

Anales en Gerontología

Número 14, Año 2022/ 27-52

ISSN: 2215-4647

Artículo

“AMIGOS A LA DISTANCIA”: UNA INICIATIVA DE TRABAJO COMUNAL UNIVERSITARIO PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA OCASIONADA POR EL COVID-19

“FRIENDS AT THE DISTANCE”: A UNIVERSITY COMMUNITY WORK INITIATIVE FOR THE ACCOMPANIMENT OF OLDER ADULTS IN TIMES OF THE PANDEMIC CAUSED BY COVID-19

Melissa Brokke Morales¹, Juan José Mora Román², Nien-Tzu Weng Huang³, José Manuel Fallas
Ramírez⁴, Marta Porras Navarro⁵, Mercedes Arévalo Aguilón⁶

Recibido: 20-07-2021 Corregido: 01-03-2022 Aceptado: 23-08-2022

¹ Maestría en Administración de Servicios de Salud Sostenible.

Afiliación Institucional: Departamento de Farmacia Industrial, Facultad de Farmacia, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. E-mail: melybm17@gmail.com

² Maestría en Bioquímica.

Afiliación Institucional: Facultad de Farmacia, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. E-mail: juanjomoro@gmail.com

³ Doctor en Materia Médica China.

Afiliación Institucional: Departamento de Farmacología, Toxicología y Farmacodependencia, Facultad de Farmacia, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. E-mail: ntzuweng@gmail.com

⁴ Doctor en Ciencias Agronómicas y Ecológicas.

Afiliación Institucional: Departamento de Farmacia Industrial, Facultad de Farmacia, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. E-mail: scjfa0@gmail.com

⁵ Maestría en Gerencia de la Salud.

Afiliación Institucional: Departamento de Farmacia Industrial, Facultad de Farmacia, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. E-mail: marta.porras@ucr.ac.cr

⁶ Maestría en Gerontología.

Afiliación Institucional: Facultad de Farmacia, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica. E-mail: mercearevalo@yahoo.com

RESUMEN

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró una pandemia causada por el COVID-19, generando cambios radicales en el estilo de vida de la población. Todas las personas tuvieron que modificar su forma de vivir y adaptarse a una nueva realidad. Este contexto promovió el desarrollo de iniciativas como la denominada “Amigos a la distancia”, dentro del proyecto de trabajo comunal TC-678 *Promoción del envejecimiento saludable y de la solidaridad intergeneracional en las comunidades de Cartago* de la Universidad de Costa Rica. Por lo anterior, el propósito es sistematizar la experiencia de las personas adultas mayores y del estudiantado con esta actividad. La intervención consistió en la realización de llamadas telefónicas a personas adultas mayores con mayor vulnerabilidad, que asistían al Centro Diurno de Quebradilla, para brindarles el correspondiente acompañamiento. La información recopilada durante las mismas fue registrada y sistematizada mediante un análisis de contenido. Asimismo, se llevó a cabo una evaluación, tanto a la población beneficiaria como al estudiantado con participación activa. Los resultados principales incluyeron el establecimiento de siete categorías: información personal de las personas adultas mayores, situación de salud actual de las personas participantes, actividades cotidianas, limitaciones experimentadas como consecuencia de las restricciones sanitarias impuestas por la pandemia, problemas originados por la pandemia del COVID-19, aspectos positivos percibidos durante la pandemia, y otros aspectos de importancia. Con ello, fue posible notar con mayor claridad las vivencias de esta población durante el inicio de la pandemia, y la influencia en su estado físico y emocional. Como complemento, las personas beneficiarias refirieron haber tenido una muy buena percepción de la misma, al igual que el estudiantado participante. Ante la evaluación recibida, iniciativas de esta naturaleza deben mantenerse en el corto y mediano plazo, inclusive si se vuelve a las actividades presenciales.

PALABRAS CLAVE: COVID-19, persona adulta mayor, trabajo comunal universitario, acompañamiento.

ABSTRACT

On March 11, 2020, the World Health Organization declared a pandemic caused by COVID-19, generating radical changes in the population's lifestyle. All people had to change their living and adapt to a new reality. This context promoted the development of initiatives such as the so-called "Friends at a distance" within the community work project TC-678 *Promotion of healthy aging and intergenerational solidarity in the communities of Cartago* of the Universidad de Costa Rica. Therefore, the purpose is to systematize the experience of older adults and students with this activity. The intervention consisted of making telephone calls to older adults with greater vulnerability, who attended the Quebradilla Day Center, to provide them with the corresponding accompaniment. The information collected during them was recorded and systematized through content analysis. Likewise, an evaluation was carried out on the beneficiary population and the students with active participation. The main results included the establishment of seven categories: personal information of the elderly, current health situation of the participants, daily activities, limitations experienced because of the health restrictions imposed by the pandemic, problems caused by the COVID-19 pandemic, positive aspects perceived during the pandemic and other essential aspects. With this, it was possible to see more clearly the experiences of this population during the pandemic start and the influence on their physical and emotional state. As a complement, the beneficiaries reported having had a good perception of it, as did the participating students. Given the evaluation received, initiatives of this nature should be maintained in the short and medium-term, even if they return to face-to-face activities.

KEY WORDS: COVID-19, elderly person, university community work, accompaniment

Introducción

El envejecimiento es un fenómeno irreversible y universal que experimenta todo organismo vivo (Raza et al., 2015), es inherente a las personas (Organización Panamericana de la Salud, 2004). Algunos de los cambios que suceden a nivel físico, sin llegar a ser una lista exhaustiva ni generalizada, son: la pérdida de la habilidad para escuchar y para saborear, la pérdida de tejidos magros, la reducción del tiempo de reacción y el blanqueamiento del pelo (Raza et al., 2015). El envejecimiento se diferencia de la vejez en que el primero es un proceso normal del ciclo de la vida, mientras que el segundo término corresponde a una etapa vital. Según Featherstone y Hepworth (1990), la vejez es la prolongación de la vida adulta activa, la cual está fuertemente conectada con el mantenimiento corporal y las medidas de auto preservación.

El proceso de envejecimiento es distinto del envejecimiento demográfico. Este último se produce por el aumento en la importancia relativa del grupo de las personas adultas mayores y la disminución en la relevancia porcentual de las menores (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2004). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), entre 2000 y 2050, la proporción de habitantes mayores de 60 años en el mundo entero pasará del 11% a 22 %, representando un paso de 605 a 2 000 millones de personas adultas mayores en un período de medio siglo. Otros datos sobre este fenómeno señalan que, en ese mismo período, el número de individuos de 80 años o más aumentará casi cuatro veces, hasta alcanzar los 395 millones (OMS, 2017). Tal panorama se debe al mejoramiento de los estándares de vida, así como a las medidas médicas y sanitarias (Batin & Moskalev, 2010).

Costa Rica no es ajena a esta situación mundial. La información más reciente referente al tema se presentó en el año 2020, en el II Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor

en Costa Rica; en dicho documento se indica que un envejecimiento acelerado en el país, debido a la baja de la fecundidad y el aumento progresivo de la esperanza de vida desde 1950 (77,7 años para hombres y 82,9 años para mujeres, de acuerdo a las estimaciones internacionales de 2019); por ello, esta población aumentó en un 59 % entre 2008 y 2019. Las estimaciones establecen 430 mil personas de 65 años y más para el 2019, junto con una proyección de que 21 de cada 100 habitantes tendrán esa edad en el 2050 (Universidad de Costa Rica et al., 2020).

El envejecimiento poblacional tiene consecuencias evidentes como la disminución del número de personas que entran a la fuerza laboral, el aumento de necesidades de atención en salud y de pensiones, además del decrecimiento de los ingresos del gobierno. Para que esto no tenga efectos negativos en la sociedad, se necesita instaurar políticas y concientizar a la población para generar cambios de conductas que favorezcan la salud y la independencia de estas personas (Centro Centroamericano de Población et al., 2008).

A partir de estas consideraciones, surgió el Trabajo Comunal Universitario denominado Promoción del envejecimiento saludable y de la solidaridad intergeneracional en las comunidades de Cartago (TC-678) en la Facultad de Farmacia de la Universidad de Costa Rica; su objetivo general es promover el envejecimiento saludable y la solidaridad intergeneracional en las comunidades de Cartago a través de estrategias participativas de desarrollo local para el mejoramiento de la calidad de vida de la población (Facultad de Farmacia, 2020).

Como parte de las labores efectuadas desde el año 2016, el estudiantado matriculado asistía periódicamente al Centro Diurno de Quebradilla de Cartago para llevar actividades que involucraran las áreas física, cognitiva y emocional de quienes acudían al lugar. Cabe resaltar que el trabajo efectuado ha sido recibido gratamente por las personas adultas mayores; sin embargo, a partir del 6 de marzo de 2020, cuando fue diagnosticado el primer caso de COVID-19, todo

cambió, producto de una modificación drástica en la situación sanitaria de Costa Rica por la pandemia (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2020). Esta patología ha afectado en gran medida a las personas adultas mayores; con motivo de que la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR decidió suspender toda actividad presencial que involucrara a esta población (Vicerrectoría de Acción Social, 2020), por ser personas vulnerables para desarrollar complicaciones y una enfermedad severa.

Aunque las medidas dispuestas por los gobiernos tienen como objetivo frenar la proliferación de la patología y sus efectos colaterales (Prieto Molinari et al., 2020), también se desarrollan efectos negativos como la soledad (mayores de 60 años pueden sufrir un riesgo incrementado de experimentar su impacto) y el aislamiento social, los cuales afectan la salud física y mental de las personas adultas mayores (Tyrrell & Williams, 2020). La soledad lleva a esta población a sentirse tanto desamparada como vulnerable. Asimismo, algunas manifiestan sentirse maltratadas por sus familiares, especialmente las mujeres [golpes, insultos, humillaciones, amenaza verbal, gritos, maltrato financiero y maltrato psicológico (Zapata-López et al., 2015)]. Por tal razón, prefieren aislarse, lo que les provoca la soledad.

Complementariamente, el aislamiento social empleado para disminuir las tasas de contagio ha repercutido significativamente en la salud mental de estas personas, con respuestas emocionales que incluyen trastornos leves de ansiedad y depresión, también niveles elevados de estrés (Callís Fernández et al., 2020). Estas disposiciones en la vejez incrementan el menoscabo de la salud y el descenso de contactos sociales, producto de la viudez y el fallecimiento de amistades (Quintero et al., 2015).

Por tales razones, autores como Williams et al. (2021) revisaron el impacto de diversas intervenciones en poblaciones que sufrieron aislamiento social por causa de la pandemia del COVID-19. La mayoría de ellas fueron dirigidas al grupo adulto mayor (51 de un total de 58) y tuvieron lugar en: hogares de ancianos, casas de habitación, guarderías y otras facilidades de atención comunitaria. Como medidas positivas se destacaron: visitas semanales por medio de robots (en forma de mascotas), jardinería, juegos electrónicos y videoconferencias, entre otras.

A pesar de la difícil situación, desde el seno del proyecto TC-678 se optó por buscar maneras alternativas para mantener el contacto con ellas; la iniciativa “Amigos a la distancia” se originó a raíz de esa necesidad de dar seguimiento y acompañamiento a ese sector que reside en la comunidad de Quebradilla de Cartago, partiendo del ejemplo de otros países como España, con el Programa Adopta un Abuelo (Adopta un Abuelo, 2021). En adición, vino a solventar la problemática estudiantil de continuar con sus actividades propias del trabajo comunal universitario.

Por todo lo anterior, el objetivo de la presente investigación es sistematizar la experiencia de las personas adultas mayores y del estudiantado durante la actividad “Amigos a la distancia”, del proyecto TC-678.

Metodología

En julio de 2020, se conformó un grupo de estudiantes de diversas carreras para que, en conjunto con la docente responsable, organizaran las actividades que se llevarían a cabo en el proyecto. Posteriormente, se procedió a conversar con la encargada del Centro Diurno de Quebradilla de Cartago para que facilitara la lista de personas adultas mayores y sus teléfonos, puesto que consideraba se verían beneficiadas. La encargada les llamó para avisarles que el

estudiantado del trabajo comunal, que antes las visitaban de manera presencial, iba a contactarlas vía telefónica para brindarles acompañamiento.

El Centro Diurno permanecía cerrado, y se estaba solicitando mantener el distanciamiento social para contener la pandemia por el COVID-19.

Antes de realizar las llamadas telefónicas a las personas adultas mayores, se elaboraron varios documentos de utilidad para uniformar dichas llamadas. Por ejemplo, se diseñó una guía de preguntas con una introducción a fin de presentarse e incentivar que las conversaciones fueran agradables y amenas. Aquellas incluidas fueron las siguientes:

- ¿Cómo está? ¿Cómo se siente?
- ¿Ha estado acompañado (a) en esta semana?
- ¿Con cuántas personas ha hablado esta semana?
- ¿Está comiendo bien?
- ¿Cuántas veces al día come?
- ¿Está durmiendo bien?
- ¿Está todo el día viendo la televisión?
- ¿Qué actividades hace durante el día?
- ¿Se ha sentido enfermo (a) en estos días?
- ¿Ha tenido citas en el EBAIS (de Equipo Básico de Atención Integral en Salud)?
- ¿Está tomándose todos los medicamentos?
- ¿Cuál es su pasatiempo favorito?
- ¿Pasa mucho tiempo aburrido (a)?
- ¿Hace usted ejercicios?
- ¿Tiene teléfono celular, computadora o Internet?

Para facilitar el seguimiento, se elaboró una plantilla para registrar la información y las temáticas de conversación de las llamadas telefónicas que se realizaron, esta incluía: fecha, hora de inicio y de finalización de la llamada, duración, descripción de la conversación y fotografía de la llamada como evidencia.

Además, como materiales de apoyo para el estudiantado se generó un documento con la información actualizada y veraz sobre medidas para evitar el contagio por el COVID-19, en caso de que las personas participantes realizaran preguntas al respecto. También se elaboró un listado de instituciones de apoyo y sus respectivos números telefónicos (para ser brindados en caso de que la persona adulta mayor así lo requiriera).

Otro aspecto que se consideró fue capacitar al estudiantado sobre temas importantes: El poder de la escucha, Importancia de la comunicación y la escucha de la persona adulta mayor, Mitos y estereotipos de las personas adultas mayores y ¿Cómo manejar la crisis emocional en personas adultas mayores?

Al Centro Diurno asistían cerca de 40 personas adultas mayores que se beneficiaban de las actividades presenciales que realizaba el proyecto de trabajo comunal, para realizar la intervención se contó con 14 estudiantes, por lo que se le solicitó inicialmente a la encargada del Centro una lista priorizada de las personas adultas mayores que consideraba se podían beneficiar del proyecto. En la lista que brindó incluyó 11 nombres con sus respectivos números telefónicos, de los cuales ocho accedieron a participar.

A cada estudiante se le asignó acompañar al menos a una persona adulta mayor por medio de llamadas telefónicas, según disponibilidad de la persona participante. Algunas de las llamadas no representaron costo monetario, pues se realizaron por WhatsApp, gracias al apoyo de familiares de las personas adultas mayores. Otras comunicaciones se hicieron por medio de teléfonos fijos;

el estudiantado decidió asumir el costo de manera voluntaria, porque no existía una partida presupuestaria que permitiera su subsidio desde el proyecto de trabajo comunal. El período en que se realizaron fue durante el segundo semestre del 2020. El número de llamadas efectuadas por persona adulta mayor participante varió de cinco a diez durante el semestre, el promedio de duración fue de aproximadamente 30 minutos (mínimo 14 y máximo 56 minutos).

En la primera sesión, cada estudiante se presentó y le explicó a la persona adulta mayor que el objetivo del proyecto era brindarles acompañamiento a través de llamadas telefónicas, como parte de las actividades que realizaba el TC-678, debido a la imposibilidad de generar actividades presenciales. También se les pidió que indicaran si querían participar de la actividad; se establecieron fechas y rangos horarios adecuados para realizarlas según la disponibilidad de ambas partes, y se les explicó que podían retirarse cuando lo desearan.

En cada llamada el o la estudiante se presentaba y se usaba la guía de preguntas para facilitar el inicio de la conversación sobre los temas de interés. Siempre la escucha de la persona adulta mayor fue prioridad en las llamadas; finalmente, la persona estudiante se despedía, confirmaba el horario en el que estaría disponible para realizar la próxima llamada y se le consultaba si deseaba continuar dentro del proyecto.

Al finalizar la llamada, cada estudiante completaba la plantilla de recolección de datos con los aspectos que se conversaron. En adición, se establecieron reuniones posteriores para dar seguimiento al proyecto y conocer si se presentaban inconvenientes en el proceso, con el propósito de atenderlos oportunamente.

Con el fin de conocer el beneficio de la intervención y cómo afectaba la pandemia a las personas adultas mayores, se tomó la información registrada a partir de las conversaciones telefónicas de las ocho personas adultas mayores, y se utilizó la técnica de análisis de contenido.

En este proceso, se establecieron siete categorías con el propósito para interpretar los mensajes registrados de una manera más clara y sencilla.

Al finalizar los seis meses, en la última sesión del año se evaluó el proyecto “Amigos a la distancia” por parte del estudiantado para conocer la percepción de las personas adultas mayores participantes. Las preguntas realizadas fueron:

1. ¿Opina usted que la actividad de llamadas de acompañamiento del TC-678 fue buena o mala?
2. ¿Estaría de acuerdo en continuar con la actividad (llamada a la distancia) durante el año?
3. En caso de volver a la presencialidad, ¿desearía continuar con las llamadas de acompañamiento durante la semana, además de las visitas de estudiantes al Centro Diurno?

Esta evaluación fue contestada por siete de las personas adultas mayores a las que se les brindó acompañamiento.

Igualmente, para conocer la percepción de la experiencia desde la perspectiva estudiantil, se hizo un grupo focal al que asistieron dos estudiantes involucradas en su desarrollo (una de ellas fue la coordinadora), quienes ya habían finalizado las 300 horas del trabajo comunal en el proyecto. Se realizó a través de la plataforma Zoom y tuvo una duración de una hora. Las interrogantes de la entrevista fueron:

1. ¿Desde su perspectiva, cómo benefició este proyecto a las personas adultas mayores que participaron?
2. ¿Considera que en el contexto de la pandemia hubo un beneficio para las personas adultas mayores?
3. ¿Cuáles fueron los principales aprendizajes que tuvieron al participar en la iniciativa?

4. ¿Cuáles aportes en la iniciativa fueron obtenidos a partir de sus carreras y de sus habilidades previas?
5. ¿Qué aspectos de la metodología de la iniciativa se deberían mejorar? ¿Hay alguna sugerencia?
6. ¿Considera que las capacitaciones previas a la realización de las llamadas telefónicas son necesarias? ¿Por qué? ¿Existe alguna temática que se debería abordar?
7. ¿Qué problemas se presentaron durante la ejecución de la iniciativa? ¿Cómo se solucionaron?
8. ¿Considera importante que iniciativas como esta se continúen realizando? ¿Por qué?

Resultados y Discusión

Con la actividad “Amigos a la distancia” que pertenece al proyecto de trabajo comunal universitario TC-678, se logró beneficiar a ocho personas adultas mayores que asistían al Centro Diurno de Quebradilla de Cartago. En dicha intervención también participaron 14 estudiantes.

El primer aspecto a destacar fue la información obtenida de las llamadas a cada persona, registrada en la plantilla diseñada para ese fin. Para el análisis de su contenido, se crearon siete categorías, dicha categorización (**Tabla 1**) permitió conocer con más claridad las vivencias de esta población durante el inicio de la pandemia, además de su influencia en su estado físico y emocional.

Tabla 1

Categorías desarrolladas a partir del análisis de contenido de las conversaciones efectuadas durante la intervención “Amigos a la distancia”

Número de Categoría	Nombre de la categoría
1	Información personal de las personas adultas mayores.
2	Situación de salud actual de las personas participantes.
3	Actividades cotidianas.
4	Limitaciones experimentadas como consecuencia de las restricciones sanitarias impuestas por la pandemia.
5	Problemas originados por la pandemia del COVID-19.
6	Aspectos positivos percibidos durante la pandemia.
7	Otros aspectos de importancia.

En la primera categoría denominada información personal de las personas adultas mayores, se incluyeron aspectos personales como la edad, su situación familiar y su condición de convivencia actual. Las edades de quienes participaron oscilaron entre los 70 y los 81 años, se observó también que cerca de la mitad vivían solas; no obstante, sus familiares habitaban en casas cercanas a su residencia.

La mayoría vivía con otras personas, por ejemplo, hijos (as), nietos (as) o cónyuges, aunque en muchos casos pasaban todo el día solas. Esto es de interés, porque es posible comprender aspectos incluidos en otras categorías y que se discutirán más adelante. Llanes Torres et al. (2015) mencionaron que uno de los factores que influye en la depresión de personas mayores es el estar en soledad, por lo que un adecuado acompañamiento de un individuo en su vejez es esencial para asegurar su calidad de vida.

El hecho de que quienes participaron en el proyecto expresaran estar bien y sentirse contentos, como se muestra posteriormente, pudo estar influenciado por la cercanía de sus familiares durante la pandemia. Sin embargo, a pesar de que la vejez se describe con frecuencia

como una etapa de declive generalizado, la evidencia sugiere que la regulación emocional representa un dominio donde las personas adultas experimentan habilidades estables, si no mejoradas, hasta bien entrada esta edad (Carstensen et al., 2003).

Adicionalmente, uno de los principales intereses de la iniciativa consistió en explorar el estado de salud de la persona adulta mayor durante la pandemia causada por el COVID-19. Es conocido que esta población tiene alta incidencia en la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus tipo II (Razo González et al., 2018), la hipertensión arterial (Libre Rodríguez et al., 2011) y la obesidad (Pagano et al., 2009).

Por lo anterior, la segunda categoría establecida correspondió a la situación de salud actual de las personas participantes. En concordancia con lo antes mencionado, se determinó que las principales patologías crónicas que padecían eran la diabetes y la hipertensión arterial; otras mencionadas incluyeron dolores óseos y asma. En todos los casos, aseguraron sentirse bien con sus tratamientos y que, por la pandemia, no habían percibido que estas se hubiesen agravado. También se averiguó que se encontraban emocionalmente estables y se mantenían con tranquilidad, a pesar de la crisis sanitaria. Mientras que en muchas investigaciones se ha prestado más atención a la regulación de las emociones en la infancia que en la edad adulta y la vejez, un creciente cuerpo de investigación empírica sugiere que el dominio de la emoción se salva, en gran medida, de los procesos nocivos asociados con el envejecimiento y apunta, en cambio, a avances en el desarrollo en la vejez (Carstensen et al., 2003).

Esta información brindó alivio ya que, junto con la alteración de las capacidades físicas, la vejez podría estar acompañada de afecciones psicológicas, influenciadas por factores como los problemas económicos, las carencias afectivas y la falta de compañía (Rosales Rodríguez et al., 2014). Estos pudieron ser exacerbados por situaciones como los períodos de cuarentena

establecidos por el Gobierno, el distanciamiento social y el desempleo; empero, las personas beneficiarias siempre indicaron sentirse bien, tranquilas y hasta felices. Tal escenario sugiere que estos elementos antes mencionados como detonantes de una mala salud mental no se manifestaron en quienes participaron en esta intervención.

La explicación de tales datos podría justificarse a través de la teoría de la selectividad socioemocional. La misma sugiere que los individuos buscan centrarse en objetivos emocionales positivos, en contextos de vida donde se percibe el tiempo como limitado. Cuando las metas emocionales pesan más que los objetivos relacionados con el conocimiento, las personas tienen tiempo para saborear el momento, centrarse en el presente y derivan un significado emocional de sus vidas (Carstensen et al., 2003). Lo anterior podría ser de interés para futuras investigaciones con esta u otras poblaciones adultas mayores en el contexto pandémico.

Por otro lado, el bienestar de las personas adultas mayores se ve influenciado positivamente cuando se practican estilos de vida saludable, aquellas que reportan una menor satisfacción con su vida, y valoran su estado de salud de forma negativa, son quienes ven restringidas sus actividades de ocio (Acosta Quiroz et al., 2014); por lo anterior, se creó una tercera categoría denominada actividades cotidianas, de manera que sería posible establecer si su rutina diaria incluía tales espacios: Casi todas las personas participantes manifestaron la presencia de momentos de esparcimiento como salir a caminar, bailar en su casa, pintar y realizar manualidades, entre otras.

Algunos autores han observado que las personas adultas mayores requieren estar activas y ser consideradas útiles para sentirse felices y satisfechas (Rosales Rodríguez et al., 2014). Con base en esta información, se podría establecer la relación positiva entre las actividades cotidianas reportadas y el estado de bienestar para esta población en su contexto.

Una cuarta categoría se denominó limitaciones experimentadas como consecuencia de las restricciones sanitarias impuestas por la pandemia. En muchos casos, se determinó que el acceso a Internet y a dispositivos electrónicos fue el principal problema detectado; debido a lo cual, las personas participantes han sentido limitado su acceso a la información y a los servicios requeridos. Esto es un reflejo del estudio desarrollado por Vásquez-Rizo et al. (2020), quienes indicaron que, debido al avance desmedido y acelerado de la información que nuestra sociedad actual está experimentando, las personas adultas mayores no tienen las mismas condiciones de inclusión que el resto de la ciudadanía. Como resultado, el Internet y las nuevas tecnologías de la información (TICs) permiten el acceso más completo a los datos, los bienes y los servicios, entre otros elementos. El no tener acceso a estas herramientas provoca una exclusión de las personas en esta sociedad del conocimiento y la información (Flores Cabello, 2020; Soloveva et al., 2020).

La quinta categoría se nombró problemas originados por la pandemia del COVID-19. Los problemas más relevantes identificados fueron: el aburrimiento a causa del confinamiento social, así como el aumento del sedentarismo por el cierre de establecimientos y de sitios de dispersión social. Antes de la cuarentena, las personas adultas mayores solían ser miembros activos del Centro Diurno de Quebradilla de Cartago, donde compartían tiempo con sus pares, realizaban actividades físicas constantes (bailes, rutinas de ejercicio, fisioterapia) y se les daba la alimentación, beneficiando su estado nutricional.

Según Acosta Quiroz et al. (2014), la falta de espacios para ocio en este grupo etario ha sido relacionada con problemas como la depresión, el malestar general y la malnutrición. Igualmente, la ausencia de actividad física tiene consecuencias como un aceleramiento del proceso de envejecimiento, la disminución de la movilidad, de la elasticidad corporal, la hipotrofia

muscular, el decrecimiento de habilidades, de la capacidad de respuesta y el aumento de peso (pudiendo alcanzar niveles de obesidad) (Recalde Ayona et al., 2017).

El aburrimiento y el sedentarismo reportado en estas comunicaciones telefónicas pueden ser signos tempranos de futuros problemas de salud que, si bien en la actualidad no han sido detectados, corresponde a un factor de riesgo, producto de las medidas de confinamiento impuestas a razón de la situación sanitaria mundial.

De otro lado, la pandemia no solo ha propiciado aspectos negativos, las personas adultas mayores han indicado beneficios derivados de esta situación de salud pública, motivo por el cual la sexta categoría se llamó aspectos positivos percibidos durante la pandemia. Si bien es cierto, esta población es la más vulnerable y, por lo tanto, la que más ha sido aislada (Navarrete-Mejía et al., 2020), quienes participaron de la iniciativa resaltaron que han obtenido mayor atención por parte de sus familiares durante el confinamiento, a través de llamadas telefónicas o visitas (respetando las medidas sanitarias).

La familia tiene un papel primordial en la generación de espacios que cubran las necesidades físicas y mentales de las personas de este grupo etario, propiciando un entorno favorable (Salamanca-Ramos et al., 2019); es por eso que tal acercamiento ha generado un sentimiento de cuidado y de acompañamiento, que es valorado como un aspecto positivo, a pesar de la situación vivida durante la pandemia.

Finalmente, la séptima categoría fue sobre otros aspectos de importancia. En esta se resumió información no categorizada anteriormente, o que no permitió establecer una categoría particular al no ser una constante en la mayoría de participantes. Se incluyó una variedad de temas conversados; por ejemplo, hicieron mención sobre la situación económica que, en algunos casos, se vio desmejorada por la pérdida de trabajo o la reducción de la jornada laboral de familiares,

quienes eran su apoyo económico. Adicionalmente, en las conversaciones realizadas charlaron sobre sus recuerdos del pasado, dieron consejos al estudiantado, y hablaron sobre recetas y comidas tradicionales de festividades.

Cardona Arango et al. (2019) establecieron que la felicidad en la vejez aumenta con la combinación de actividades físicas, cognitivas y de descanso, señalando que un factor de gran relevancia es la generación de una red de apoyo, cariño y cuidados. Al ser un espacio para que cada persona mayor pudiera sentir compañía, y en el cual pudiese hablar sobre temas de su interés como los antes mencionados, esta intervención constituyó una parte esencial de la red de apoyo temporal. Lo anterior se hizo evidente con las valoraciones recibidas por las personas beneficiarias, porque manifestaron agradecimiento en todo momento, a su vez, complacencia con las llamadas recibidas, y con el interés mostrado por las personas estudiantes.

Respecto a la evaluación realizada a la población beneficiaria sobre cómo percibieron la intervención, se obtuvieron varios resultados: las siete personas beneficiarias que respondieron la evaluación indicaron que la actividad fue muy buena. También señalaron que desearían continuar participando en el proyecto, y recibir llamadas por parte del estudiantado matriculado en el trabajo comunal TC-678. Adicionalmente, señalaron que desearían continuar con la actividad, incluso si se regresara a la presencialidad en el Centro Diurno, ya que consideran que este tipo de interacciones brindan un acompañamiento más personal, en el que se sienten incluidas, de modo que se complementa el trabajo presencial realizado por este proyecto.

Finalmente, algunos de los comentarios textuales dados referente a esta iniciativa fueron:

- ✓ “Me parece muy bueno el trabajo, uno se siente acompañado cuando lo llaman y siente que se interesan por uno, aunque este viejo”.

- ✓ “Es una bendición tener con quien hablar en estos tiempos de soledad en la casa, yo siempre espero la llamada de la muchacha”.
- ✓ “Me alegra las tardes cuando podemos hablar, uno siente que lo escuchan y se forman lazos bonitos”.
- ✓ “Gracias por tenerme en cuenta para esto, ojalá puedan continuar porque la ayuda que nos dan es muy grande”.

En general, toda la información recopilada de las llamadas y las respuestas brindadas por participantes a la evaluación demuestran que se logró el objetivo de la actividad, ya que las personas adultas mayores se sintieron acompañadas y agradecidas, a pesar del complejo contexto ocasionado por la pandemia. Fue clara la muestra de gratitud y el deseo de que se les dé continuidad a iniciativas como estas.

Otro hecho importante en el proceso de sistematización de la experiencia fue evaluar la percepción del estudiantado que participó de forma activa en su ejecución, a través de una entrevista semiestructurada realizada por medio de la herramienta de videoconferencia virtual Zoom. Desde la perspectiva estudiantil, el objetivo de la intervención se logró, las personas adultas mayores sintieron el acompañamiento por parte del estudiantado involucrado, ya que se les brindó un espacio en el que se sintieron escuchadas y acompañadas. Se percibió la satisfacción que mostraron los beneficiarios cada vez que se realizaba la conversación telefónica.

A pesar de ello, mencionaron que: “al inicio se encontraron obstáculos, por ejemplo, algunos adultos mayores no sabían usar el WhatsApp”. Sin embargo, con la ayuda de familiares y personas cuidadoras se solventaron estos desafíos y se logró llegar al objetivo. Precisamente, Sunkel & Ullman (2019) indican que existe una brecha tecnológica entre jóvenes y personas adultas mayores, en distintas poblaciones de América Latina, que es necesario acortar, ya que son

herramientas que permiten a las personas adultas mayores socializar y sentirse incluidas en la sociedad.

Al mismo tiempo, las estudiantes indicaron que las historias que se compartieron durante las llamadas se volvieron muy provechosas, puesto que aprendieron mucho de las personas adultas mayores; esa sensibilización es un objetivo formativo importante del proyecto de trabajo comunal universitario.

Otra observación brindada fue que, en un contexto previo a la pandemia, habría sido complicado coordinar las llamadas, debido a que el horario de la mañana y la hora de almuerzo no es un espacio adecuado para realizarlas con motivo de que las personas adultas mayores estaban en el centro diurno; si se desea dar continuidad a la intervención una vez que ellas asistan de manera presencial al Centro Diurno, recomiendan que es necesario considerar el horario de esta institución para definir el momento adecuado para llevar a cabo las conversaciones telefónicas.

Igualmente, expresaron cuáles fueron los diversos aprendizajes que lograron mediante la intervención “Amigos a la distancia”: primero, se resaltó la importancia de la escucha hacia las demás personas. Una de ellas indicó que “todos pensamos que sabemos escuchar”, pero con la experiencia aprendieron a darle valor a las palabras de cada persona adulta mayor y les permitió comprender que cada una vive realidades distintas. En ocasiones, las llamadas de 30 minutos se extendían, evidenciando la gran necesidad de escucha que tenían quienes participaron. Al inicio, las estudiantes creyeron que el beneficio de la intervención se dirigía solamente hacia la población adulta mayor; no obstante, al terminar cada llamada se dieron cuenta de que ellas también aprendían de diferentes temas y reflexionaban sobre las vivencias de las cuales conversaban.

También destacaron que, gracias a su formación en Promoción de la Salud, lograron comprender mejor el desarrollo social, el trato hacia las personas adultas mayores y el desarrollo

de la empatía; además, pusieron en práctica sus conocimientos. Como complemento, les permitió valorar las experiencias de tiempos pasados y los saberes de este grupo etario, así como desarrollar sensibilidad sobre la vejez y el envejecimiento.

Respecto a la metodología de la intervención, el estudiantado mencionó que fue ordenado el registro de la información en la plantilla una vez finalizada la llamada. También consideraron un acierto el haberse reunido semanalmente, con el fin de socializar las experiencias obtenidas con las intervenciones, a su vez, les permitió sentir apoyo y motivación durante el proceso.

Como oportunidades de mejora, las personas estudiantes sugirieron que las plantillas de todas las conversaciones sean accesibles para quienes participen en la actividad, añadir un espacio para la anotación de opiniones y comentarios relevantes sobre las llamadas, en consecuencia, eso facilitaría el seguimiento de las conversaciones.

También recomendaron poner a disposición ayuda monetaria para costear las sesiones que se deban realizar a teléfonos fijos, debido a que algunas personas adultas mayores carecían de conexión a Internet y de WhatsApp. Aunado a esto, consideraron que es indispensable solicitar a la encargada del Centro Diurno que se comunique con las personas adultas mayores de manera periódica, para conocer cómo se sienten con la iniciativa, y si quieren seguir participando, lo cual respetaría la voluntad de las personas beneficiarias.

Indicaron que las capacitaciones para estudiantes previas al inicio de las llamadas son vitales. Instaron a que, durante el proceso, se siga brindando formación sobre temas de relevancia como características de la vejez y primeros auxilios psicológicos. Las estudiantes manifestaron que es primordial que la persona adulta mayor no se sienta obligada a comunicar las cosas si no desea hacerlo; sobre esto último, Bello y Yáñez (2012) detallan que es fundamental entender como

expresa esta población sus emociones, para que se sienta incentivada a participar por voluntad propia en este tipo de intervenciones.

Asimismo, se apeló a que la población estudiantil participante debe tener motivación por el propósito de la actividad y comprender la importancia de la capacitación; el mostrar gusto por realizar las llamadas es vital para que las personas adultas mayores tengan confianza para conversar.

Por último, consideraron que el proyecto debe continuar, ya que es muy valioso y cumplió con los objetivos de brindar acompañamiento a las personas adultas mayores y de incidir en la formación humanista estudiantil. Su opinión es que “es un proyecto muy bonito que a pesar de que nació en el contexto de pandemia, se desarrolló bastante bien”.

Sin duda, estas actividades demuestran la necesidad de escucha y de acompañamiento a las personas adultas mayores, a la vez que permite a la población identificar sentimientos y emociones negativos, a fin de que se busque una solución que aporte a su bienestar psicológico (Rubio Acuña et al., 2018). Por tanto, es imperiosa la puesta en marcha de programas e iniciativas tanto para personas adultas mayores institucionalizadas, como para quienes viven en sus hogares, de manera que pueda solventarse la situación de reclusión y de falta de relaciones sociales en las que muchas permanecen (Sánchez Ordoñez y Sánchez Vázquez, 2020).

Conclusiones

El proyecto “Amigos a la distancia” fue recibido de manera positiva en la población adulta mayor del Centro Diurno de la comunidad de Quebradilla de Cartago, la cual refirió tener una muy buena percepción del mismo, al igual que del estudiantado participante. El proyecto cumplió un objetivo que se creyó difícil de concretar, debido a la situación sanitaria ocasionada por el COVID-19, como era el acompañamiento de las personas adultas mayores. En contraposición a lo esperado,

la iniciativa no solamente permitió continuar con el seguimiento a este grupo etario, sino que además tuvo una buena percepción, pues las personas (población adulta mayor y estudiantado) consideraron que se brindó un acompañamiento personalizado durante su desarrollo.

Por esta razón, y por el sentimiento de valoración, las personas adultas mayores expusieron que iniciativas de esta naturaleza deben mantenerse en el corto y mediano plazo, inclusive si se vuelve a las actividades presenciales en el Centro Diurno.

Adicionalmente, el desempeño estudiantil fue sumamente positivo, evidenciando el cumplimiento del propósito del trabajo comunal universitario al sensibilizarse con una población vulnerable de la comunidad, mediante el conocimiento de sus problemáticas y buscando una solución a ellas. Tal fenómeno es un rasgo característico del modelo humanista que gobierna los principios de la Universidad de Costa Rica.

Ante la evaluación recibida, se espera darle continuidad a esta actividad. La finalidad es incrementar el número de personas adultas mayores que se beneficien en la comunidad de Quebradilla y en otras comunidades de Cartago, en las cuales se espera trabajar durante los próximos años.

Referencias

- Acosta Quiroz, C. O., Echeverría Castro, S. B., Vales García, J. J., Ramos Estrada, D. Y. y Bojórquez Díaz, C. I. (2014). Variables psicosociales asociadas a la frecuencia de actividades de ocio en adultos mayores mexicanos. *Psicología y Salud*, 24(1), 109-119. <https://doi.org/10.25009/pys.v24i1.725>
- Adopta un Abuelo. (2021, julio 15). Conectamos Generaciones. *Adopta un Abuelo*. <https://adoptaunabuelo.org>
- Batin, M. A., & Moskalev, A. A. (2010). Different Approaches to Research into the Aging Process and Their Implementation in the Framework of the "Science Against Aging" Complex Interdisciplinary Program. *Russian Journal of General Chemistry*, 80(7), 1389-1394. <https://doi.org/10.1134/S1070363210070340>
- Bello Dávila, Z. S. y Yánez Morejón, S. A. (2012). Un Estudio Exploratorio de Capacidades Emocionales en Adultos Mayores. *Psicogente*, 15(27), 49-61.
- Callís Fernández, S., Guarton Ortiz, O. M., Cruz Sánchez, V. y de Armas Ferrera, A. M. (2020). Manifestaciones psicológicas en adultos mayores en aislamiento durante la pandemia COVID-19. *Primera Jornada Virtual de Psiquiatría 2020*.
- Cardona Arango, D., Segura Cardona, A., Segura Cardona, A., Muñoz Rodríguez, D. I. y Agudelo Cifuentes, M. C. (2019). La Felicidad como Predictor de Funcionalidad Familiar del Adulto Mayor en Tres Ciudades de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 97-111. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.9>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
- Centro Centroamericano de Población, Escuela de Nutrición, Programa integral para la persona adulta mayor, Escuela de Historia y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2008). *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Facultad de Farmacia. (2020). *TC-678 Promoción del Envejecimiento Saludable y de la Solidaridad Intergeneracional en las Comunidades de Cartago*. Universidad de Costa Rica. <http://farmacia.ucr.ac.cr/node/303>
- Featherstone, M., & Hepworth, M. (1990). Images of ageing. En Bond, J. & P. Coleman (Eds.), *Aging in society: An introduction to social gerontology* (pp. 250-275). Londres: Sage Publications.

- Flores Cabello, L. M. (2020). La Alfabetización digital en el público adulto mayor. Un acercamiento desde la comunicación de las relaciones públicas en Perú. *ComHumanitas*, 11(2), 65-80. <https://doi.org/10.31207/rch.v11i2.239>
- Llanes Torres, H. M., López Sepúlveda, Y., Vázquez Aguilar, J. L. y Hernández Pérez, R. (2015). Factores psicosociales que inciden en la depresión del adulto mayor. *Revista de Ciencias Médicas*, 21(1), 65-74.
- Llibre Rodríguez, J., Laucerique Pardo, T., Noriega Fernández, L. y Guerra Hernández, M. (2011). Prevalencia de hipertensión arterial, adhesión al tratamiento y su control en adultos mayores. *Revista Cubana de Medicina*, 50(3), 242-251.
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2020, marzo 06). "Caso Confirmado por COVID-19 en Costa Rica. *Ministerio de Salud de Costa Rica*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1555-caso-confirmado-por-covid-19-en-costa-rica>
- Navarrete-Mejía, P. J., Parodi, J. F., Rivera-Encinas, M. T., Runzer-Colmenares, F. M., Velasco-Guerrero, J. C. y Sullcahuaman-Valdiglesias, E. (2020). Perfil del cuidador de adulto mayor en situación de pandemia por SARS-COV-2, Lima-Perú. *Revista del Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1), 26-31. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.596>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Envejecimiento y ciclo de vida*. Organización Mundial de la Salud. <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Organización Panamericana de la Salud (2004). *La salud de las personas adultas mayores en Costa Rica*. San José: Organización Panamericana de la Salud, Ministerio de Salud y Consejo Nacional del Adulto Mayor.
- Pagano, J. P., Rossi, M. y Triunfo, P. (2009). Obesidad e hipertensión en los adultos mayores uruguayos. *Desarrollo y Sociedad*, 64, 207-237.
- Prieto Molinari, D. E., Aguirre Bravo, G. L., De Pierola, I., Victoria-De Bona, G. L., Merea Silva, L. A., Lazarte Núñez, C. S., Uribe-Braco, K. A. y Zegarra, Á. C. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Liberalit*, 26(2), e425. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Quintero, Á., Henao, M. E., Villami, M. M. y León, J. (2015). Cambios en la depresión y el sentimiento de soledad después de la terapia de la risa en adultos mayores internados. *Biomédica*, 35(1), 90-100. <https://doi.org/10.7705/biomedica.v35i1.2316>
- Raza, A., Raza, S. A., Qamar, M. F., & Liagat, A. (2015). Human Brain; Physiological Alterations Occurring Underlying Process of Aging. *The Professional Medical Journal*, 22(5), 522-526. <https://doi.org/10.29309/TPMJ/2015.22.05.1259>

- Razo González, A. M., Díaz Castillo, R. y López González, M. P. (2018). Percepción del estado de salud y la calidad de vida en personas jóvenes, maduras y mayores. *Revista CONAMED*, 23(2), 58-65.
- Recalde Ayona, A. V., Triviño Bloisse, S., Pizarro Vidal, G. D., Vargas Vera, D. F., Zeballos Chang, J. M. y Sandoval Jaramillo, M. L. (2017). Diagnóstico sobre la Demanda de Actividad Física para la Salud en el Adulto Mayor Guayaquileño. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(3).
- Rosales Rodríguez, R. C., García Díaz, R. C. y Quiñones Macias, E. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *MEDISAN*, 18(1), 61-67.
- Rubio Acuña, M., Márquez Doren, F., Campos Romero, S. y Alcayaga Rojas, C. (2018). Adaptado mi vida: Vivencias de cuidadores familiares de personas con enfermedades de Alzheimer. *Gerokomos*, 29(2), 54-58.
- Salamanca-Ramos, E., Velasco Páez, Z. J. y Díaz Viatela, C. D. (2019). Entorno familiar del adulto mayor de los centros vida de la ciudad de Villavicencio, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 21(1). <https://doi.org/0.11144/Javeriana.ie21-1.efam>.
- Sánchez Ordóñez, R. y Sánchez Vázquez, J. F. (2020). El aislamiento del adulto mayor por el COVID-19: Consecuencias e intervenciones psicosociales durante la cuarentena. *Studia Zamorensia*, 19, 33-41.
- Soloveva, M. V., Jamadar, S. D., Hughes, M., Velakoulis, D., Poudel, G., & Georgiou-Karistianis, N. (2020). Perceptual Degradation Affects Stop-Signal Performance in Normal Healthy Adults. *bioRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.10.29.351502>
- Sunkel, G. y Ullman, H. (2019). Las personas mayores de América Latina en la era digital: superación de la brecha digital. *Revista CEPAL*, 127, 243-268.
- Tyrrell, C. J., & Williams, K. N. (2020). The paradox of social distancing: Implications for older adults in the context of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 12(S1), S214-S216. <https://doi.org/10.1037/tra0000845>
- Universidad de Costa Rica, Centro Centroamericano de Población, Programa Integral de Adulto Mayor y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2020). *II Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Vásquez-Rizo, F. E., García-Torres, D., Valencia-Pizarro, M. C. y Gabalán-Coello, J. (2020). Análisis de la apropiación tecnológica en el adulto mayor. Más allá de la edad. *Ánfora*, 27(49), 125-142. <https://doi.org/10.30854/anf.v27.n49.2020.741>

Vicerrectoría de Acción Social. (2020, marzo 10). Circular VAS-6-2020. *Universidad de Costa Rica*. <https://accionsocial.ucr.ac.cr/sites/default/files/documentos/2020-03/document%2816%29.pdf>

Williams, C. Y. K., Townson, A. T., Kapur, M., Ferreira, A. F., Nunn, R., Galante, J., Phillips, V., Gentry, S., & Usher-Smith, J. A. (2021). Interventions to reduce social isolation and loneliness during COVID-19 physical distancing measures: A rapid systematic review. *PloS One*, *16*(2), e0247139. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247139>

Zapata-López, B. I., Delgado-Villamizar, N. L. y Cardona-Arango, D. (2015). Apoyo social y familiar del adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Revista De Salud Pública*, *17*(6), 848-860. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.34739>