son manipuladas de manera deliberada, ya que estos eventos han ocurrido previamente, por lo que no existe control directo, ni posibilidad de influir sobre dichas variables y sus efectos (Hernández et al., 2014).

Debido a sus características el trabajo tuvo un diseño no experimental de corte transversal, puesto que se planteó describir las características de una variable en concreto recogidas en un periodo específico de tiempo, adicionalmente no existió manipulación alguna de las variables.

3.3 Sujeto, población y muestra

3.3.1 Población

Según la información proporcionada por el líder barrial, el mismo que mantiene un registro de los integrantes de la comunidad del barrio Jocay, cuenta con un aproximado de 120 personas adultas mayores de 65 años en adelante, la cual representa aproximadamente el 33% de su población total estimada.

3.3.2 Muestra

La muestra fue seleccionada en relación a las características propias del estudio mediante un muestreo no probabilístico intencional, permitiendo escoger a los participantes que mejor se ajusten a la investigación, por lo que la muestra estuvo conformada por un total de 40 adultos mayores que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión.

- Rango de edad de 65 a 85 años, de ambos sexos.
- Residir legalmente en el barrio Jocay de la ciudad de Manta.
- Aceptación voluntaria de participar en el estudio mediante la firma de consentimiento informado.
- Presentar habilidades intelectuales y físicas básicas para el desarrollo óptimo de la evaluación.

Criterios de exclusión.

- Presentar un diagnóstico de algún tipo de deterioro cognitivo que impidiera o limitara el óptimo desarrollo y comprensión de la evaluación.
- Personas adultas mayores que no deseen participar en el estudio
- Adulto mayor que no cuente con asistencia de algún familiar o cuidador.
- Personas con dificultades de comunicación y comprensión.

3.4 Variables

Operaciones de variables

Tabla 1*Operacionalización de las variables del estudio*

Variable		Definición	Dimensión	Indicador	Escala
Factores socio demográfico		Son aspectos sociales y demográficos que describen y caracterizan a una población	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Estado Civil - Origen Étnico - Nivel Educativo - Nivel Socioeconómico 	Ficha sociodemográfica	<ul style="list-style-type: none"> • Edad: Desde los 65 años hasta los 85. • Sexo: femenino y masculino. • Estado civil: Soltero, casado, viudo, unión libre, divorciado y separado. • Nivel de instrucción: Ninguno, inicial, general básica, bachillerato, bachillerato incompleto, Educación superior. • Identificación Étnica: Mestizo, montubio, afroecuatoriano, blanco y otro • Nivel socioeconómico: Bajo, medio y alto
Factores Psicosociales		Consecuencias psicológicas y sociales que pueden perjudicar el bienestar físico y emocional de los adultos mayores, originando diferentes sintomatologías, además de los cambios de vida, etc.	Factores Psicológico: <ul style="list-style-type: none"> - Ansiedad - Irritabilidad - Fatiga - Autoestima - Alteraciones del sueño - Disminución o aumento del Apetito - Angustia emocional - Intolerancia a la frustración - Miedo o pánico - Desesperanza 	Entrevista Semiestructurada	Expresiva Subjetiva

		Factores Sociales: <ul style="list-style-type: none"> - Red de apoyo - Dependencia económica - Jubilación - Aislamiento - Conflictos familiares - Duelo o muerte - Maltrato 			
Estrés	<p>El estrés es una respuesta adaptativa e inespecífica del organismo ante eventos del medio y que el sujeto percibe como amenazas. Cuando esta respuesta es excesiva por su intensidad, por su duración o por la frecuencia con que aparece, resulta nociva para la salud tanto física y mental en el adulto mayor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Respuesta Psicológica general frente a los estresores - Respuesta emocional y fisiológica frente a los estresores 	<p>Escala de estrés percibido (PPS)</p> <p>Entrevista semiestructurada del Estrés</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 0 = nunca - 1 = casi nunca - 2 = de vez en cuando - 3 = a menudo - 4 = muy a menudo <p>Expresiva Subjetiva</p>	<p>Cuantitativo</p> <p>Cualitativo</p>

Nota: La construcción de las variables se realizó con base en la literatura y en los instrumentos aplicados en la investigación. Elaboración propia

3.5 Métodos Técnicas e instrumentos

3.5.1 Consentimiento informado

El consentimiento informado, se refiere al proceso ético y práctico en la operacionalización de estudios de investigación, tiene un sustento ético y a la vez legal, además es un medio de comunicación entre el evaluador y la persona atendida, teniendo en cuenta que la persona atendida debe tener conocimiento de la información contenida, ya que sin ello se vulnera sus derechos fundamentales (Zúñiga & Zúñiga, 2019).

El objetivo de proporcionar el consentimiento informado a los adultos mayores participantes de este estudio fue de otorgarles información respecto por qué se llevó a cabo el mismo, cómo contribuirán con su participación de aceptar los términos, sabiendo que en todo

momento se respetará su privacidad y no se vulnerará su derecho de omitir o no responder cuando no lo crean pertinente.

3.5.2 *Observación participante*

Mediante esta técnica se logró una dinámica participativa tanto del entrevistador como de la persona entrevistada, con la finalidad de que esta interacción proporcione la posibilidad de realizar un análisis más profundo y metódico de la información que ayudará en el proceso de investigación.

La observación participante es una técnica en la cual el investigador y el participante interactúan en el entorno de manera individual o de forma colectiva, con el fin de obtener registro y analizarlos para posteriormente interpretarlos. Por lo tanto, la observación se basa en comprender motivaciones, conductas y reacciones, en el espacio y tiempo que se produce (Olaz, 2023).

3.5.3 *Postura Epistemológica*

Este trabajo de investigación guardó una postura constructivista, considerando que las personas construyen socialmente su realidad a partir de las interacciones y la experiencia que han forjado a lo largo de sus vidas. Para el sujeto tiene una interacción latente con su entorno, del cual se retroalimenta y construye los paradigmas de su realidad.

3.5.4 *Ficha Sociodemográfica*

Técnica utilizada para la recolección de la información pertinente de los adultos mayores entrevistados. En esta ficha se incluyó información sobre su edad, sexo, estado civil, nivel instrucción, identificación étnica y nivel socioeconómico, que servirán para la investigación.

3.5.5 *Entrevista semiestructurada*

Se basa en recolectar datos de los entrevistados por medio de preguntas abiertas, para ello el entrevistador se dota de un guion que sintetiza los temas que se trata a lo largo de la entrevista, las preguntas que contiene la entrevista han sido preparadas de ante mano por el entrevistador, que se basa en su experiencia con el tema a tratar. La conversación se desarrolla de forma abierta y pueden añadirse más preguntas y temas que se crean pertinentes (Lázaro, 2021).

Esta técnica facilitó al investigador recopilar y obtener los datos cualitativos acerca de los efectos del estrés en el adulto mayor. Adicionalmente permitió realizar una comprensión

más amplia de cómo el adulto mayor percibe el estrés desde lo individual, familiar, social y económico.

3.5.6 Escala de Estrés Percibido (PPS)

Para esta investigación se aplicó la escala de estrés percibido en los adultos mayores del barrio Jocay, este es un instrumento de auto informe, elaborado por Cohen et al., (1983), mide el nivel de estrés percibido en los últimos meses, su administración es de forma individual con tiempo límite de 15 minutos. Contiene 14 ítems en una escala de respuesta de cinco puntos, es decir: 0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo. Se suma el puntaje total de los 14 ítems, la puntuación directa va de 0 a 56 puntos. Se considera un estrés leve cuando la puntuación es < 20, el nivel de estrés moderado oscila entre 20 y 25 puntos, el nivel de estrés elevado es cuando su puntuación superar los 25 puntos.

Cabe mencionar que la escala de estrés percibido ha sido validada en población hispana en diferentes investigaciones, además en un estudio realizado a adultos mayores no institucionalizados y de habla inglesa del condado del Bronx, Nueva York, arrojaron que la Escala de Estrés Percibido reveló propiedades psicométricas satisfactorias en adultos mayores (Ezatti et al., 2015).

3.6 Análisis de datos

Para el manejo de datos se estableció la protección de la privacidad de los participantes mediante no divulgación pública de los datos personales, reemplazando nombres con códigos identificativos, se aseguró un registro preciso de la información, utilizando impresiones en papel, después digitalizando los datos para mayor seguridad y facilidad de manejo. Es importante mencionar una vez culminado el proyecto de investigación, los datos se conservarán durante tres meses, luego de los cuales se procede a su eliminación.

3.7 Procedimiento

La recopilación de datos se realizó a través de técnicas e instrumentos, primero se diseñó la ficha sociodemográfica, segundo la entrevista semiestructurada, tercero la escala de estrés percibido y finalmente el consentimiento informado, ya efectuado este procedimiento. Para cumplir los objetivos se efectuaron los siguiente:

- Se procedió a socializar el trabajo de investigación a través del dirigente del barrio Jocay de la ciudad de Manta.

- Seguidamente realizar las respectivas visitas domiciliarias y presentar el consentimiento informado donde el participante firma su participación de forma voluntaria.
- Se utilizó una ficha sociodemográfica para la recolección de datos de los participantes, identificados con un código secuencial
- Implementación del formato de entrevista semiestructurada dirigida a los adultos mayores de la comunidad del barrio Jocay.
- Aplicación de la Escala de estrés percibido, seleccionado durante un tiempo aproximado de 15 minutos por cada adulto mayor.
- Posteriormente los datos necesarios fueron ingresados en una hoja electrónica en Excel para su tabulación, ordenamiento y posterior análisis.

3.8 Principios éticos

Se consideraron principios éticos orientados a garantizar la integridad, seguridad y los derechos de los participantes, se obtuvo el consentimiento informado, asegurando que los adultos mayores comprendieran el objetivo de la investigación, procedimientos, posibles riesgos y su derecho a retirarse en cualquier momento.

- **Autonomía:** Se socializó los derechos y beneficios de participar en la investigación, se procedió a firmar el consentimiento informado, que garantiza la decisión de participar o no, además del derecho a abandonar el estudio cuando lo desee.
- **Anonimato:** Se garantizó el principio ético del anonimato, donde no se utilizará ninguno de los datos de identificación de los participantes, utilizando un código secuencial para cada participante como el uso de los siguientes códigos 001-002 y así sucesivamente hasta el último entrevistado.
- **Confidencialidad:** En cumplimiento con las normas del CEISH, se adjuntó una declaración de confidencialidad mediante la investigadora donde se compromete a no hacer uso indebido de la información recolectada, también se estableció que la investigadora tendría acceso al manejo de los datos y finalmente eliminarlos en tres meses después de la finalización del proyecto.

CAPÍTULO IV

4. Análisis de resultados

La población objeto de estudio, estuvo compuesta por 120 adultos mayores del barrio Jocay de la ciudad de Manta Manabí. Se llevó a cabo con una muestra de 40 adultos mayores, con la finalidad de lograr los objetivos, se aplicaron instrumentos específicos para caracterizar los efectos del estrés en el adulto mayor que vive en el sector del barrio Jocay. Se entregó el correspondiente consentimiento informado, al presidente del barrio para su autorización y así realizar el estudio en dicho barrio.

Se utilizó la ficha sociodemográfica, entrevista semiestructurada y Escala de Estrés Percibido, para Caracterizar los efectos del estrés de los 40 adultos mayores pertenecientes a los barrios Jocay de la ciudad de Manta que podrían presentar estrés, de las edades comprendidas entre 65-85 años.

Adicionalmente en la ficha sociodemográfica se obtuvieron datos como el sexo, edad, estado civil, nivel de educación, etnia, nivel socioeconómico, los cuales permitieron realizar una observación más resumida de la información para efectuar el análisis conforme a los objetivos específicos de estudio.

Se efectuó un análisis sobre los datos cuantitativos para su posterior tabulación e interpretación, adicionalmente se realizó un análisis profundo y metódico de la información cualitativa obtenida de los instrumentos de investigación, con la finalidad de encontrar patrones, opiniones y conexiones.

A continuación, se presentan los resultados de la ficha sociodemográfica, seguidos por el resumen de la tabulación de las variables más importantes del estudio como son el sexo, edad, estado civil, nivel instrucción y nivel socioeconómico.

4.1 Resumen de resultados de la ficha sociodemográfica:

Tabla 2

Sexo del adulto mayor

1. Sexo	Frecuencias	% Total
Femenino	27	67,50
Masculino	13	32,50
Total	40	100,00

Nota: Datos obtenidos de la ficha sociodemográfica aplicada a los adultos mayores del barrio Jocay, Manta, 2025.

Los resultados de la ficha sociodemográfica de acuerdo al sexo demuestran que el 67,50%, de 27 adultos mayores son del sexo femenino, y que el 32,50% de 13 son del sexo masculino.

Tabla 3

Edad del adulto mayor

2. Edad	Frecuencias	% Total
65-71	14	35,00
72-77	18	45,00
78-85	8	20,00
Total	40	100,00

Nota: Datos obtenidos de la ficha sociodemográfica aplicada a los adultos mayores del barrio Jocay de Manta, 2025.

Referente a la edad se evidencia que el 35% de 14 adultos mayores están entre 65-71 años, el 45% de 18 tienen entre 72-77 años y el 20% de 8 adultos mayores se encuentran entre los de 78-85 años, denotando que la mayor concentración de participantes está entre los 72 - 77 años

Tabla 4

Estado Civil del adulto mayor

3. Estado Civil	Frecuencias	% Total
Soltero/a	7	17,50
Casado/a	19	47,50
Divorciado/a	4	10,00
Viudo/a	9	22,50
Unión Libre	1	2,50
Total	40	100,00

Nota: Datos obtenidos de la ficha sociodemográfica aplicada a los adultos mayores del barrio Jocay de Manta, 2025.

En el estado civil de los adultos mayores se tiene que el 2,50% está 1 persona en unión libre, las personas divorciadas representan el 10% de 4, los solteros constituyen el 17,50% de 7, luego se tiene a las personas viudas con el 22,50% de 9, y finalmente predomina los adultos mayores casados con el 47,50% de 19, lo cual marca una tendencia hacia el compromiso

tradicional por parte de los adultos mayores.

Tabla 5

Nivel de Instrucción del adulto mayor

4. Nivel de Instrucción	Frecuencias	% Total
Inicial	1	2,50
General básica	25	62,50
Bachillerato incompleto	1	2,50
Bachillerato	6	15,00
Superior	7	17,50
Total	40	100,00

Nota: Datos obtenidos de la ficha sociodemográfica aplicada a los adultos mayores del barrio Jocay de Manta, 2025.

Se encontró para el nivel de instrucción inicial y Bachillerato incompleto, que comparten el mismo porcentaje de 2,50%, es decir una persona adulto mayor por cada nivel, para el nivel de instrucción de bachillerato es el 15% de 6, luego le siguieron en este orden las personas con estudios superiores con un total de 17,50% de 7 adultos mayores, y los que culminaron la educación general básica fueron el 62,50% de 25.

Tabla 6

Nivel Socioeconómico del adulto mayor

Nivel Socioeconómico	Frecuencias	% Total
Bajo	10	25,00
Medio	30	75,00
Total	40	100,00

Nota: Datos obtenidos de la ficha sociodemográfica aplicada a los adultos mayores del barrio Jocay de Manta, 2025.

La última variable analizada fue el nivel socioeconómico, en el cual 10 personas afirmaron que tienen un nivel económico bajo siendo el 25%, y la mayoría manifestó que posee un nivel económico medio con un total de 75% de 30 personas, lo cual significa que al menos por este nivel no tendrían mayor dificultad para afrontar sus gastos.

4.2 Resultado del objetivo específico 1

Identificar los principales factores que producen el estrés en el adulto mayor.

Para la realización de este objetivo se recogen los discursos de los informantes por medio de las entrevistas semiestructuradas, se presentan a partir de la identificación de categorías, tales como, fracción familiar, fracción socioeconómica y fracción sociocomunitaria, con la finalidad de identificar cuáles son los factores que producen el estrés en el adulto mayor.

4.2.1 Análisis homogéneo de lo heterogéneo

El recopilar la información obtenida de las entrevistas semiestructurada y la observación participante, se logra establecer los siguientes sub-grupos o fracciones:

4.2.2 Fracción familiar:

De acuerdo con la información recopilada, la fracción familiar se identifica como uno de los principales factores que inciden en la aparición del estrés, que surge como un referente central dentro de la experiencia emocional del adulto mayor. La familia cumple un rol determinante en esta etapa del ciclo de vida, ya que influye en el bienestar de los adultos mayores.

Para una minoría de los adultos mayores entrevistado, el entorno familiar representa una fuente de seguridad, de contención emocional, lo cual contribuye a reducir situaciones de tensión y favorece el afrontamiento de las dificultades en el estrés. Sin embargo, la mayor parte de los casos, la dinámica familiar se estructura como un factor estresante, caracterizado por conflictos, escasa comunicación, falta de comprensión, generando malestar emocional y aumentando los niveles de estrés percibido.

Estas particularidades evidencian que la familia puede desempeñar un rol fundamental en la vida del adulto mayor tanto como factor de protección o como un factor desencadenante del estrés, en función de las vivencias expresadas por los informantes, la fracción familiar se clasifica en dos subcategorías que permiten identificar las diferentes formas en que se manifiesta este factor: familia integrada, donde predominan relaciones de apoyo y cuidado, y familia crítica, caracterizada por relaciones conflictivas o distantes que detonan el estrés en el adulto mayor.

4.2.3 Fracción familiar integrada:

La fracción familiar integrada, agrupa aquellos adultos mayores que perciben a su familia como un vínculo de protección, de contención emocional, cumpliendo un rol activo y siendo una red de apoyo. La mayoría conviven con sus familiares, la presencia de ellos la perciben

como un sostén de apoyo en el hogar, se evidencia como este acompañamiento diario y ayuda constante interfiere de forma positiva en su bienestar físico y emocional.

VERBATIMS:

“Considero que la relación con mi familia es excelente, porque hay apoyo y comunicación entre nosotros. Esto me ayuda a sentirme acompañado y a manejar mejor el estrés que se presenta en esta etapa de mi vida”. - (Participante 001, barrio Jocay)

Me llevo bien con mis hijos, nos apoyamos en lo que se pueda y entre todos nos organizamos bien, muchas veces estoy cansada por tareas del hogar, ahí es cuando ellos me dicen mamá vaya descanse que yo le ayudo, como madre me siento tranquila de saber que tengo unos hijos que me ayudan. (Participante 008, barrio Jocay)

4.2.4 Fracción familiar crítica:

Esta fracción se refiere aquellos adultos cuyas experiencias en el ámbito familiar, no aportan una red de apoyo, por el contrario, se convierten en un malestar emocional. De acuerdo a los discursos de la mayoría de los participantes, la familia no representa un entorno de estabilidad emocional segura., los cuales manifiestan tener escasa comunicación, distanciamiento, falta de apoyo y en algunos casos sentimientos de abandono o incomprensión, por el cual es percibidos por los adultos mayores como factores que incrementan su nivel de estrés.

VERBATIMS:

“La relación con mi familia no es muy cercana, casi no conversamos porque cada uno está ocupado en sus cosas. A veces discutimos, esta situación me hacer sentir mal y sin apoyo”. - (Participante 009, barrio Jocay)

“A veces me siento solo porque no me escucha, cuando tratamos de conversar solemos terminar discutiendo, a lo que mi esposa se distancia, en esos momentos prefiero quedarme callado porque siento que no hay apoyo ni comprensión”. - (Participante 007, barrio Jocay)

4.2.5 Fracción socioeconómica

En la fracción socioeconómica se identifica a los adultos mayores que cuentan con una pensión de jubilación o ingreso económico, brindándoles una seguridad y estabilidad en su vida. De acuerdo con los discursos de los participantes disponer de un ingreso regular les permite cubrir gastos personales y necesidades básicas. Además, expresan que, al contar con

un ingreso económico en esta etapa de vida, les beneficia en algunos aspectos como, estabilidad financiera, mayor autonomía, de tal modo que al contar con recursos propios contribuye a una percepción positiva de su bienestar, al permitirles solventar gastos vinculados a su alimentación, salud y otras necesidades.

VERBATIMS:

“Me encuentro jubilada y no me ha afectado emocionalmente, ya que recibo mi pensión y con eso puedo cubrir mis gastos personales, lo que me permite sentirme tranquila en esta etapa de mi vida.” - (Participante: 020, barrio Jocay)

“Estoy jubilado y recibo una pensión todos los meses, gracias a eso puedo cubrir mis gastos básicos, como la alimentación y mis medicinas, sin preocuparme demasiado.” - (Participante: 036, barrio Jocay)

4.2.6 Fracción socioeconómica crítica

En segundo lugar, se presenta la fracción socioeconómica crítica que agrupa a los adultos mayores que identifican su situación económica como un factor de estrés. A partir de los discursos de los participantes se evidencia que la insuficiencia de ingresos, el desempleo o la jubilación con recursos limitados generan preocupación constante e inseguridad frente a la satisfacción de necesidades básicas.

Los participantes que se ubican en esta fracción expresan sentimientos de preocupación, estrés y angustia relacionados con los gastos del hogar, la atención de su salud física y la falta de recursos para cubrir necesidades, lo cual incrementa su malestar emocional. Asimismo, se identifica que la precariedad económica limita su autonomía, al depender de su familia.

VERBATIMS:

“Desde hace varios años no trabajo porque me quedé sin empleo, y esta situación me ha afectado emocionalmente y económicamente, ya que la falta de ingresos me genera preocupación por los gastos del hogar y cambios en mi rutina diaria.” - (Participante: 012, barrio Jocay)

No trabajo ni recibo pensión, y eso me preocupa mucho porque no siempre puedo cubrir los gastos de la casa o de mi salud, dependo de la ayuda de mis familiares y esa situación me genera estrés y angustia, porque no puedo aportar en el hogar.” - (Participante: 016, barrio Jocay)

4.2.7 Fracción sociocomunitaria crítica

En esta categoría, se refiere a que el discurso de los adultos mayores que expresan una percepción negativa de su entorno social, comunitario e institucional. Esta fracción se establece a partir de las opiniones negativa acerca del sistema de apoyo social en su comunidad, como carencias de programas y servicios dirigidos al adulto mayor, cuestionando la limitada presencia de redes de apoyo social y la escasa intervención de las instituciones que deberían contribuir a su bienestar físico y emocional.

Dentro de esta fracción existe una percepción de escaso acompañamiento por parte de las instituciones y una limitada oferta de programas que promuevan la participación activa, la integración social y el bienestar emocional. Esta falta de iniciativas es interpretada por los adultos mayores como una forma de abandono institucional, lo que genera inconformidades al no tener un lugar para distraerse o mantenerse activos, para poder aliviar su estrés.

VERBATIMS:

“Aquí en el barrio no hay programas para las personas mayores, hace varios años había reuniones o actividades, pero ahora ya no se hace nada, uno pasa la mayor parte del tiempo en la casa, sin un lugar donde distraerse o conversar, y eso me genera estrés porque siento que no toman en cuenta a los adultos mayores.” - (Participante: 018, barrio Jocay)

“No, no se cuenta con apoyo de ninguna institución, no realizan talleres, ni actividades recreativas, donde uno pueda mantenerse activa. A veces uno se siente olvidado, porque no hay quién se preocupe por cómo estamos, a mí me estresa estar encerrada en casa.” (Participante: 003, barrio Jocay)

Análisis interpretativo:

En base al cumplimiento de este objetivo y los resultados, a través de la identificación, descripción y clasificación de los principales factores psicosociales que inciden en el estrés del adulto mayor. En el orden de impacto, los que corresponde en primer lugar se encuentra estos factores familiares, las cuales se identificaron conflictos familiares, distanciamiento, falta de comunicación y de apoyo, en segundo lugar, se encuentra los factores socioeconómicos debido a esta preocupación económica, el estar desempleado y depender de otros, estos factores no actúan de manera aislada, sino que se interrelacionan, dando lugar a condiciones de vulnerabilidad que influyen en la estabilidad emocional y física del adulto mayor.

4.3 Resultado del objetivo específico 2

Describir los principales efectos del estrés en el adulto mayor

Para la obtención de información de este objetivo se utilizó la entrevista semiestructura, que permitió explorar de manera subjetiva el discurso de los adultos mayores para poder describir los efectos del estrés, por medio de las dimensiones emocionales y fisiológicas, a partir de sus experiencias y vivencias personales en esta etapa de vida. Para contrastar este objetivo se aplicó la Escala de Estrés Percibido (PPS), con la finalidad de medir el nivel de estrés y de corroborar de forma objetiva que el estrés existe en los adultos mayores.

4.3.1 Resultado de Dimensión Emocional

La dimensión emocional hace referencia a las respuestas emocionales manifestadas por los adultos mayores frente a la presencia del estrés en su vida cotidiana, en este sentido, esta dimensión resulta una de las más afectadas según los discursos analizados, evidenciándose diversas manifestaciones emocionales asociadas al malestar psicológico experimentado por los participantes. Durante el análisis de las entrevistas semiestructuradas, se observaron síntomas emocionales como irritabilidad, preocupación constante, angustia, tristeza e incapacidad para relajarse, facies de cansancio. Estas manifestaciones emocionales evidencian cómo el estrés influye negativamente en su estado emocional y en la percepción de su bienestar en esta etapa de vida.

Indicadores:

A partir del análisis de los discursos obtenidos dentro de la dimensión emocional, se establecen los siguientes indicadores, los cuales permiten identificar los efectos del estrés en los adultos mayores asociada al malestar emocional generado por el estrés en los adultos mayores. Por su parte surge la preocupación constante y angustia, los cuales ocasionan tensión emocional y dificultando su calidad de vida. Asimismo, presentan irritabilidad, incapacidad para relajarse, evidenciando una alteración en la regulación emocional, en conjunto a estos indicadores permiten comprender como estos efectos del estrés impactan su calidad de vida.

VERBATIMS:

“Sí, he experimentado estrés en esta etapa de mi vida, en varias ocasiones me he sentido preocupada y triste, con una sensación constante de angustia que no me permite estar tranquila”. (Participante 022, barrio Jocay)

“En este momento con mi enfermedad que tengo me siento irritado, hay días que estoy tan estresado que estoy de mal humor, no tengo a veces energía para levantarme.” (Participante 031, barrio Jocay)

4.3.2 Resultado de Dimensión Fisiológica

La dimensión fisiológica hace referencia al discurso de los participantes sobre las manifestaciones fisiológicas que presentan los adultos mayores debido al estrés, las cuales inciden de manera directa en su funcionalidad afectando negativamente. Por lo que, dentro de esta dimensión, las manifestaciones fisiológicas asociadas al estrés, se evidencian en el malestar físico interfiriendo en diversas esferas de su vida, al incidir directamente en el desarrollo de sus actividades cotidianas.

Indicadores:

Se evidencia en varias entrevistas, las cuales se identificaron los principales indicadores como cansancio físico, problemas gastrointestinales, dolores de cabeza, fatiga, tensión especialmente a nivel muscular, los cuales limitan la movilidad afectando en su estilo de vida. Asimismo, se presentan alteraciones del sueño, manifestadas en dificultad para conciliar o mantener el descanso, lo que incrementa el agotamiento físico, estas respuestas fisiológicas afectan de manera directa en salud de los adultos mayores.

VERBATIMS:

“Sí, he estado enfermo, el no estar bien de salud me hace estresar, me duele la cabeza, tengo dolor muscular, estoy irritable, a veces tengo dolor en el estómago, el doctor me manda medicina cuando me siento con estos malestares, pero no se me pasa.” (Participante 036, barrio Jocay)

“Si, mijita hace tres meses a raíz de que tuvo un problema familiar me estrés mucho y empecé a tener problemas del estómago, en el hígado, no podía dormir, me duelen las piernas y más cuando, hace frío o camino mucho.” (Participante 014, barrio Jocay)

Tabla 7*Escala de Estrés Percibido (PPS)*

Niveles de Estrés	Frecuencias	% Total
Leve > 20	9	22,50
Moderado 20-25	18	45,00
Elevado < 25	13	32,50
Total	40	100,00

Nota: Resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PPS) a los adultos mayores del barrio Jocay.

Análisis interpretativo:

A partir de los resultados obtenidos mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS), aplicada a los 40 adultos mayores del barrio Jocay, se evidenció que el 45% de los participantes presentó niveles de estrés moderado, mientras que el 32,50% se ubicó en el nivel de estrés elevado. Además, el 22,50 % de los evaluados presentó niveles de estrés leve, lo que indicaría que, si bien todos los adultos mayores experimentaron estrés, oscilaron entre los rangos moderado y elevado.

Estos niveles de estrés identificados permiten contrastar como estos efectos inciden en estas respuestas emocionales y fisiológicas en los adultos mayores, la intensidad del estrés desencadena síntomas como irritabilidad, preocupación constante, alteraciones del sueño y cansancio físico, por lo que este nivel de estrés tiene sus efectos a corto y a largo plazo interfiriendo en la integridad física y emocional del adulto mayor.

4.4 Resultado de objetivo específico 3

Interpretar los efectos del estrés en el adulto mayor

La interpretación de los resultados de los efectos del estrés en el adulto mayor demuestra que no se presenta de forma aislada, sino que son un proceso dinámico que abarca dimensiones emocionales y fisiológicas, cuya intensidad va en función del nivel estrés percibido, de este modo los adultos mayores que presentaron niveles moderados y elevados de estrés tendrían repercusión en los síntomas como irritabilidad, tristeza, angustia, preocupación constante, tensión, fatiga, dificultad para dormir, problemas gastrointestinales y dolores de cabeza.

Adicionalmente, los efectos del estrés se relacionan con los resultados de los factores familiares, económicos y sociales, debido a situaciones como dependencia económica, falta de recursos económicos, falta de apoyo social y familiar, conflictos familiares, aumentan la vulnerabilidad emocional del adulto mayor frente al estrés, es decir el estrés actúa un potenciador que agrava las respuestas emocionales y fisiológicas.

Por lo tanto, los efectos del estrés en el adulto mayor están integrados con los factores psicosociales y el nivel percibido del estrés, afectando de forma directa en el estado emocional y fisiológico, limitando sus capacidades de afrontamiento antes las demandas propias de esta etapa de la vida.

CAPÍTULO V

5. Discusión

En este apartado se plantea realizar el análisis en relación a la evaluación de los efectos y divergencias de la investigación como resultado del contraste entre los antecedentes teóricos revisados. Por lo tanto, concuerdan con la investigación y los resultados de los objetivos del proyecto, todo ello con la finalidad de observar los aportes que la investigación ofrece sobre los efectos del estrés en los adultos mayores.

El análisis de los resultados obtenidos afirma que el estrés percibido en personas mayores está asociado con efectos negativos en su bienestar emocional y en aspectos de la salud mental. Estos efectos, influenciados particularmente por la fracción familiar, generan dificultades emocionales como ansiedad, síntomas depresivos y malestar subjetivo, especialmente en contextos de vulnerabilidad social o aislamiento, es decir, el no acompañamiento, lo que sugiere un impacto significativo sobre la calidad de vida en esta población (Cabrera et al., 2025).

El estudio ecuatoriano actual sobre estrés percibido y estrategias de afrontamiento en adultos mayores también identificó altos niveles de percepción de estrés vinculados a factores limitaciones físicas, condiciones de salud y apoyo social deficiente, lo cual se correlaciona con una menor satisfacción vital y mayores niveles de malestar psicológico (Cabrera et al., 2025).

Esta evidencia está complementada con la interpretación de los resultados, ya que los efectos identificados como irritabilidad, angustia, preocupación constante y alteraciones del

sueño, problemas gastrointestinales, fatiga, tensión, dolor de cabeza, son consistentes con los problemas psicosociales que se asocian a niveles de estrés moderado y elevado.

Además, investigaciones llevadas a cabo en Chile han puesto de manifiesto que la percepción de estrés se relaciona con la cercanía o actuación de la fracción socio comunitaria traducida en de apoyo social, mostrando que un mayor estrés percibido se asocia con un mayor riesgo de síntomas depresivos y una menor interacción con las redes de apoyo, (Sequeira et al.,2025). Esto respalda la idea de que los efectos emocionales observados en esta investigación no pueden entenderse de manera aislada, sino como una combinación más amplia de condiciones individuales y sociales.

Sin embargo, no todos los estudios muestran efectos directos del estrés en todas las dimensiones del funcionamiento de los adultos mayores. Por ejemplo, un estudio exploratorio chileno que examinó la relación entre el estrés percibido, el rendimiento físico y el equilibrio en adultos mayores no encontró una correlación significativa entre el estrés y medidas de funcionamiento físico o equilibrio postural (Retamal et al., 2024).

Estas investigaciones aportan en la comprensión de cómo esta relación entre estrés y variables físicas no siempre es lineal ni uniforme, y que puede depender de factores como el nivel de actividad física, las condiciones de salud o incluso las estrategias de afrontamiento individuales.

Otras investigaciones realizadas en contextos de pandemia del Covid-19, han mostrado que el estrés percibido aumentó considerablemente en adultos mayores expuestos a aislamiento social y al mayor gasto en medicinas e insumos médicos, esto último relacionando con la fracción socioeconómica; esta eventualidad se asoció con mayores niveles de sintomatología ansiosa o angustiante, sobre todo cuando no existían estrategias efectivas de apoyo o intervención (Corral, 2024). Lo anterior coincide con los resultados de la presente investigación, pues enfatiza cómo las circunstancias externas como la percepción social y la economía, pueden exacerbar tanto la percepción de estrés como los efectos asociados.

Evidencias que complementan estos descubrimientos provienen de estudios que han explorado la relación entre estrés percibido y resultados específicos de calidad de vida. Por ejemplo, en un estudio realizado en México con adultos mayores que desempeñaban roles de cuidado de nietos, se encontró una correlación negativa entre el estrés percibido y la calidad de vida: a mayor estrés, menor calidad de vida, lo cual refuerza la idea de que el estrés se

vincula con efectos psicosociales adversos (Rojas et al., 2025). Esta evidencia apoya la interpretación de que el estrés no solo influye en experiencias emocionales negativas, sino también en percepciones globales de bienestar y satisfacción con la vida.

Estos estudios ofrecen un panorama amplio y conciso con los descubrimientos en la investigación presente al evidenciar que los niveles moderados y altos de estrés percibido se asocian a efectos emocionales y fisiológicos en adultos mayores, reforzando la validez de su interpretación. No obstante, la evidencia también indica que la relación entre estrés y efectos físicos no siempre es directa, y puede estar mediada por variables contextuales y personales como apoyo social.

Esta evidencia enfatiza la necesidad de abordar el estrés percibido en adultos mayores no solo como una cuestión local y puntual, sino como un fenómeno complejo que interactúa con múltiples dimensiones de la experiencia humana. Asimismo, destaca la importancia de considerar estrategias de intervención psicosocial y comunitaria que fortalezcan recursos personales y sociales para mitigar los efectos negativos del estrés y promover un envejecimiento más activo y con mejor calidad de vida.

5.1 Conclusiones

La presente investigación evidenció que el estrés es una experiencia común en los adultos mayores del barrio Jocay, teniendo niveles moderados y elevados, lo que confirma que este grupo poblacional se encuentra expuesto de manera constante a diversas demandas en su entorno. Estos niveles de estrés no se presentan de forma aislada, sino que influyen directamente en el bienestar emocional y fisiológico de los adultos mayores, afectando su calidad de vida y su capacidad de afrontamiento ante las exigencias cotidianas.

La revisión de diversos resultados permitió comprender como estos efectos del estrés en el adulto mayor se encuentran de manera integral, manifestándose en alteraciones fisiológicas y emocionales como irritabilidad, preocupación constante, tristeza, angustia, dificultad para dormir, fatiga, tensión, dolores musculares y malestares estomacales, esta sintomatología persistente impacta en salud física y mental del adulto mayor.

Así mismos, el análisis de los resultados de las entrevistas semiestructuradas permitió identificar los efectos del estrés y como están relacionados con estos factores psicosociales, entre ellos limitaciones económicas, dependencia, falta de apoyo social, conflicto familiar, los

cuales influyen de forma directa en el adulto mayor en como lo perciben y afrontan en situaciones de eventos estresantes.

En concordancia con estudios previos, se observa que los niveles moderado y elevado de estrés intensifican estos efectos tanto emocionales como fisiológicos, no obstante, la magnitud de estos efectos varía según los recursos personales, estrategias de afrontamiento, y redes de apoyo, lo que enfatiza la necesidad de abordar y entender el estrés desde una perspectiva integral y no aislada.

5.2 Recomendaciones

Se recomienda que las instituciones de salud y los organismos comunitarios desarrollen programas de intervención dirigidos a la prevención y manejo del estrés en los adultos mayores en el barrio Jocay, incorporando actividades de apoyo emocional, orientación psicológica y fortalecimiento de habilidades de afrontamiento, con el fin de reducir los efectos del estrés para su bienestar integral.

Además, el promover espacios comunitarios fomenta la participación social y el fortalecimiento de redes de apoyo, porque la interacción social se convierte en factor de protección que facilitan a que el adulto mayor cuente con el apoyo necesario para disminuir los efectos del estrés, mejorando su calidad y percepción de vida.

Así mismo ampliar el alcance del estudio a otros barrios o comunidades, con el propósito de investigar y comparar resultados de los efectos del estrés, además de cómo se manifiestan en las diferentes comunidades, lo que permitiría generar propuestas de intervención más ajustadas a las diferentes necesidades de la población adulta mayor de la ciudad de Manta.

Tabla 8*Propuesta de Intervención*

Diseño de Plan de intervención del estrés en adultos mayores			
Descripción de la propuesta	Objetivos	Actividades	Tiempo de ejecución
El plan de intervención esta orientado a la promoción y prevención del estrés en los adultos mayores, mediante acciones educativas y terapéuticas, para mejorar el bienestar físico, emocional y social, desde los niveles de prevención primaria, secundaria y terciaria.	<p>Objetivo general: Promover la salud integral y prevenir el estrés en los adultos mayores, contribuyendo a mejorar su calidad de vida</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar hábitos de vida saludables • Fortalecer estrategias de afrontamiento emocional • Reducir las consecuencias de síntomas físicos y psicológicos del estrés 	<p>Socialización de la propuesta con líderes comunitarios</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivo específico 1 Realizar actividades recreativas comunitarias (juegos, dinámicas grupales) Actividad física adaptada (caminatas y ejercicios suaves) Orientación general a la familia sobre el autocuidado del adulto mayor. • Objetivo específico 2 Talleres sobre técnicas de respiración y relajación Actividades grupales de apoyo emocional para adultos mayores Talleres educativos orientados a identificar sus emociones y señales de alerta 	<p>Duración: 2 semanas Frecuencia: 2 veces a la semana Tiempo: 40 minutos</p> <p>Duración: 3 meses Frecuencia: 1 vez por semana Tiempo: 45 minutos</p> <p>Duración: 2 meses Frecuencia: 1 sesión semanal o quincenal dependiendo de la disponibilidad de la comunidad Tiempo: 45 a 60 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo específico 3 Seguimiento comunitario de adultos mayores con síntomas de estrés mediante visitas domiciliarias. <p>Aplicación de instrumento para la detección temprana de factores de riesgo a través de entrevista semiestructuradas y encuestas</p> <p>Fortalecimiento de apoyo social y familiar a través de charlas comunitarias</p>	<p>Duración: 2 meses Frecuencia: cada 15 días Tiempo de visita: 30 a 45 minutos</p> <p>Duración: 1 meses Frecuencia: 1 aplicación por mes Tiempo de visita: 30 a 45 minutos</p> <p>Duración: 2 meses Frecuencia: cada 15 días Tiempo de visita: 60 minutos</p>
--	--	--	---

Nota: Elaboración propia de propuesta de intervención cuyo desglosamiento va desde los objetivos, actividades y tiempos de ejecución.

Referencias

- Abud, S. (2019). *Revista de la Facultad de Ciencias Jurídicas de la Universidad Católica de Salta*. <https://revistas.ucasal.edu.ar/index.php/RO/article/view/24/11>
- Aldereguia, G., & Rodríguez, C. (2020). *Universidad y Sociedad*.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202020000300135&script=sci_arttext
- Alpízar, W. (2006). *Hacia la construcción del concepto integral de adultez*. 10(5). *Revistas de Enfermería Actual en Costa Rica*:
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/view/10704/10096>
- Alvarado, E. (2024). *Psicología del Desarrollo*. Fundación Universitaria Juan N. Corpas:
<https://repositorio.juanncorpas.edu.co/entities/publication/d934334c-9ae7-483b-b2af-d16a6a1dc470>
- Álvarez, I., Vélis, L., Yela, Y., & Escobar, K. (2019). Universidad de Guayaquil:
<https://share.google/Yuj1vV9AU0PEufKZ6>
- Álvarez, I., Velis, L., Yela, Y., & Escobar, K. (2019). *Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores*. *Revista Uniandes*, 2(1), 31.
<https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/RUCSALUD/article/download/1241/596/3765>
- Araujo, G. (2021). *Cuidado de la Salud del Adulto Mayor*. Instituto Nacional de Salud Pública México: https://insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/cts_nov.pdf
- Botell, M., Pichs, L., & García, M. (2005). *Consentimiento informado*. 21(5). *Revista Cubana de Medicina General Integral*: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252005000500019&script=sci_arttext&tlng=en
- Botero, B., & Pico, M. (2007). *Calidad de vida relacionada con la salud (cvrs) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica*.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>
- Brijaldo, S. (2021). *Dolor, fatiga y calidad de sueño en el adulto mayor*.
- Buitrago, L., Cordon, L., & Cortéz, R. (2018). *Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar*. *Integración Académica en Psicología*, 6(7), 72-73.

- Cabo, J. V., Díez, E. d., & Zimmermann, M. (2008). *Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011
- Cabrera, L., Cruz, F., & Abad, G. (2025). *Evaluación del estrés percibido y estrategias de afrontamiento en adultos mayores*. Universidad Particular de Loja:
<https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/324/603>
- Camacho, L., & Trejo, F. (2023). *La ansiedad en el proceso de envejecimiento de los/as adultos/as mayores del centro de salud tipo c “bastión popular” de la ciudad de guayaquil en el periodo de mayo a agosto del 2023*.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26298/1/UPS-GT004734.pdf>
- Castillo, Y., Karam, M., Ramírez, N., & Moreno, M. (2020). *Dependencia social y económica del adulto mayor residente del municipio de Metepec, Estado de México*. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*.
- Cedeño, D., & Antón, G. (2021). *Síntomas de ansiedad de los adultos mayores por Covid 19 y en los pacientes de áreas no Covid del Hospital Verdi Cevallos Balda*. *Revista Reciamuc*, 5(2).
<https://www.reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/663/1011>
- Cepero, I., González, M., & González, O. (2020). *Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica*. *Medisur*, 18(1).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000100112
- Chavez, A. (2012). *Duelo y Depresión en el Adulto Mayor*.
- Chimbo, L. (2023). *Problemas familiares y autoestima en el adulto mayor de 78 años en la parroquia Ricaurte del cantón Urdaneta de la provincia de Los Ríos*.
<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15587>
- Chong, A. (2012). *Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 28(2), 82-83.
<http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v28n2/mgi09212.pdf>
- Corral, V. (2024). *Estrés y afrontamiento en adultos mayores*. *MLS Psychology Research*, 4(1). <https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.598>

- Costa, R. (2011). *Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores, 2011*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Coutiño, E., Arroyo, O., & Herbert, L. (2020). *Envejecimiento biológico: Una Revisión biológica, evolutiva y energética*. *Revista Fesahanccca*, 6(2), 21-22. Instituto de Salud Pública de la Universidad Veracruzana.: <https://www.revistafesahancccal.org/index.php/fesahancccal/article/view/54/21>
- Cruz, O. H., & Grasst, Y. S. (2019). *Repercusión de las relaciones familiares en la autoestima de los adultos mayores*. *Revista Cognosis. Revista de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación*, 5, 31-42. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2286/2393>
- Donini, L., Savina, C., & Cannella, C. (2025). *Hábitos alimentarios y control del apetito en los ancianos: la anorexia del envejecimiento*. 15(1), 73-78. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041610224042650>
- Ezatti, A., Jiang, J., J-Katz, M., Sliwinsky, M., Zimmerman, M., & Lipton, R. (2015). *Validación de la Escala de Estrés Percibido en una Muestra Comunitaria de Adultos Mayores*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4013212/#S18>
- Gallard, I., Gutiérrez, L., & Bérrios, A. (2025). *Efecto del aislamiento social y la depresión en la salud del adulto mayor*. *Revista de Ciencias de la Salud*: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/QhaliKay/article/view/7177/9933>
- Gallardo, R., Lozano, M. M., Ruiz, M. D., & Leyva, J. (2024). *Diferencias en el nivel de desesperanza en adultos mayores asilados y no asilados de La Piedad, Michoacán, México*. *Revista Vitalia*, 6(3), 45–60. <https://revistavitalia.org/>
- Garay, S., Montes, V., & Arroyo, M. (2019). *Redes de apoyo en los hogares con personas adultas mayores en México*. *Revista Latinoamericana de Población*, 14(26), 73–74. <https://revistarelap.org/index.php/relap/article/view/48/142>
- García, C. (2019). *Efecto de la frustración en seres humanos: un estudio conductual y psicofisiológico*. <https://dadun.unav.edu/server/api/core/bitstreams/1a64caa1-c7fc-4a4c-8dfc-6340fea6bc4b/content>
- Gómez, G., & Serrano, S. (2022). *Situación socioeconómica de las personas adultas mayores de la parroquia Paccha para el fortalecimiento de estrategias de intervención social*

- [Trabajo de titulación, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/41275>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación 6ta Edición*. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hidalgo, G., González, & Vicario, H. (2017). *Adolescencia*. Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia, 5(1). <https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-V-n1-2017/Adolescere-2017-1.pdf>
- INEC. (2022). *Desafíos y oportunidades ante el envejecimiento poblacional*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/desafios-y-oportunidades-para-el-ecuador-ante-el-envejecimiento-poblacional-inec-destaca-datos-claves-en-el-dia-mundial-de-la-poblacion/>
- Izquierdo, A. (2007). *Psicología del desarrollo de la edad adulta*. *Revista de Psicología*, 25(2), 45–62. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/34982315005.pdf>
- Jaimes, M. (2021). *Estrategias psicológicas para afrontar el duelo (la viudez) en la vejez*. 22-23. <https://tesiunamdocumentos.dgb.unam.mx/ptd2021/octubre/0816182/Index.html>
- Lambiase, S., Tolli, M., González, T., Majul, E., Pezzola, F., Requejo, N., & Robert., Y. (2020). *Redes de apoyo social y calidad de vida percibida de los adultos mayores del Gran Mendoza*. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/151643>
- Lázaro, R. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Loor, D., Mera, M., & Pinargote, M. (2019). *El entorno familiar como factor de estrés en el adulto mayor en Portoviejo*. *Revista Caribeña de Ciencia Sociales*: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9085429>
- López, J., Noriega, C., Velasco, C., & Moya, F. (2015). *Conflictos familiares cuando se cuida a un familiar mayor*.
- Luengo, C., Ocares, J., Sandoval, P., Santana, T., Vásquez, K., & Morales, I. (2021). *Depresión y desesperanza en adultos mayores pertenecientes a agrupaciones comunitarias en*

- Chillán, Chile*. Revista Española de Geriatria y Gerontología, 32(4), 215–222.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000500216
- Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*.
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Montero, G., Vega, J., & Hernández, G. (2017). Abuso y Maltrato en el Adulto Mayor, 34(1).
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000100120
- Moreno, J., Hess, C., Schönfeld, F., & Rodriguez, L. (2022). *Generatividad: Noción clave para la comprensión de la vida adulta y la vejez*. Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila, Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social.: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/188545>
- Mosquera, C. (2023). *Caracterización del estrés en un adulto mayor de 65 años de edad del Recinto la Maritza*. <https://dspace.utb.edu.ec/items/8903f195-df6f-49ce-a03b-c29b1f40d298>
- Organización Internacional del Trabajo. (2023). *La seguridad económica de los adultos mayores en Ecuador: Situación actual y desafíos para la política pública*
- Organización Internacional del Trabajo. (2024). *Casi la mitad de las personas mayores de 65 años en Ecuador no recibe ingresos laborales ni pensión*
- Ojediz, M. E. (2023). *Gerontología y biología celular: Investigación sobre el envejecimiento celular y su relación con la salud en general, así como posibles estrategias para promover la salud y el bienestar en personas de edad avanzada*. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento
- Olaz, Á. (2023). *Observación Participante*.
<https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788490525128.pdf>
- Oñate, F. (2021). Maltrato en adultos mayores: importancia de la valoración médico forense. Revista The ecuador journal of medicine.

- Ortiz, M. (2019). *La Resiliencia en la Vejez*.
<https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/16504/OrtizAlboMarina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Parada, K., Guapizaca, J., & Bueno, G. (2019). *Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años*.
<http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rcuisrael/v9n2/2631-2786-rcuisrael-9-02-00077.pdf>
- Pinela, M., Ortiz, M., & Suárez, J. (2021). Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. *Salud Uninorte*, 37(2).
<https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/13786/214421445567>
- Primicias. (2025). *Envejecer en Ecuador aún es un reto, y estos son los desafíos más grandes*.
<https://revistagestion.primicias.ec/analisis-sociedad/envejecer-en-ecuador-aun-es-un-reto-y-estos-son-los-desafios-mas-grandes/>
- Quinde, J. (2024). *Dispositivo Grupal para la Depresión en el Adulto Mayor*.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/14266/1/19787.pdf>
- Ramirez, C. (2023). *Derecho a la igualdad de adultos mayores y el acceso a la jubilación universal no contributiva*.
<https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/17149/1/USD-DER-EAC-093-2023>
- Ramos, C. (2020). *Los alcances de una investigación*.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475>
- Retamal, H., Almonacid, S., Gallardo, A., Fernández, A., Henríquez, J., Furriancá, M., Marques, E., & Sentandreu, T. (2024). *Relación entre el estrés percibido, desempeño físico y equilibrio de personas mayores: Un estudio exploratorio*. *Retos*, 54, 1–10.
<https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/105987/80058>


- Rivera, G. (2023). *Estrés y su incidencia en el ámbito familiar en un adulto mayor*.
<https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/aeff19c8-bf12-420d-a9ad-b6ffe734dd15/content#page=9.53>
- Rodríguez, B., & Tejera, J. (2020). *Tratamiento del estrés en el adulto mayor*. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000300135
- Rodríguez, B., & Tejera, J. F. (2020). *Tratamiento del estrés en el adulto mayor*. Universidad Cienfuegos Carlo Rafael Rodríguez: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n3/2218-3620-rus-12-03-135>
- Rojas, K., Guadalupe, D., Zuñiga, D., Cortéz, L., Torres, R., & Medina, I. (2025). *Estrés percibido y calidad de vida en adultas mayores cuidadoras de nietos*. *Ética de los Cuidados*: <https://ciberindex.com/c/et/e15946>
- Salinas, C. (2024). *Calidad de vida y envejecimiento saludable en adultos mayores del barrio Colinas Lojanas de la ciudad de Loja*.
<https://dspace.unl.edu.ec/server/api/core/bitstreams/744202e8-6615-4b9a-b438-4c89ce3769d3/content>
- Santos-Olmo, A. (2016). *Personas mayores en situación de aislamiento social: diseño y efectividad de un servicio de apoyo psicológico*.
<https://docta.ucm.es/entities/publication/4c7c4c81-b53b-428f-9325-dbfbe37cd>
- Santos-Olmo, A. (2016). *Personas mayores en situación de aislamiento social: Diseño y efectividad de un servicio de apoyo psicológico* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional Docta Complutense.
<https://docta.ucm.es/entities/publication/4c7c4c81-b53b-428f-9325-dbfbe37cd>
- Sequeira, D., Muñoz, C., Nuñez, C., & Gonzáles, J. (2025). *Revista Utem*:
<https://revistaepe.utem.cl/articulos/percepcion-de-estres-en-adultos-mayores-una-mirada-de-salud-publica-sobre-el-analisis-de-factores-demograficos-y-psicosociales-para-promover-un-envejecimiento-activo-y-saludable/>
- Sequeira, D., Muñoz, C., Nuñez, C., & González, J. (2025). *Percepción de estrés en adultos mayores: Una mirada desde la salud pública sobre el análisis de factores*

- demográficos y psicosociales para promover un envejecimiento activo y saludable*.
Revista Economía y Política, 12(1), 45–62.
<https://revistaepe.utem.cl/articulos/percepcion-de-estres-en-adultos-mayores-una-mirada-de-salud-publica-sobre-el-analisis-de-factores-demograficos-y-psicosociales-para-promover-un-envejecimiento-activo-y-saludable/>
- Solano, A. (2024). *Incidencia del duelo en el adulto mayor y sus efectos a nivel*.
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/22484/1/T-UCSG-PRE-FIL-CPC-586>
- Soto, A., & Mosquera, S. (2023). *Aislamiento social y funciones ejecutivas en adultos: una revisión sistemática*. Revista Eugenio Espejo, 18(1).
<https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/571/398>
- Suárez, P., & Vélez, M. (2018). *El papel de la familia en el desarrollo social del niño: Una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y los estilos de educación parental*. Psicoespacios, 12(20), 1–18.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6573534.pdf>
- Taylor, & Bodgan. (1984). *La observación/ La Observación participante*.
https://www.ujen.es/investigaticos_tfg/pdf/cualitativa/recogida_datos/recogida_observacion
- UNAD. (2010). *Protocolo de primera entrevista con el responsable de calidad y ambiente*.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/95275c08-02c9-4e1d-9586-0d07721329a9/content>
- Veiga, J., Fuente, E. d., & Zimmermann, M. (2008). *Modelo de Estudios de Investigación Aplicada, conceptos y criterios para el diseño*, 54(210).
<https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v54n210/aula>
- Velasteguí, P. M. (2023). *El estrés. Impacto en la salud*. Universidad Espíritu Santo - Ecuador.
- Wienclaw, R. (2021). *Envejecimiento: envejecimiento psicológico*.
- Zambrano, E., Loor, D., Mera, M., & Pinargote, M. (2019). *El entorno familiar como factor de estrés en el adulto mayor de Portoviejo*. Revista Caribeña de Ciencias Sociales,(3), 1–12. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/03/estres-adulto-mayor.html>


Zambrano, P., & Estrada, J. (2020). *Salud mental en el adulto mayor*. Polo del Conocimiento, 5(2). <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1246/html>

Zúñiga, C., & Zúñiga, J. (2019). *Excepciones al uso del consentimiento informado en investigación: ¿cuándo es esto posible en Chile?* 147(8). *Revista médica de Chile*: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872019000801029

Anexo



República
del Ecuador



CEISH
COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN
EN SERES HUMANOS ULEAM

Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

ANEXO 11. Formato de Carta de exención

Oficio circular No. 0322-CEISH-JMSZ-2025
Manta, 03 de agosto de 2025

Señor/a,
Andrea Victoria Robayo Villa
Investigador Principal
Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Presente

De mi consideración,
El Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-Uleam), una vez que revisó el protocolo de investigación titulado **“Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025”** Codificado **“CEISH-ULEAM_0360”** como notifica a Usted que este proyecto es una investigación exenta de evaluación por parte del CEISH-Uleam, de acuerdo con lo establecido en la normativa legal vigente.

Descripción de la Investigación:


- Tipo de estudio: Investigación de enfoque mixto (cuali-cuantitativo) con diseño no experimental de corte transversal prospectivo con un alcance descriptivo.
- Duración del estudio: 3 meses.
- Instituciones participantes: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
- Investigadores del estudio: Andrea Victoria Robayo Villa (Investigador Principal) y Urcinio Tomas Toala Castro (Tutor académico)

Documentación de la investigación:

Nombre de Documentos	Número de páginas	Fecha
Declaración de responsabilidad	2	s.f.
Carta de interés de el/las máximas autoridades de el/los establecimientos	1	7/6/2025
Solicitud de exención con justificación para considerarlo exento	No Aplica	No Aplica
Formulario para la presentación de protocolos de investigaciones	18	17/7/2024
Instrumentos que se emplearán para la ejecución del estudio	4	s.f.

Esta carta de exención tiene una vigencia de un año, contado desde la fecha de recepción de esta documentación. La investigación deberá ejecutarse de conformidad a lo descrito en el protocolo de investigación presentado al CEISH-Uleam. Cualquier modificación a la documentación antes descrita, deberá ser presentada a este Comité para su revisión y aprobación.


Atentamente,



Juan Manuel Sierra Zambrano
Time Stamping
Security Data

Od. Juan Manuel Sierra Zambrano, Esp.
Presidente CEISH-Uleam
Institución Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
Teléfono: 0989693757
Correo electrónico: comiteeticainvestigacion@uleam.edu.ec

Dirección: Av. Quitumbe Nan y Av. Amaru Nan. Código postal: 170146 / Quito Ecuador
Teléfono: 593-2-3814-400 - www.salud.gob.ec



Gobierno
del Encuentro | Juntos
lo logramos



República
del Ecuador



Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

ANEXO7. Carta De Interés Institucional

A QUIEN PUEDA INTERESAR

Por medio de la presente manifiesto que el proyecto titulado: **Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025**, es de interés institucional por los resultados que se pueden generar de este proyecto para el **(Comité Barrio Jocay)**, tomando en cuenta que este proyecto de investigación tiene la finalidad de identificar los efectos del estrés en el adulto mayor en la Comunidad del Barrio Jocay. Lo cual servirá esta investigación para futuras intervenciones en prevención y promoción del bienestar físico y psicológico del adulto mayor.

Informo también que la participación de la Comunidad del Barrio Jocay (participantes), es libre y voluntaria; y, que en caso de solicitar datos anonimizados o seudonimizados la Comunidad del Barrio Jocay (participantes adultos mayores) o el Comité Barrial cuenta con la capacidad de entregar los datos de manera anonimizada o seudonimizada según lo establecido en la Ley Orgánica De Protección De Datos Personales.

Además, la investigadora ha manifestado que cuentan con los insumos necesarios para la ejecución del proyecto de Investigación. Por tanto, el **Comité Barrial Jocay (En la Población de Adulto Mayor)**, no contempla algún tipo de financiamiento para el desarrollo de este estudio.

Se aclara que este documento no constituye la autorización, ni la aprobación del proyecto, o del uso de insumos o recursos humanos de la institución. Además, se informa que una vez que la investigación sea aprobada por un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos autorizado por el Ministerio de Salud Pública, el Investigador principal podrá solicitar los datos de los sujetos de estudio o datos de salud anonimizados o seudonimizado, debiendo adjuntar el protocolo de investigación aprobado y la carta de aprobación emitida por el CEISH-Uleam.

En caso de que el investigador requiera de talento humano o insumos de un establecimiento público sanitario para la ejecución de un proyecto de investigación, debe suscribir un convenio según como lo determine establecimiento público sanitario, en base a lo establecido en el Acuerdo Ministerial No. 00011 -2020, "Reglamento de suscripción y ejecución de convenios del MSP", publicado en Registro oficial – Edición especial No. 590 de 20 de mayo de 2020. Cabe señalar que el proyecto de investigación previo a la suscripción del convenio deberá contar con la aprobación de un CEISH aprobado por MSP.

Manta- Manabí

Fecha : 07/06/2025

Wilver Alberto Choez Garcia
Presidente Encargado del Comité Barrial

Dirección: Av. Quitumbe Ñan y Av. Amaru Ñan. Código postal: 170146 / Quito Ecuador
Teléfono: 593-2-3814-400 - www.salud.gob.ec





Ministerio de Salud Pública
 Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
 Dirección Nacional de Investigación en Salud

Consentimiento Informado

Título: *Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025*

Investigador Principal: Andrea Victoria Robayo Villa

Establecimiento: Comunidad Barrio Jocay, Manta

Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos: CEISH-ULEAM

Este estudio tiene como objetivo Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025. El estrés en esta etapa del adulto mayor, enfrentan cambios importantes como la jubilación, pérdida de seres queridos o disminución de capacidades, los cuales requieren apoyo psicológico y social. La falta de recursos y herramientas para afrontar estas situaciones puede generar consecuencias como deterioro de la memoria, envejecimiento prematuro o dificultades emocionales. Ante esto la presente investigación se enfoca en detallar de qué manera se manifiestan los efectos del estrés en los adultos mayores, y analizar cómo estas afectan su bienestar general, con el fin de contribuir a la comprensión y prevención del problema.

El propósito fundamental de esta investigación es meramente informativo. No se busca implementar intervenciones inmediatas, sino entender profundamente los efectos del estrés en el adulto mayor en la Comunidad del Barrio de Jocay en la ciudad de Manta. Los resultados obtenidos serán de vital importancia para futuros proyectos que puedan surgir para intervenir y desarrollar estrategias que aborden los efectos del estrés en el adulto mayor, permitiendo la creación de programas de apoyo psicosocial, el fortalecimiento de redes comunitarias y la promoción de un envejecimiento activo y saludable

Para este estudio, se administrará un instrumento de Escala de Estrés Percibido (PPS) y Entrevista Semiestructurada, el primero, direccionado determinar el grado de nivel de tensión o preocupación que la persona adulta mayor percibe en su vida cotidiana y el segundo para identificar las principales causas del estrés en adultos mayores y describir sus efectos emocionales, físicos(somáticos) y sociales. La aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PPS) se tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo y la segunda tardará dependiendo la respuesta del entrevistado. La aplicación del instrumento y la entrevista semiestructurada será realizada de manera confidencial y anónima por el investigador del estudio. Esto es de naturaleza no invasiva y se completará en un entorno cómodo y sin presiones externas.

Todos los datos recopilados en este estudio serán manejados con el máximo cuidado y confidencialidad. Los resultados se presentarán de manera agregada, sin revelar ninguna información individual. La confidencialidad y el anonimato son nuestras principales prioridades y serán rigurosamente respetados en todas las etapas del estudio.

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Usted tiene la libertad de participar o retirarse en cualquier momento sin ninguna penalización o presión. La decisión de participar o no, no tendrá ningún impacto negativo en su posición.

Los resultados obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos y de investigación. Estos datos proporcionarán información valiosa para futuros informes y presentaciones académicas. Además, podrían ser referenciados en estudios posteriores relacionados a los efectos del estrés del adulto mayor.

Dirección: Av. Quitumbe Ñan y Av. Amaru Ñan Código postal: 170146 / Quito Ecuador
 Teléfono: 593-2-3814-400 - www.salud.gob.ec





República
del Ecuador



Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

Declaratoria del consentimiento informado

Yo, **Wilver Alberto Choez Garcia**, con número de identidad **1304982117**, declaro que he recibido una explicación detallada por parte de la estudiante de Psicología sobre el propósito del estudio y cómo se llevará a cabo todo el proceso de evaluación en el marco del proyecto titulado: "Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025". Entiendo la temporalidad de participación, la aplicación del instrumento y técnicas el lugar donde se realizarán y la confidencialidad de los datos personales. También comprendo los riesgos y beneficios de participar en el estudio.

Por lo tanto, acepto y entiendo que dentro de la evaluación se establecerán los siguientes términos:

1. Todo el proceso y la información recopilada durante la evaluación serán tratados con la máxima confidencialidad. Mi nombre y/o datos personales no serán divulgados en ninguna circunstancia.
2. Reconozco que tengo el derecho de revocar este consentimiento en cualquier momento sin ninguna penalización. Si decido retirar mi consentimiento, comprendo que cualquier información proporcionada será eliminada y no se utilizará para ningún propósito adicional.
3. Entiendo que todo el proceso de evaluación e investigación estará supervisado por tutores docentes de la carrera de Psicología de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.
4. Estoy plenamente informada sobre el proceso de evaluación, su naturaleza y los beneficios y riesgos asociados con mi participación en el presente proyecto de investigación.

Tomando en consideración todos los puntos mencionados anteriormente en este documento, otorgo mi consentimiento para la participación en este estudio. Autorizo y me comprometo, con la estudiante de Psicología, a participar en la recolección de información necesaria y utilizar la información suministrada únicamente con fines académicos en el contexto del estudio mencionado anteriormente.

Andrea Victoria Robayo Villa
(Investigador Principal)

Tomas Toala Castro, Mg.
(Tutor)

Wilver Alberto Choez Garcia
(Presidente Encargado del Comité Barrial)



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Manta, 08 de Octubre del 2025

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

Informe de validación de técnicas cualitativas de investigación científica

Psi. Cl. Zoila María Álava Vásquez

Dr. Victoriano Camas Baena

Psi. Cl. Mariela Chávez Intriago

Certifican lo siguiente:

Una vez revisada la técnica de investigación **"Ficha Sociodemográfica"** del proyecto de **investigación "Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025."** elaborado por **Andrea Robayo Villa** cuyo tutor académico de investigación es el **Lcdo. Urcinio Tomas Toala Castro, Mg** de la carrera de Psicología, certificamos que la técnica de investigación **"Ficha Sociodemográfica"** reúne los requisitos indispensables, pertinentes y rigurosos que garantizan la cientificidad del procedimiento, predisponiendo y garantizando la consecución de los objetivos de dichos proyectos de la investigación.

Psi. Cl. Zoila María Álava Vásquez

Dr. Victoriano Camas Baena

Psi. Cl. Mariela Chávez Intriago

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec



Uleam



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Manta, 08 de Octubre del 2025

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

Informe de validación de técnicas cualitativas de investigación científica

Psi. Cl. Zoila María Álava Vásquez

Dr. Victoriano Camas Baena

Psi. Cl. Mariela Chávez Intriago

Certifican lo siguiente:

Una vez revisada la técnica de investigación **“Entrevista Semiestructurada”** del proyecto de investigación **“Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025.”** elaborado por **Andrea Robayo Villa** cuyo tutor académico de investigación es el **Lcdo. Urcinio Tomas Toala Castro. Mg** de la carrera de Psicología, certificamos que la técnica de investigación **“Entrevista Semiestructurada”** reúne los requisitos indispensables, pertinentes y rigurosos que garantizan la científicidad del procedimiento, predisponiendo y garantizando la consecución de los objetivos de dichos proyectos de la investigación.

Psi. Cl. Zoila María Álava Vásquez

Dr. Victoriano Camas Baena

Psi. Cl. Mariela Chávez Intriago

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

UleamEcuador

uleam

Ficha Sociodemográfica para las personas Adulto Mayor del Barrio Jocay**Código:****Datos generales****Sexo:** Masculino Femenino**Edad:** 65 - 71 años 72-77 78-85**Estado civil**

- Soltero/a
- Casado/a
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Separado/a
- Unión libre/ unión de hechos

Nivel de instrucción

- Ninguno
- Inicial
- General básica
- Bachillerato
- Bachillerato incompleto
- Educación superior

Identificación Étnica

- Mestizo(a)
- Montubio
- Afroecuatoriano
- Blanco(a)
- Otro

Nivel Socioeconómico

- Bajo
- Medio
- Alto

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general:

- 1.- Qué opina usted sobre el estrés en el adulto mayor?
- 2.- ¿Cuáles son las principales causas del estrés?
- 3.- ¿Con qué frecuencia se siente estresado?
- 4.- ¿Ha experimentado estrés en esta etapa de su vida? ¿Describa una situación?
- 5.- ¿Ha conversado con alguien de su familia sobre el tema y como se siente?

Bloque relacionado a la categoría (individual- familiar- social - económico)

- 6.- ¿Qué percepción tiene de sí mismo/a? ¿Los comentarios de los demás influye en su autoestima?
- 7.- ¿Ha recibido algún tipo de discriminación o maltrato físico/psicológico relacionados con su edad?
- 8.- ¿Cómo describiría usted la relación familiar en su hogar?
- 9.- ¿Cuenta con algún trabajo estable o se encuentra jubilado? ¿Estar jubilado/desempleado afecta al bienestar emocional y mental?
- 10.- ¿Participa en actividades comunitarias, religiosas o recreativas? ¿Cuáles?

Bloque específico

- 11.- ¿Cuáles han sido los obstáculos que ha enfrentado al intentar manejar el estrés?
- 12.- ¿Qué tipo de apoyo o actividades le gustaría que existieran en su comunidad para ayudar a personas mayores que se sienten estresadas?



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Escala de Estrés Percibido (¿Qué tan estresado estás?)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0



UAPA
Unidad de Apoyo
para el Aprendizaje

Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ con C.I. _____ declaro que: He sido plenamente informado y comprendo los propósitos, procedimientos, riesgos y beneficios asociados con mi participación en el estudio titulado "Caracterización de los efectos del estrés en el adulto mayor en la comunidad del Barrio Jocay, Manta, 2025." Reconozco que mi participación es completamente voluntaria y que tengo derecho a retirarme en cualquier momento sin penalización alguna y sin necesidad de proporcionar una explicación. Al firmar el presente documento de consentimiento informado, acepto que los resultados de este estudio puedan ser utilizados para fines académicos y de investigación, manteniendo mi anonimato en todo momento. Entiendo que serán tratados de manera confidencial y que se tomarán medidas para proteger mi privacidad.

Para cualquier información adicional y/o dificultad el (la) evaluado (a) puede contactarse con el investigador principal, Andrea Victoria Robayo Villa al correo electrónico e1314340546@live.ulead.edu.ec.

Manta, _____ de _____ del, 2025.

Firma del participante

Firma del investigador responsable

Ficha Sociodemográfica para las personas Adulto Mayor del Barrio Jocay

Código: 003

- Datos generales

1. **Sexo:** Masculino Femenino
2. **Edad:** 65 - 71 años 72-77 78-85
3. **Estado civil**
 - Soltero/a
 - Casado/a
 - Viudo/a
 - Divorciado/a
 - Separado/a
 - Unión libre/ unión de hechos
4. **Nivel de instrucción**
 - Ninguno
 - Inicial
 - General básica
 - Bachillerato
 - Bachillerato incompleto
 - Educación superior
5. **Identificación Étnica**
 - Mestizo(a)
 - Montubio
 - Afroecuatoriano
 - Blanco(a)
 - Otro
6. **Nivel Socioeconomico**
 - Bajo
 - Medio
 - Alto

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam

Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general:

1.- Qué opina usted sobre el estrés en el adulto mayor?

El estrés puede ocasionar cansancio en los adultos mayores y si ellos no tienen la ayuda de su familia más estresados se van a sentir y podría causar otro malestar

2.- ¿Cuáles son las principales causas del estrés?

Podría ser los problemas familiares, los gastos en medicina o económicos

3.- ¿Con qué frecuencia se siente estresado?

Me siento estresado casi todos los días

4.- ¿Ha experimentado estrés en esta etapa de su vida? ¿Describa una situación?

Si cuando la enfermedad que tengo me hace sentir fatigada, con dolor de cabeza, el estrés me causa más malestar, por con mi enfermedad

5.- ¿Ha conversado con alguien de su familia sobre el tema y como se siente?

Si, con mi hija hemos podido hablar porque ella vive en el extranjero, hablar con mi hija me da esa sensación de que no estoy sola

Bloque relacionado a la categoría (individual- familiar- social - económico)

6.- ¿Qué percepción tiene de sí mismo/a? ¿Los comentarios de los demás influye en su autoestima?

Me siento una persona activa y útil, la verdad hija no he recibido ningún comentario que afecte mi autoestima



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

7.- ¿Ha recibido algún tipo de discriminación o maltrato físico/psicológico relacionados con su edad?

Nadie me ha maltrato física y psicológica

8.- ¿Cómo describiría usted la relación familiar en su hogar?

Me llevo bien con mis hijos, ellos me ayudan en el hogar, me compran comida están pendientes de mí

9.- ¿Cuenta con algún trabajo estable o se encuentra jubilado? ¿Estar jubilado/desempleado afecta al bienestar emocional y mental?

No tengo trabajo pero recibo una pensión por viudas pero a veces me que porque el dinero no me alcanza

10.- ¿Participa en actividades comunitarias, religiosas o recreativas? ¿Cuáles?

No participo, no contamos con apoyo de ninguna institución, no se realizan talleres, ni actividades recreativas donde uno pueda mantenerse activa. A veces uno se siente olvidado porque no hay quien se preocupe por cómo estamos, a mí me gusta estar encerrada en casa

Bloque específico

11.- ¿Cuáles han sido los obstáculos que ha enfrentado al intentar manejar el estrés?

El tener mi hija lejos de mí, mi enfermedad me agota físicamente, me genera preocupación y estrés porque me mandan medicina y no me recuperan

12.- ¿Qué tipo de apoyo o actividades le gustaría que existieran en su comunidad para ayudar a personas mayores que se sienten estresadas?

En mi barrio debería existir un lugar para realizar actividades acorde a nuestra edad, así nos distraeríamos un poco y estaríamos más activos

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Escala de Estrés Percibido (¿Qué tan estresado estás?)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Ficha Sociodemográfica para las personas Adulto Mayor del Barrio Jocay

Codigo: 009

- Datos generales

1. **Sexo:** Masculino Femenino
2. **Edad:** 65 - 71 años 72-77 78-85 ⁸⁰
3. **Estado civil**
 - Soltero/a
 - Casado/a
 - Viudo/a
 - Divorciado/a
 - Separado/a
 - Unión libre/ unión de hechos
4. **Nivel de Instrucción**
 - Ninguno
 - Inicial
 - General básica
 - Bachillerato
 - Bachillerato incompleto
 - Educación superior
5. **Identificación Étnica**
 - Mestizo(a)
 - Montubio
 - Afroecuatoriano
 - Blanco(a)
 - Otro
6. **Nivel Socioeconomico**
 - Bajo
 - Medio
 - Alto

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general:

1.- Qué opina usted sobre el estrés en el adulto mayor?

El estrés nos afecta bastante a nosotros, pero en esta sociedad somos ignorados porque piensan que ya cumplimos con nuestra vida y no ya no deberíamos a estos años preocuparnos

2.- ¿Cuáles son las principales causas del estrés?

Los principales considero que son problemas familiares y económicos

3.- ¿Con qué frecuencia se siente estresado?

Casi todos los días estoy estresada

4.- ¿Ha experimentado estrés en esta etapa de su vida? ¿Describa una situación?

Si, cuando tengo discusiones con mis hijos, me siento más estresada porque ya no quiero estar en conflictos

5.- ¿Ha conversado con alguien de su familia sobre el tema y como se siente?

Si, solo con mi hermana, me siento tranquila cuando expreso mi malestar.

Bloque relacionado a la categoría (individual- familiar- social - económico)

6.- ¿Qué percepción tiene de sí mismo/a? ¿Los comentarios de los demás influye en su autoestima?

Siempre he sido una persona honesta con todos, pero los comentarios de personas externas no me afecta, solo cuando esos comentarios vienen de mis hijos



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

7.- ¿Ha recibido algún tipo de discriminación o maltrato físico/psicológico relacionados con su edad?

No he recibido ningún tipo de maltrato psicológico o físico

8.- ¿Cómo describiría usted la relación familiar en su hogar?

La relación con mi familia no es muy cercana, casi no conversamos porque cada uno está ocupado en sus cosas. A veces discutimos, esta situación me hace sentir mal y sin apoyo

9.- ¿Cuenta con algún trabajo estable o se encuentra jubilado? ¿Estar jubilado/desempleado afecta al bienestar emocional y mental?

No tengo trabajo pero recibo ayuda de mis hijos y de mis hermanos

10.- ¿Participa en actividades comunitarias, religiosas o recreativas? ¿Cuáles?

No participo en ninguna actividad

Bloque específico

11.- ¿Cuáles han sido los obstáculos que ha enfrentado al intentar manejar el estrés?

Cuando me siento preocupada y triste por las discusiones que tengo con mis hijos, esta situación empeora mi estado emocional

12.- ¿Qué tipo de apoyo o actividades le gustaría que existieran en su comunidad para ayudar a personas mayores que se sienten estresadas?

Considero que en mi comunidad debe existir un centro de acogida para el adulto mayor.

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Escala de Estrés Percibido (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4



Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Psicología

Ficha Sociodemográfica para las personas Adulto Mayor del Barrio Jocay

Código: 012

- Datos generales

1. **Sexo:** Masculino Femenino
2. **Edad:** 65 - 71 años 72-77 78-85
3. **Estado civil**
 - Soltero/a
 - Casado/a
 - Viudo/a
 - Divorciado/a
 - Separado/a
 - Unión libre/ unión de hechos
4. **Nivel de instrucción**
 - Ninguno
 - Inicial
 - General básica
 - Bachillerato
 - Bachillerato incompleto
 - Educación superior
5. **Identificación Étnica**
 - Mestizo(a)
 - Montubio
 - Afroecuatoriano
 - Blanco(a)
 - Otro
6. **Nivel Socioeconomico**
 - Bajo
 - Medio
 - Alto

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general:

1.- Qué opina usted sobre el estrés en el adulto mayor?

Creo que los mayores vivimos el estrés de manera distinta porque nos afecta más el estrés que a los otros adultos mayores.

2.- ¿Cuáles son las principales causas del estrés?

Considero que los principales conflictos familiares son los que causan estrés.

3.- ¿Con qué frecuencia se siente estresado?

Me siento estresado de vez en cuando.

4.- ¿Ha experimentado estrés en esta etapa de su vida? ¿Describa una situación?

Sí, cuando cuidaba a mi mamá hace dos años sentía mucho estrés por la responsabilidad de su enfermedad.

5.- ¿Ha conversado con alguien de su familia sobre el tema y como se siente?

Sí he conversado con mis hijos y esto me ayuda a sentirme más aliviada cuando estoy tensa.

Bloque relacionado a la categoría (individual- familiar- social - económico)

6.- ¿Qué percepción tiene de sí mismo/a? ¿Los comentarios de los demás influye en su autoestima?

Me considero una mujer comprensiva con los demás, jamás he escuchado algún comentario que me afecte mi autoestima.



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

7.- ¿Ha recibido algún tipo de discriminación o maltrato físico/psicológico relacionados con su edad?

No, me han maltratado, ni físico y emocional

8.- ¿Cómo describiría usted la relación familiar en su hogar?

Con mi familia tratamos de ser unidos a pesar de que surgen problemas.

9.- ¿Cuenta con algún trabajo estable o se encuentra jubilado? ¿Estar jubilado/desempleado afecta al bienestar emocional y mental?

Desde hace varios años no trabajo porque me quide sin empleo y esta situación me ha afectado emocionalmente y económicamente, ya que la falta de ingresos me genera preocupaciones por los gastos del hogar y cambios en mi rutina

10.- ¿Participa en actividades comunitarias, religiosas o recreativas? ¿Cuáles?

Si participo en una actividad religiosa

Bloque específico

11.- ¿Cuáles han sido los obstáculos que ha enfrentado al intentar manejar el estrés?

Cero que los problemas en mi situación porque a veces no se como ayudar en mi hogar, nadie me da un trabajo, aiso tengo fuerzas para trabajos, me siento limitada, la situación me causa estrés

12.- ¿Qué tipo de apoyo o actividades le gustaría que existieran en su comunidad para ayudar a personas mayores que se sienten estresadas?

Me gustaría que hubiera mas actividades de manualidades y talleres donde los adultos mayores pudiéramos participar

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Escala de Estrés Percibido (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

Ficha Sociodemográfica para las personas Adulto Mayor del Barrio Jocay

Código: 022

- Datos generales

1. **Sexo:** Masculino Femenino
2. **Edad:** 65 - 71 años 72-77 78-85

3. Estado civil

- Soltero/a
- Casado/a
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Separado/a
- Unión libre/ unión de hechos

4. Nivel de instrucción

- Ninguno
- Inicial
- General básica
- Bachillerato
- Bachillerato incompleto
- Educación superior

5. Identificación Étnica

- Mestizo(a)
- Montubio
- Afroecuatoriano
- Blanco(a)
- Otro

6. Nivel Socioeconómico

- Bajo
- Medio
- Alto

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general:

1.- Qué opina usted sobre el estrés en el adulto mayor?

El estrés en los personas de la tercera edad impacta negativamente su salud física y esto se debe cuando no tienen un apoyo en su familia

2.- ¿Cuáles son las principales causas del estrés?

Los causas del estrés pueden ser los conflictos familiares, económicos o enfermedades

3.- ¿Con qué frecuencia se siente estresado?

A veces me siento estresado

4.- ¿Ha experimentado estrés en esta etapa de su vida? ¿Describa una situación?

Si he experimentado estrés en esta etapa de mi vida, en varias ocasiones me he sentido preocupada y triste, con una sensación de angustia que no me permite estar tranquila

5.- ¿Ha conversado con alguien de su familia sobre el tema y como se siente?

No he conversado con nadie cuando estoy así

Bloque relacionado a la categoría (individual- familiar- social - económico)

6.- ¿Qué percepción tiene de sí mismo/a? ¿Los comentarios de los demás influye en su autoestima?

Soy una persona que me gusta ayudar, me considero bondadosa valores que me enseñaron mis padres a respetar a los demás y ayudar a los que más necesitan. No influyen ningún comentario de terceros.



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

7.- ¿Ha recibido algún tipo de discriminación o maltrato físico/psicológico relacionados con su edad?

No he recibido ningún tipo de maltrato

8.- ¿Cómo describiría usted la relación familiar en su hogar?

Considero que mi relación familiar es estable, mi hogar es mi refugio aunque a veces estoy estresada

9.- ¿Cuenta con algún trabajo estable o se encuentra jubilado? ¿Estar jubilado/desempleado afecta al bienestar emocional y mental?

No tengo trabajo y si como no me va a afectar si el tener un ingreso oportuna en el hogar esto es lo que más me estresa

10.- ¿Participa en actividades comunitarias, religiosas o recreativas? ¿Cuáles?

Si participo en bailoterapia con un grupito de amigas en la casa de una conocida mía, también soy voluntaria en la iglesia donde charlo sobre la palabra de Dios

Bloque específico

11.- ¿Cuáles han sido los obstáculos que ha enfrentado al intentar manejar el estrés?

Si cuando me preocupó por mi hijo cuando sale a tomar ya me estreso usted sabe como esta la inseguridad de este país

12.- ¿Qué tipo de apoyo o actividades le gustaría que existieran en su comunidad para ayudar a personas mayores que se sienten estresadas?

Me gustaría que hicieran más bailoterapia para que otros adultos mayores se integren a realizar esta actividad física

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

UleamEcuador

Uleam



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Escala de Estrés Percibido (*¿Qué tan estresado estás?*)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

Ficha Sociodemográfica para las personas Adulto Mayor del Barrio Jocay

Código: 036

- Datos generales

1. **Sexo:** Masculino Femenino
2. **Edad:** 65 - 71 años 72-77 78-85

3. Estado civil

- Soltero/a
- Casado/a
- Viudo/a
- Divorciado/a
- Separado/a
- Unión libre/ unión de hechos

4. Nivel de instrucción

- Ninguno
- Inicial
- General básica
- Bachillerato
- Bachillerato incompleto
- Educación superior

5. Identificación Etnica

- Mestizo(a)
- Montubio
- Afroecuatoriano
- Blanco(a)
- Otro

6. Nivel Socioeconomico

- Bajo
- Medio
- Alto

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

 UleamEcuador

Uleam



Guía de Entrevista Semiestructurada

Bloque general:

1.- Qué opina usted sobre el estrés en el adulto mayor?

Eso depende de cada persona como gestiona el estrés, pero creo que a nuestra edad hay muchos factores que desincomodan el estrés y afectan a muchos de los adultos mayores

2.- ¿Cuáles son las principales causas del estrés?

Principales serían los problemas económicos discusiones familiares y falta de comprensión de la pareja.

3.- ¿Con qué frecuencia se siente estresado?

Casi todos los días

4.- ¿Ha experimentado estrés en esta etapa de su vida? ¿Describa una situación?

Si, he estado enfermo, el no estar bien de salud me hace estresar, me duelen la cabeza, tengo dolor muscular, estoy irritable, a veces tengo dolor en el estomago el doctor me manda medicina cuando me siento con estos

5.- ¿Ha conversado con alguien de su familia sobre el tema y como se siente?

No porque prefiero no contar mis males físicos

Bloque relacionado a la categoría (individual- familiar- social - económico)

6.- ¿Qué percepción tiene de sí mismo/a? ¿Los comentarios de los demás influye en su autoestima?

Siempre he sido una persona tranquila, pero ahora a esta edad a veces no estoy tranquilo, sinceramente no recuerdo si he escuchado algún comentario que me afecte



Uleam
UNIVERSIDAD LAICA
ELOY ALFARO DE MANABÍ

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología

7.- ¿Ha recibido algún tipo de discriminación o maltrato físico/psicológico relacionados con su edad?

No he recibido discriminación alguna que aguda mi integridad física

8.- ¿Cómo describiría usted la relación familiar en su hogar?

A veces existen problemas con mi familia, pero tratamos de buscar solución

9.- ¿Cuenta con algún trabajo estable o se encuentra jubilado? ¿Estar jubilado/desempleado afecta al bienestar emocional y mental?

Estoy jubilado y recibo una pensión todos los meses, gracias, a eso puedo cubrir mis gastos básicos, como la alimentación y mis medicamentos, sin preocuparme demasiado

10.- ¿Participa en actividades comunitarias, religiosas o recreativas? ¿Cuáles?

No participo.

Bloque específico

11.- ¿Cuáles han sido los obstáculos que ha enfrentado al intentar manejar el estrés?

Si cuando mi mujer no me escucha, esta situación me irita y molesta.

12.- ¿Qué tipo de apoyo o actividades le gustaría que existieran en su comunidad para ayudar a personas mayores que se sienten estresadas?

Me gustaría que existiera un centro de acogida de adultos mayores.

Av. Circunvalación Vía a San Mateo
www.uleam.edu.ec

UleamEcuador

Uleam



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

Escala de Estrés Percibido (¿Qué tan estresado estás?)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales?	4	3	2	1	0
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0



Estrés: cómo reconocerlo y aminorarlo

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4