

**TESINA**

**Presentada para acceder al título de grado de la carrera de:**

**LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FISICA – CICLO DE COMPLEMENTACION  
CURRICULAR**

**Título: “ANÁLISIS DEL IMPACTO EMOCIONAL DE LAS CLASES DE  
MODALIDAD VIRTUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL PROGRAMA RED  
NEBEL DE LA CIUDAD DE CONCORDIA, ENTRE RÍOS DURANTE LA  
PANDEMIA”**

**Autor/res:**

**Prof. Ferreyra, Cynthia, 32410948**

**Prof. Zapata, Laura Marisol, 24594211**

**Directora:**

**Lic. Tallano, Laura.**

**Sede: Rosario**

**Fecha de Presentación**

**22/10/2022**



## **INDICE**

<b>I.INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II.OBJETIVOS .....</b>	<b>2</b>
<b>III. MARCO TEORICO .....</b>	<b>2</b>
<b>IV.JUSTIFICACIÓN .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>V. MATERIALES Y MÉTODOS .....</b>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
<b>VI.RESULTADOS .....</b>	<b>14</b>
<b>VII.DISCUSIÓN.....</b>	<b>42</b>
<b>VIII.CONCLUSIÓN .....</b>	<b>45</b>
<b>IX.BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>47</b>
<b>X.ANEXOS .....</b>	<b>49</b>

## RESUMEN

En este trabajo observacional, estadístico y cuantitativo, el objetivo primordial es el “Análisis del impacto emocional en las clases de modalidad virtual en el grupo de adultos mayores de Red Nebel de la ciudad de Concordia, Entre Ríos, durante el distanciamiento social, preventivo y obligatorio en la pandemia.

En el año 2020 la OMS, Organización Mundial de la Salud, decretó la pandemia mundial causada por el virus SARS-CoV-2, conocido como COVID 19. En Argentina el gobierno nacional para hacer frente a esta situación, dictaminó a través del Decreto 867/2021 y hasta el 31 de diciembre de 2022, medidas preventivas con distanciamiento social con el fin de proteger la salud pública en todo el territorio nacional, evitando la propagación de la enfermedad.

El grupo de adultos mayores de la Ciudad de Concordia, Red Nebel, manifestó a través de redes sociales, encontrarse emocionalmente movilizados frente a una situación de perplejidad al perder contacto físico con el grupo de pares. Por esta razón, los docentes del programa, resolvieron ofrecer la oportunidad de una nueva forma de encontrarse, continuando con las clases recreativas, mediante la virtualidad, con el objetivo de sostener emocionalmente a este grupo etario.

**Palabras claves:** Análisis, impacto, adultos mayores, clases virtuales, emociones, pandemia, aislamiento y distanciamiento.



## **I.INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo de campo, tiene como objetivo analizar el impacto emocional de los adultos mayores del Centro Cultural Red Nebel de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos, experimentado a través de las clases virtuales durante el aislamiento y distanciamiento social, preventivo y obligatorio a causa del COVID 19.

En el año 2001, nace el proyecto social, ubicado al noreste de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos. Dicho programa fue creado con el fin de contener física y emocionalmente al adulto mayor. La iniciativa fue planteada por la comisión vecinal, donde manifestaron al gobierno municipal, la posibilidad de alquilar un lugar físico para brindar servicios gratuitos de forma presencial, ofreciendo diferentes actividades que les permitieran recrearse. Las mismas eran dictadas por docentes especializados en el área, pertenecientes a la Secretaría de Deportes del municipio.

La pandemia mundial en el año 2020, impactó en la vida de las personas, siendo un año atípico para todos, donde se modificaron formas de vincularse a causa del aislamiento y distanciamiento social, preventivo y obligatorio. La OMS, dictaminó esta normativa para evitar la propagación del virus. [1]

El COVID 19 ha afectado de manera desproporcionada a la población de adultos mayores, pues eran los que sumaban el mayor número de mortalidad. Las transiciones demográficas y epidemiológicas actuales en el país, requirieron cambios para responder a las necesidades. La mayor o menor incidencia de estas afectaciones, dependieron en gran medida de las circunstancias particulares de cada individuo. No fue lo mismo enfrentarse a este escenario en la soledad del hogar, que estando en compañía.

Las medidas de distanciamiento social y los protocolos de comportamiento de esta nueva normalidad, agravaron un problema ya existente en el adulto mayor: la soledad impuesta. Frente a la situación extraordinaria, la ansiedad, miedo y tristeza, causaron gran impacto, afectando de manera preocupante aún más a esta franja etaria.

Los profesionales a cargo del programa, debieron mantenerse alerta a los cambios para amortiguar estas emociones. [2] Ante los primeros signos de ansiedad y miedo que manifestó el grupo, tuvieron la necesidad de solidarizarse y reinventarse. Implementaron una nueva metodología de encuentros, utilizando la tecnología como una herramienta estratégica frente a la pandemia. [3] Impulsaron al adulto mayor del programa a sumarse a la virtualidad y encontrarse a través de la pantalla. La actividad física recreativa para la tercera edad, fue un tema relevante desde el punto de vista emocional para contener durante el distanciamiento social, preventivo y obligatorio en pandemia. [4]

## **II.OBJETIVOS**

### **II.1 Objetivo general**

- Análisis del impacto emocional de las clases de modalidad virtual en los adultos mayores del Programa Red Nebel de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos, durante el aislamiento y distanciamiento social, preventivo y obligatorio en la pandemia.

### **II.2 Objetivos específicos**

- Conocer la emocionalidad de los adultos mayores del programa Red Nebel de la Ciudad de Concordia en los momentos iniciales de la pandemia.
- Conocer los estados emocionales de los adultos mayores en el transcurso del programa virtual.
- Comparar la emocionalidad de los adultos mayores en el inicio y durante el transcurso del Programa Red Nebel.

### III. MARCO TEORICO

La palabra análisis citada en el trabajo de campo, observacional y cuantitativo, indicó el procedimiento intelectual mediante el cual se sopesan diferentes aspectos de un problema o situación específica. Tiene como fin conocer sus fundamentos, bases y motivos de su surgimiento, creación o causas originarias. Al mencionar impacto, se hace referencia a una movilización producida por un acontecimiento, atendiendo a los cambios que genera en la persona o grupo. [5]

San Antonio de Padua de la Concordia es el nombre oficial de la ciudad, conocida como Concordia en la Provincia de Entre Ríos, que se halla emplazada sobre la orilla occidental del Río Uruguay en medio del Acuífero Guaraní. Es la Capital Nacional de la Citricultura, con más de 170.000 habitantes.

El Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas del año 2010, arrojó datos de un número de 170.000 habitantes en la ciudad, siendo esta la segunda más importante de la provincia. El envejecimiento de la población es un proceso intrínseco de la transición demográfica, es el tránsito de regímenes de alta mortalidad y natalidad a otros de niveles bajos. Al mismo tiempo hacia fines del siglo XX se observó un continuo incremento de la participación en el total de la población de personas de edad extrema. En la provincia de Entre Ríos, los adultos mayores de 60 años, suman un porcentaje del 15,9% (218 mil) de la población. [6]

El término adulto mayor incluye en Argentina, a las personas mayores de 60 años, sanas y afectadas de enfermedades (agudas o crónicas). Se las considera frágiles o de alto riesgo de dependencia, siendo potencialmente reversible, o pudiendo mantener la autonomía mediante una intervención específica como es la actividad física. Es un estado asociado al envejecimiento (y a determinados factores externos), que se caracteriza por una disminución multisistémica de la capacidad de reserva fisiológica funcional ante el estrés. [7]

En el año 2019 en la ciudad de China de Wuhan, se identificaron en diciembre los primeros casos de una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2; conocida como pandemia de coronavirus e inicialmente fue llamada neumonía de Wuhan. La mayoría de los afectados tenía vinculación con trabajadores del Mercado Mayorista de mariscos de Huanan. La OMS la declaró una emergencia de salud pública de importancia internacional el 30 de enero de 2020 y la reconoció como una pandemia el 11 de marzo de 2020, cuando informó que había 4291 muertos y 118 000 casos en 114 países. [8]

Por las recomendaciones dictadas por la OMS (Organización Mundial de la Salud) y las experiencias recogidas de lo sucedido en diversos países de Europa, el Poder Ejecutivo Nacional tomó la determinación de proteger la salud pública mediante el dictado del Decreto N° 260/20, por el cual se amplió, por el plazo de un año, la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541, dictaminada en nuestro país. La velocidad en el agravamiento de la situación epidemiológica a escala internacional llevó al gobierno vigente a tomar a la resolución de disposiciones inmediatas para hacer frente a la emergencia. Mediante el Decreto N° 297/20, se dispuso el “aislamiento social, preventivo y obligatorio” (ASPO), para los y las habitantes del país y para las personas que se encontraran transitoriamente en él. Este plazo, fue sucesivamente prorrogado a través de los Decretos N° 325/20, 355/20, 408/20, 459/20 y 493/20 y, con ciertas modificaciones según el territorio, por los Decretos N° 520/20, 576/20, 605/20 y 641/20 hasta el 16 de agosto del corriente año, inclusive. Considerando la situación epidemiológica, sanitaria y los avances de la campaña de vacunación, se estableció, a través del Decreto 867/2021 y hasta el 31 de diciembre de 2022, medidas preventivas con distanciamiento social con el fin de proteger la salud pública en todo el territorio nacional. [9]

Toda persona contagiada por el virus requirió un aislamiento, esto significó una separación física de las de aquellas que estaban sanas. La medida resultó efectiva cuando se conseguía mediante un test específico, la detección temprana de la enfermedad y se aislaba al sujeto en un espacio específico,



evitando el contacto con los demás. La pauta sobre cuánto tiempo debía permanecer aislada, podía diferir de un país a otro. También podían cambiar con el tiempo a medida que había nueva información sobre cómo se propagaba. El distanciamiento social, preventivo y obligatorio consistió en alejarse de lugares concurridos, restringiendo la interacción entre las personas y tomando cierta distancia física. [10] Para afrontar esta extraordinaria situación provocada por la pandemia, el gobierno nacional dispuso el cierre de escuelas, gimnasios, salones culturales, entre otras entidades. La forma en que cada persona pudo verse afectada por el COVID19, o cualquier otra enfermedad, podría estar sujeta a su salud. [11] Separarse de la familia, afectos y pares, produjo un movimiento emocional en los adultos mayores, fue más acentuado, pues el miedo a morir en soledad acrecentaba. [12]

Según Francisco, Enrique Garcia-Ucha, “se entiende por emoción a las reacciones psíquicas de intensidad particular, actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas sobre todo de fenómenos orgánicos, especialmente de naturaleza neurovegetativa, por la que pueden influir de manera notable sobre el grado de esfuerzo que se debe realizar. Surgen como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto que le permiten vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o limitación de sus necesidades o motivaciones. Las mismas no deben verse de forma aislada, sino vinculadas lo más estrechamente posible con toda la personalidad y en ellas influyen todos los procesos y cualidades.” [13]

Existen diversos tipos de emociones y se clasifican en un orden que parten desde las más básicas, a las aprendidas en diversos contextos, denominadas secundarias.

Para el análisis de este trabajo de campo, se tomaron las seis emociones básicas, según el autor Daniel Goleman. Las mismas son innatas y responden a un estímulo: tristeza, asco, miedo, ira, alegría y sorpresa. Las secundarias son las que se generan luego de una primaria: vergüenza, culpa, soledad, orgullo, celos, esperanza. La sonrisa o ceñido de cejas y las expresiones

faciales, reconocidas por todos los individuos, son el reflejo del miedo, tristeza, alegría y enojo. [14]

Daniel Goleman hace referencia en su libro "Inteligencia Emocional" (1995) que el miedo, prepara para la huida, la evitación, el afrontamiento o la protección ante el peligro; la tristeza tiende a la reintegración personal, la introspección y la reconciliación; la ira proporciona recursos para la autodefensa o el ataque; la alegría tiende a la acción, la afiliación, al pensamiento flexible y divergente; la sorpresa a pararse y focalizar la atención en lo imprevisto y el asco o aversión, tiende al rechazo o evitación de lo que nos pueda perjudicar. Con respecto a las sensaciones, el mismo autor hace referencia al fenómeno por el cual el cuerpo detecta un estímulo, puede ser externo (sentir una caricia); o interno (generadas por el propio cuerpo, que informa el estado que se encuentra atravesando el sujeto, dolor de cabeza). "La sensación puede brindar información fundamental de lo que está bien y lo que está mal, que no se debe ignorar. En palabras más simples, estas se nutren de las experiencias de cada persona y generan efectos en la conducta y organismo del individuo afectado".

La soledad es una sensación que se define como un fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante; resultado de carencias afectivas y sociales. La tristeza es una reacción emocional que surge cuando perdemos algo importante. La intensidad de lo que sentimos depende de cómo cuantificamos la pérdida. Puede manifestarse ante despedidas de personas que se van lejos, el fallecimiento de alguien o al no conseguir un proyecto que hemos buscado, etc. Al alegar aburrimiento, según las teorías de la activación, el aburrimiento se ha definido como un estado no-óptimo que aparece cuando existe una discordancia entre la activación que la persona requiere y la disponibilidad de actividades en el entorno. [15]

La conexión emocional fue vital durante el colapso de la salud pública, más aún cuando el "ageísmo" (un tipo diferenciado de discriminación por razón de edad, causado por cualquier actitud, conducta o estructura institucional que menoscaba o impida el disfrute de los derechos de una persona, donde el factor

determinante es la mayor edad o vejez) se convirtió en un factor de estigmatización. [16]

Como dice Irene Claremont de Castillejo, “La emoción siempre tiene sus raíces en el inconsciente y se manifiesta en el cuerpo”. [17]

Uno de los periódicos más calificados del país, publicó durante el comienzo del distanciamiento: “En una sociedad amigüera como es Argentina, los expertos coincidieron en que lo primero que apareció frente a la situación vivida por el COVID 19, fue la ansiedad. Las personas comenzaron a sufrir al no poder frecuentar, o si lo hacían, tenían miedo de contagiarse. Solían ponerse muy ansiosas y eso elevaba los niveles de ansiedad que ya tenían, considerando que este país ocupa el sexto lugar entre los más ansiosos del mundo. El miedo, generó un padecimiento indecible, más aún en los adultos mayores, que sumaron el mayor número de mortalidad en el mundo. El 26 de abril, el virus ya había arrebatado la vida de cerca de 193.710 personas y la tasa de letalidad de la enfermedad entre las personas de más de 80 años quintuplicaba el promedio mundial”. [18]

Los adultos mayores fueron un colectivo que requirió peculiar atención durante la situación emergente. Por ello, los organismos internacionales y nacionales de protección de derechos humanos, recomendaron a los estados la implementación de políticas dirigidas a la contención emocional. [19] [Asimismo, se remarcó que las personas de alto riesgo, debían poder acceder de manera segura y diferenciada a estos servicios. La inclusión de la vejez fue prioritaria en la agenda de los derechos humanos, su aprobación implicó a las entidades gubernamentales en la concepción de diversos programas de contención emocional. [20]

En la investigación de trabajos realizados por los artículos de Revista Científica de la Universidad de Ciencias Médicas Guantánamo, hicieron referencia a la soledad como emoción y el aislamiento como condición estructural en la que vivieron muchos de los adultos mayores. Ellos jugaron un papel importante frente a su capacidad de responder a las enfermedades contagiosas como la COVID-19. Se encontró en este estudio, que un 36,0 %

vivían efectivamente solos y en aislamiento social, siendo considerados personas vulnerables por la edad o por la comorbilidad. Predominó un nivel leve de ansiedad en 73% adultos mayores, y el 21 % presentó un nivel severo. En cuanto a la depresión, reflejó un porcentaje leve 50 % y el grado de estrés, marcó un 47 %. [21]

El estudio llevado a cabo por la Facultad de Psicología – UBA (Universidad de Buenos Aires) / Secretaría de Investigaciones, reflejo datos con respecto a la tristeza, la mayoría indicó esta emoción en un grado “moderado”. Las mujeres expresaron mayores niveles de tristeza, ansiedad, miedo, y dificultades en la concentración, lo cual podría coincidir con los enfoques manifestados por Arbuckle y de Vries (1995), quienes encontraron que las personas mayores de sexo femenino, tramitaron las pérdidas manifestando mayores niveles de depresión, o más síntomas depresivos (Thompson et al.1991). También arrojó datos que podría deberse a la ausencia de apoyo emocional y social, siendo que las personas mayores de 70 años que viven solas y con nivel educativo bajo, cuentan en menor medida con acompañamiento familiar, lo que podría derivar en un mayor temor a la muerte, o a morir en soledad. [22]

Por otra parte, el Área de Inclusión y Calidad de Vida de la Universidad Nacional del Litoral (UNL), desarrolló talleres virtuales destinados a personas mayores. El objetivo era reestructurar las rutinas de los adultos mayores a través de programas virtuales, utilizando plataformas Zoom y Meet, brindando la posibilidad de encontrarse con sus pares, de reducir el aislamiento, fortalecer vínculos y ofrecer un espacio de contención emocional, durante y post pandemia fue el propósito primordial de los encuentros sincrónicos. Se debió apuntar a implementar las medidas necesarias contribuyendo a la emocionalidad de este colectivo. [23]

Otros estudios realizados como fue el de la Facultad de Ciencias de la Educación Departamento de Didáctica, Campus Universitario de Puerto Real (Cádiz)- España dice: “Creemos que tendremos mayores probabilidades de lograr ser comunidad virtual de aprendizaje si añadimos a nuestro proyecto una serie ingredientes críticos, como, por ejemplo: curiosidad, indagación,

compromiso, deseo de trabajar en colaboración o sentimiento de pertenencia al grupo virtual. Todo esto se conseguirá bajo un modelo diferente de utilización de la tecnología para tratar de crear una comunidad virtual de aprendizaje donde se construya una red invisible de relaciones que se preocupa por la comunidad y cuidan de ella. Valorar la vulnerabilidad y la diversidad”. Creando una comunidad virtual de aprendizaje que sirvió de contención emocional entre pares. [24]

Nuestro país, junto a República Dominicana y Costa Rica, fueron el escenario para otro sondeo realizado por un equipo interdisciplinario que contó con investigadores de los tres países mencionados. Lo cual se interesaron por conocer algunas de las condiciones que vivieron las personas mayores tras el aislamiento y distanciamiento social por la COVID-19 impuesto a partir del 19 marzo de 2020. El objetivo fue auscultar a partir de la pandemia si el grupo mantenía una vida activa y cuál fue el nivel de utilización de la virtualidad para establecer relaciones, actividades de aprendizaje, recreación y estado emocional.

La metodología consistió en recolección de datos utilizando la herramienta de gestión de formularios de Google Forms. La información sobre aprendizaje y estado emocional se complementa con registro anecdótico de asistentes al Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) de la Universidad Nacional de Costa Rica. Los resultados arrojaron que las personas mayores de esta muestra se mantuvieron activas realizando tareas del hogar, y utilizaron la modalidad virtual para comunicarse con familia y amigos, aprendiendo nuevos conocimientos. Consideraron que la pandemia impactó emocionalmente a más de la mitad de la población estudiada, por lo que garantizar las condiciones que faciliten las relaciones vinculares y nuevos aprendizajes en esta época, resulta indispensable. Concluyeron destacando la importancia de vincularse y contener emocionalmente a esta franja etaria, mediante la virtualidad. [25]

Mediante la recolección de datos en las redes sociales, el Grupo Red Nebel de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos, manifestaron el malestar físico y

emocional que transitaban a causa de la situación vivida por el COVID 19. El miedo, ansiedad e incertidumbre se apoderaron de ellos.

En este contexto de emergencia, dos docentes pertenecientes al Programa Red Nebel, especializados en adultos mayores, con 16 años de trayectoria en el campo, se solidarizaron con la situación vivida por los adultos mayores del grupo y afrontan un nuevo desafío. Debido a las restricciones de no poder asistir presencialmente a las clases donde ya hacía un determinado tiempo formaban parte del mismo, proponiendo modificar el programa existente, dándole continuidad a las rutinas físicas y recreativas, mediante clases virtuales sincrónicas. Esta metodología apuntó a una modalidad de encuentros, haciendo alusión al desarrollo de la dinámica conocida como enseñanza en línea, que resultó primordial en la emergencia sanitaria. [26]. El propósito fue integrar a los alumnos, identificando estados emocionales, optimizando y contribuyendo a transitar un momento atípico.

La Secretaría de Deportes de Promoción e Inclusión Social, brindó capacitación previa a la pandemia, de modo de taller presencial, clases de TIC (Tecnologías de la comunicación y la computación). Esto permitió a los aprendices el uso de las mismas, para que a futuro pudiesen acceder a los encuentros sincrónicos con mayor claridad.

A partir de estos conocimientos, se propusieron las sesiones virtuales donde participaron 20 personas de sexo femenino del otro lado de la pantalla, con una duración de 60'. En los primeros 50' se ofrecía un abanico de actividades como: ritmos latinos, Zumba para adultos, juegos recreativos, ejercicios de flexibilidad y elongación y los 10' finales de intercambio de ideas a nuevas propuestas.

Al citar ritmos latinos, hizo alusión a la combinación de salsa, cumbia, bachata, samba, mambo, "chachachá", rumba, conga y merengue. Eran acompañados con pasos básicos al compás de la música. Al mencionar Zumba, indicó una disciplina deportiva que se impartía en clases dirigidas, donde se realizaban ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaetón, cumbia y salsa). La movilidad articular es la capacidad de

movimiento que presentan las articulaciones, elongación a la actividad mediante la cual una persona estira, contrae y relaja los diferentes músculos.

El juego recreativo es una actividad donde intervienen uno o más participantes. Su principal función fue proporcionar diversión y entretenimiento. Ayudaron al estímulo mental y físico, y contribuyeron al desarrollo de las habilidades motrices y psicológicas. El entrenamiento funcional se refirió a ejercicios donde se adaptaron los movimientos naturales del cuerpo, su fin fue trabajar de forma global músculos y articulaciones. Yoga, práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente, utilizó posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.

Se planificaron actividades de entrenamiento funcional, con el fin fortalecer el sistema muscular; las clases de ritmos latinos, Zumba y juegos recreativos, ayudaron en la resistencia aeróbica y amena. Al ejercitar la flexibilidad, elongación y Yoga, se contribuyó al incremento de la elasticidad.

Los días lunes, se dictaron Zumba y movilidad articular; martes yoga y elongación; viernes: entrenamiento funcional y juegos recreativos. Las elecciones de las actividades fueron planificadas con el propósito de no producir un agotamiento muscular y no causar invariabilidad. Por consiguiente, se pretendió que los encuentros se dieran con dinamismo para un bienestar físico y emocional. Esto aportaría para conllevar este periodo de aislamiento y distanciamiento a causa de la pandemia. Los adultos mayores demandan gran atención, por el hecho de su envejecimiento natural que incide directamente en su salud mental, emocional. [27]

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental, como el estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, pudiendo afrontar las tensiones normales de la vida y trabajar de forma productiva y fructífera, siendo capaz de contribuir a la comunidad. [28]

“La emoción del aprendizaje separa la juventud de la vejez. Mientras estés aprendiendo, no eres viejo”. [29]

## V.JUSTIFICACIÓN

La longevidad como capacidad de expansión de la vida se ha incrementado en nuestro país y en el mundo, según datos internacionales de la OMS. En el año 1950 había 200 millones de adultos mayores de 60 años en el mundo, en 1975 aumentó a 350 millones, en el 2000 era de 590 millones y se estima que para el 2025 habrá 1100 millones de personas de edad avanzada en el planeta y constituirán el 13.7% de la población. El adulto mayor se ha atendido como paciente o enfermo y no como individuo sano y capaz, que requiere inclusión en propuestas activas y recreativas.

Los profesionales promotores de la salud física y emocional asumieron responsabilidades en un momento de incertidumbre a causa del COVID19. Fue importante permanecer activos en el hogar, pues la actividad física recreativa influyó a llevar adelante la situación peculiar. <sup>[30]</sup>

Ofrecer un servicio de manera virtual de forma sincrónica durante el aislamiento y distanciamiento, fue un modo de motivarlos y converger con sus pares. Este hecho fue relevante debido a que el 80% de los alumnos del programa vivían solos y no eran visitados por familiares habitualmente durante el aislamiento. En momentos de incertidumbre y constantes cambios que conllevan a las personas a pasar por diferentes niveles emocionales y sensaciones cambiantes, fue imprescindible trabajar sobre dichos aspectos. <sup>[31]</sup> La puesta en marcha de dinámicas virtuales de cohesión grupal, permitieron la interacción en las clases, considerando una estrategia imprescindible en estos tiempos. Los cambios suscitados mostraron que las sociedades comenzaron a exigir la no paralización por el virus y un aprendizaje para enfrentar la pandemia en un futuro incierto.

Asumiendo que luego de realizar la valoración integral, fue fundamental que en el plan de acción se incluyeran actividades motivacionales necesarias. Reconociendo que el mundo se encontraba viviendo un aislamiento físico y



emocional, la premisa que se planteó el programa, fue actuar con solidaridad y empatía hacia el grupo de adultos mayores, intentando contribuir a un manejo efectivo de los estados emocionales durante el aislamiento y distanciamiento en pandemia.

## **V.MATERIALES Y MÉTODOS**

Se llevó a cabo un trabajo de campo observacional, cuantitativo y estadístico, estableciendo como variable principal el impacto emocional que ocasionaron los encuentros virtuales sincrónicos en tiempos de aislamiento y distanciamiento social, preventivo y obligatorio, en pandemia.

La población a la que estuvo abocado dicho trabajo, fueron veinte adultos mayores del Centro Cultural Red Nebel, ubicado al noroeste de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos. Las edades de los integrantes oscilan entre 65 y 90 años de sexo femenino.

La herramienta para compilar datos, fueron encuestas de carácter anónimas, con el formato de Google Forms. Contenían preguntas de carácter cerrado, adaptadas a un vocabulario sencillo. Las mismas fueron recibidas mediante correo electrónico o WhatsApp, una vez al mes, en un total de tres meses, dando un plazo de diez días para que fueran respondidas (el encuestado respondió previamente que se encontraba de acuerdo mediante una previa declaración).

Como prueba piloto, se realizó a personas con datos demográficos similares, pudiendo constatar si fue entendible por el lector o si debió modificarse en algunos aspectos. Una vez obtenida la medición, se realizó un análisis de los datos recogidos para ser representados por medio de gráficos de Programa Excel.

En cuanto la asistencia de los alumnos, se registró por medio de una planilla de Programa Excel, la misma contabilizó la participación para constatar que pudieran acceder a contestar las encuestas mensuales.

### **Criterios de inclusión**

- Ser mayores de 60 años para participar del proyecto.
- Haber participado el 80% de las sesiones.
- Responder los cuatro cuestionarios de la encuesta.

### **Criterios de exclusión**

- Adultos menores a 60 años
- Haber tenido menos del 80% de asistencia a los encuentros.
- Adultos mayores que no realizaron devolución de los cuatro cuestionarios.

## **VI.RESULTADOS**

El análisis del trabajo observacional, estadístico y cuantitativo se llevó a cabo a partir de la realización de encuestas con formato de Google Forms, enviadas mediante correo electrónico y WhatsApp a 20 adultos mayores de sexo femenino que cumplieron con los criterios de inclusión. Las mismas fueron remitidas mes a mes, durante tres meses consecutivos, estipulados para este trabajo de campo. Se observó el impacto emocional que causaron las clases virtuales de actividades físicas y recreativas, durante el aislamiento y distanciamiento social a causa de la pandemia.

Para exponer el análisis de los porcentajes de las preguntas efectuadas en las tres encuestas mensuales, se realizaron Gráficos de Pastel, confeccionados por medio de Tablas del Programa Excel.

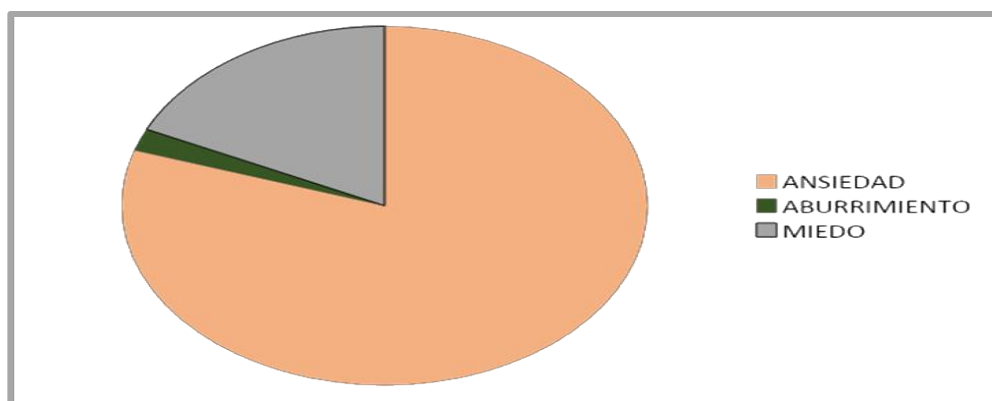
**VI.1 Análisis descriptivo de los porcentajes obtenidos en las tres encuestas mensuales, durante tres meses estipulados para el trabajo de campo.**

- **Pregunta N°1 realizada al dictaminarse el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores:**

“¿Sentiste algunas de las siguientes emociones y/o sensaciones antes de comenzar los encuentros virtuales, al dictaminarse el decreto del aislamiento y distanciamiento social?”

**Tabla de análisis de resultados**

<b>EMOCIONES-SENSACIONES</b>	<b>PORCENTAJES</b>
Ansiedad	79%
Miedo	18%
Aburrimiento	3%
Tristeza	0%
Alegría	0%
Felicidad	0%
Sorpresa	0%
Otras emociones o sensaciones	0%



**Gráfico N°1: Emociones y sensaciones previas a los encuentros virtuales**

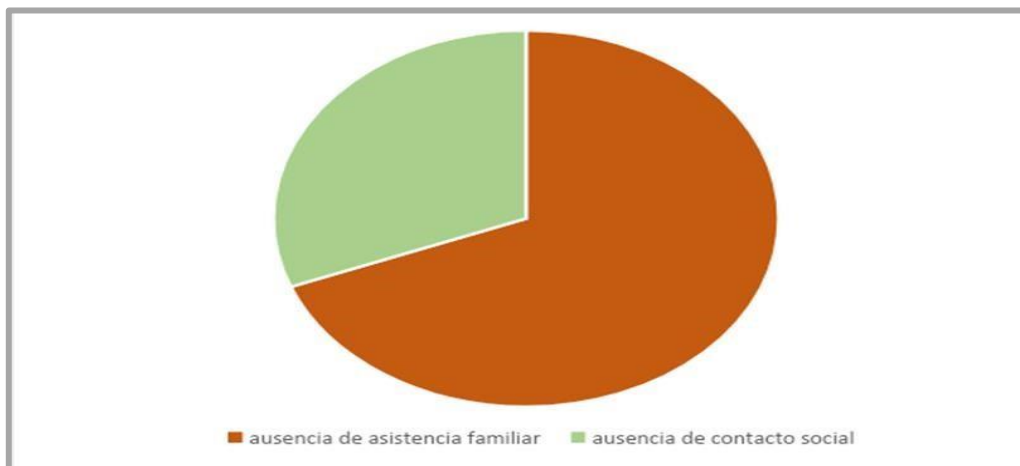
Al dictaminarse el aislamiento y distanciamiento social y previo a los encuentros virtuales, respondieron que se encontraban con un estado de ansiedad un 79% de los adultos mayores. Los miedos manifestaron el 18 % y aburrimiento un 3 % de los integrantes. La tristeza, alegría, felicidad y otras opciones, 0%.

**□ Pregunta N°2 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores.**

“¿Atravesaste alguna de las siguientes problemáticas?”

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 ° mes**

PROBLEMÁTICAS	PORCENTAJES
Ausencia de asistencia familiar	76%
Ausencia de contacto social	24%
Otras	0%
Ninguna	0%

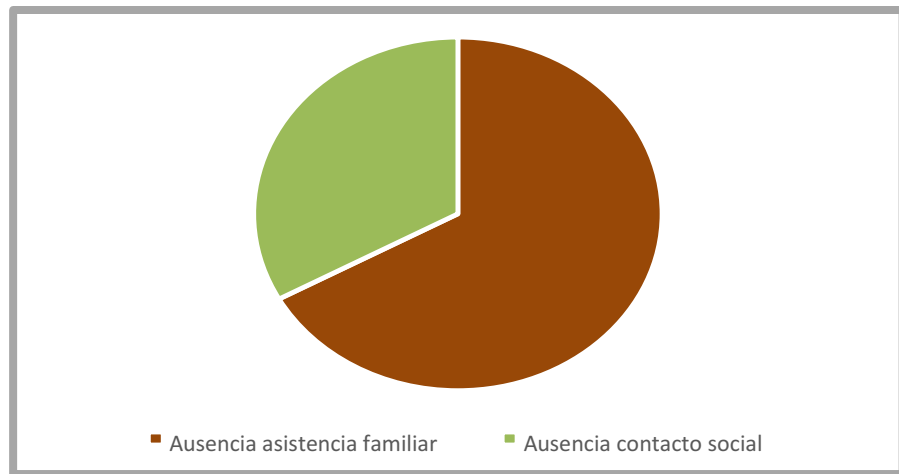


**Gráfico N° 2: Problemáticas durante el aislamiento y distanciamiento en el 1°mes**

El gráfico manifiesta que el 76% de las alumnas en el primer mes de los encuentros virtuales, atravesó la ausencia de asistencia familiar y el 24% restante, de contacto social

**Tabla de análisis de resultados referidos al 2 ° mes**

PROBLEMÁTICAS	PORCENTAJES
Ausencia de asistencia familiar	67%
Ausencia de contacto social	33%
Otras	0%
Ninguna	0%



**Gráfico N° 3: Problemáticas durante el aislamiento y distanciamiento en el 2°mes**

El gráfico manifiesta que, en el 2° mes de los encuentros virtuales, el 67% de las alumnas, atravesó la ausencia de asistencia familiar y el 33% restante, de contacto social.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3 ° mes**

PROBLEMÁTICAS	PORCENTAJES
Ausencia de asistencia familiar	69%
Ausencia de contacto social	31%
Otras	0%
Ninguna	0%



**Gráfico N°4: Problemáticas durante el 3°mes**

El gráfico manifiesta que, en el 3° mes de los encuentros virtuales, el 69% de las alumnas, atravesó la ausencia de asistencia familiar y el 31% restante, de contacto social.

**□ Pregunta N°3 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores**

“¿Qué emociones aparecen con mayor frecuencia, cada vez que participan de las clases virtuales?” (Seleccionaron opciones múltiples).

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 ° mes**

EMOCIONES	PORCENTAJES
Alegría	66%
Miedo	16%
Ansiedad	10%
Tristeza por no poseer contacto físico	8%

Sorpresa	0%
----------	----

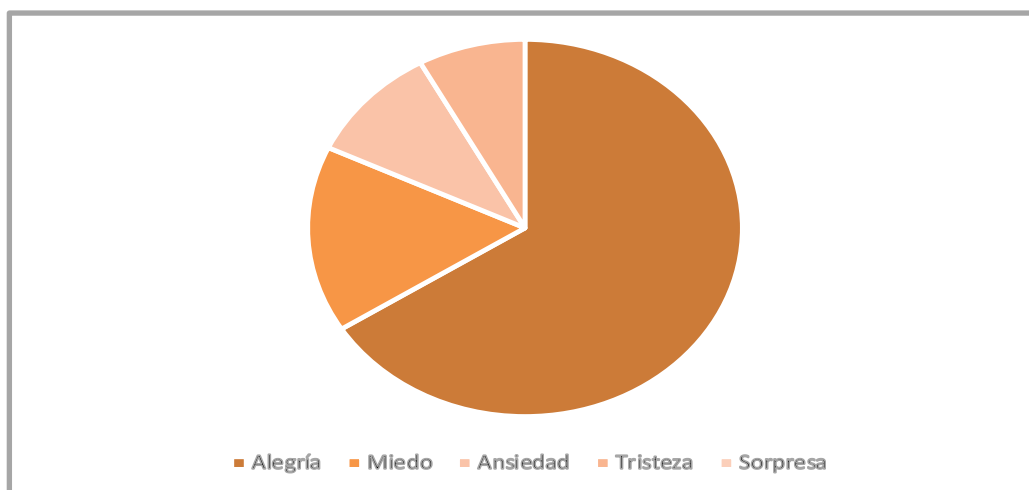


Gráfico N°5: Emociones que aparecieron en cada encuentro virtual en el 1° mes

Durante los encuentros virtuales llevados a cabo en el 1° mes, la alegría se manifestó con el 76% en las participantes del programa y el miedo argumentó poseer el 16%.

La tristeza sumo un porcentaje de 8%, ansiedad y sorpresa represento el 0%.

### Tabla de análisis de resultados referidos al 2° mes

EMOCIONES	PORCENTAJES
Alegría	81%
Miedo	14%
Ansiedad	0%
Tristeza por no poseer contacto físico	5%



Sorpresa	0%
----------	----

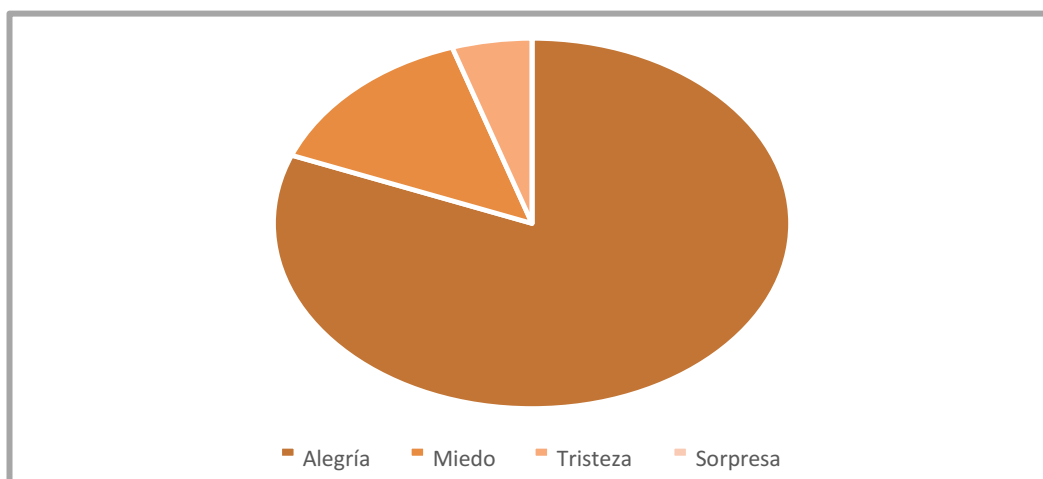


Gráfico N °6: Emociones que aparecieron en cada encuentro virtual en el 2° mes

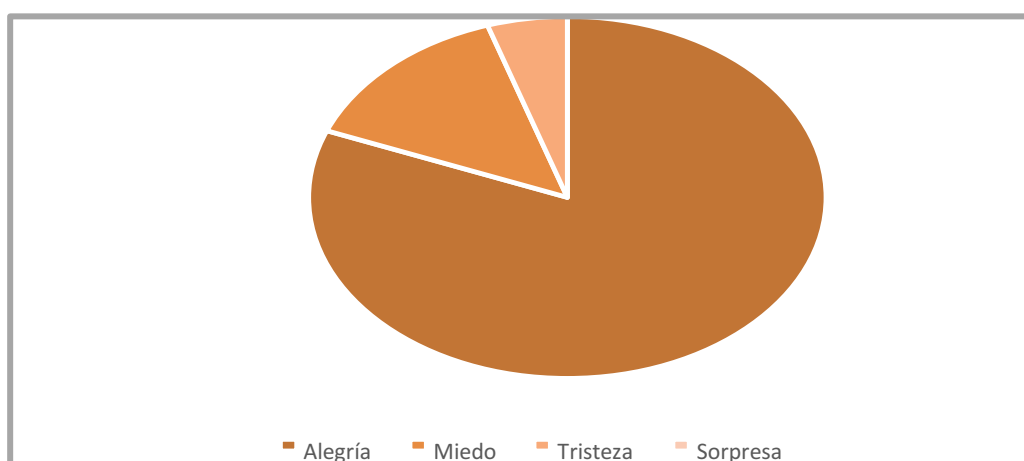
Durante los encuentros virtuales llevados a cabo en el 2° mes, la alegría se manifestó con el 81% en las participantes del programa y el miedo argumentó poseer el 14%.

La tristeza sumo un porcentaje de 5%, ansiedad y sorpresa represento el 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3 ° mes**

EMOCIONES	PORCENTAJES
Alegría	82%
Miedo	12%
Tristeza por no poseer contacto físico	4%

Ansiedad	0%
Sorpresa	0%



**Gráfico °7 Emociones que aparecieron en cada encuentro virtual en el 3°mes**

Durante los encuentros virtuales llevados a cabo en el 3° mes, la alegría se manifestó con el 82% en las participantes del programa y el miedo argumentó poseer el 12%. La tristeza sumo un porcentaje de 4%, ansiedad y sorpresa 0%.

**□ Pregunta N°4 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores**

“¿Qué clases fueron de mayor agrado?” (Selección con múltiples opciones).

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 ° mes**

ACTIVIDADES	PORCENTAJES
-------------	-------------

Zumba para adultos	51%
Ritmos Latinos	28%
Juegos Recreativos	21%
Movilidad Articular	0%
Yoga	0%
Gimnasia Funcional	

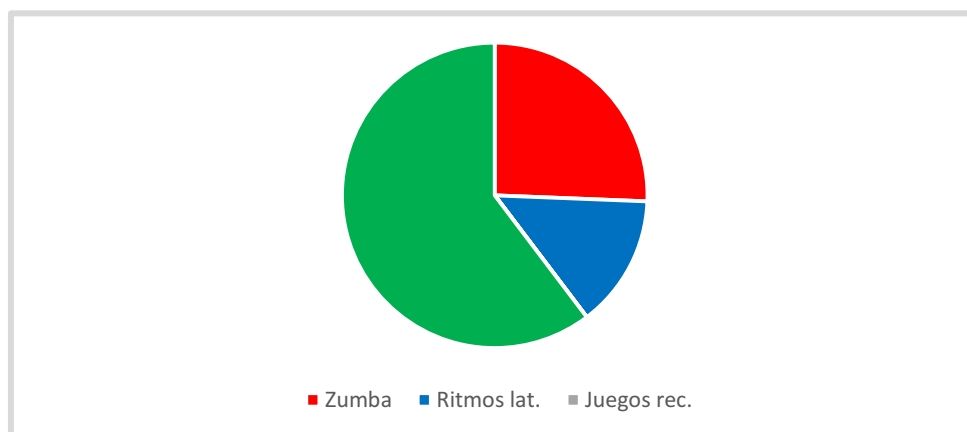


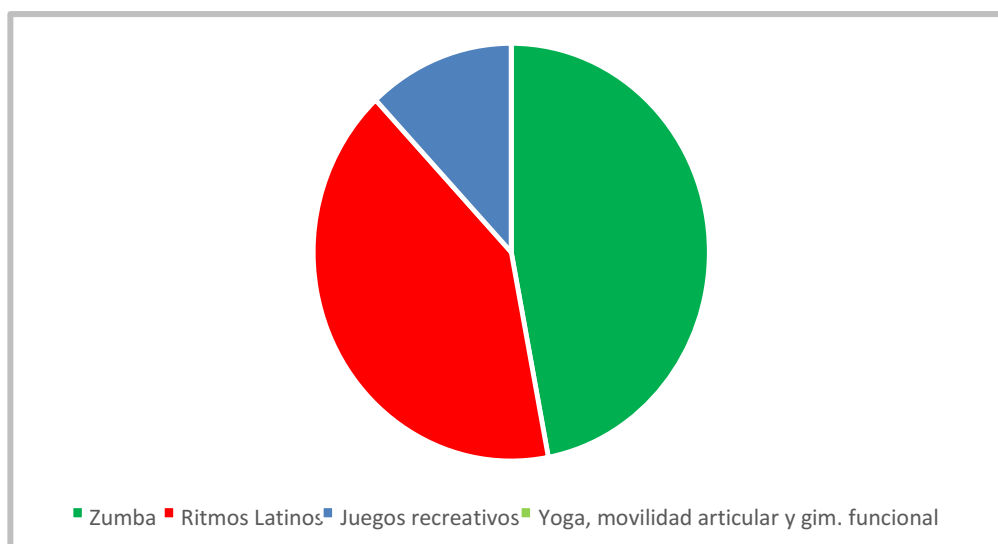
Gráfico N°8: Actividades de mayor agrado para el grupo en el 1°mes

Durante el 1° mes, las clases de mayor agrado fueron: Zumba con un 51%, ritmos latinos, proporciono un porcentaje del 28%, y 21% señalaron los juegos recreativos. Yoga, movilidad articular y gimnasia funcional, tuvieron por resultado fue 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 2 ° mes**

ACTIVIDADES	PORCENTAJES
Zumba para adultos	47%
Ritmos Latinos	41%
Juegos Recreativos	21%

Movilidad Articular	0%
Yoga	0%
Gimnasia Funcional	0%



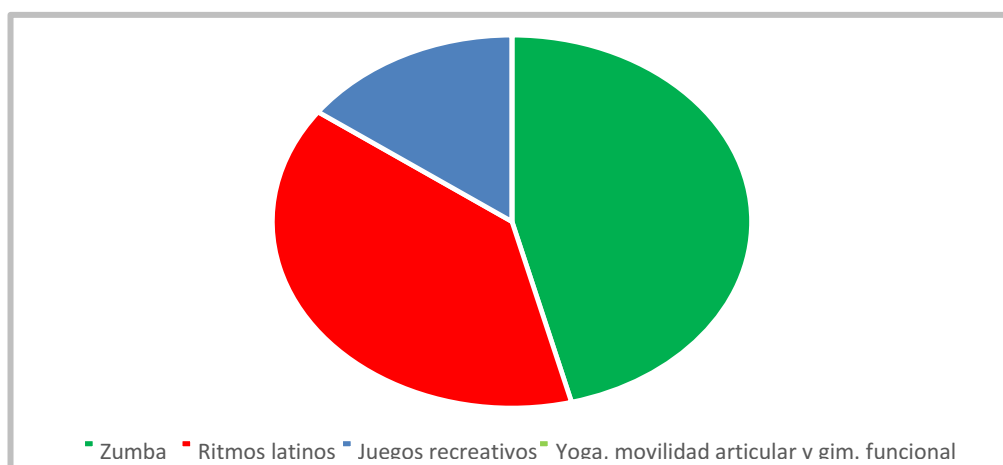
**Gráfico N°9: Actividades de mayor agrado para el grupo en el 2°mes**

Durante el 2° mes, las clases de mayor agrado fueron: Zumba con un 47%, ritmos latinos, proporciono un porcentaje del 41%, y 12% señalaron los juegos recreativos. Yoga, movilidad articular y gimnasia funcional, tuvieron por resultado fue 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3 ° mes**

ACTIVIDADES	PORCENTAJES
Zumba para adultos	46%
Ritmos Latinos	39%
Juegos Recreativos	15%
Movilidad Articular	0%

Yoga	0%
Gimnasia Funcional	0%



**Gráfico N°10: Actividades de mayor agrado para el grupo en el 3°mes**

Durante el 3° mes, las clases de mayor agrado fueron: Zumba con un 46%, ritmos latinos, proporciono un porcentaje del 39% y 15%, señalaron los juegos recreativos. Yoga, movilidad articular y gimnasia funcional, tuvieron por resultado fue 0%.

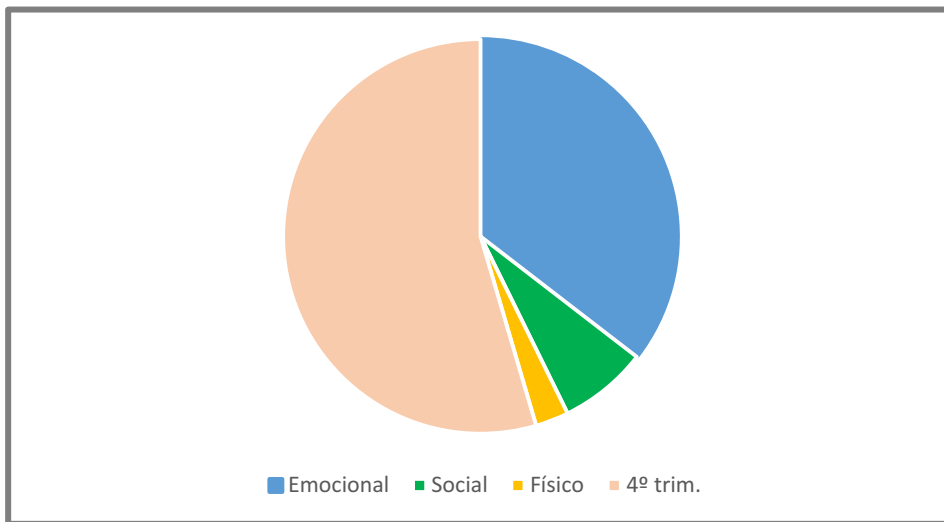
**□ Pregunta N°5 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores**

“¿Qué tipos de cambios notaste luego de haber participado de los encuentros por medio de la virtualidad?”

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1° mes**

<b>CAMBIOS POSTERIOR A ENCUENTROS</b>	<b>PORCENTAJES</b>
Emocional	78%

Social	16%
Físico	6%
Ningún cambio	0%



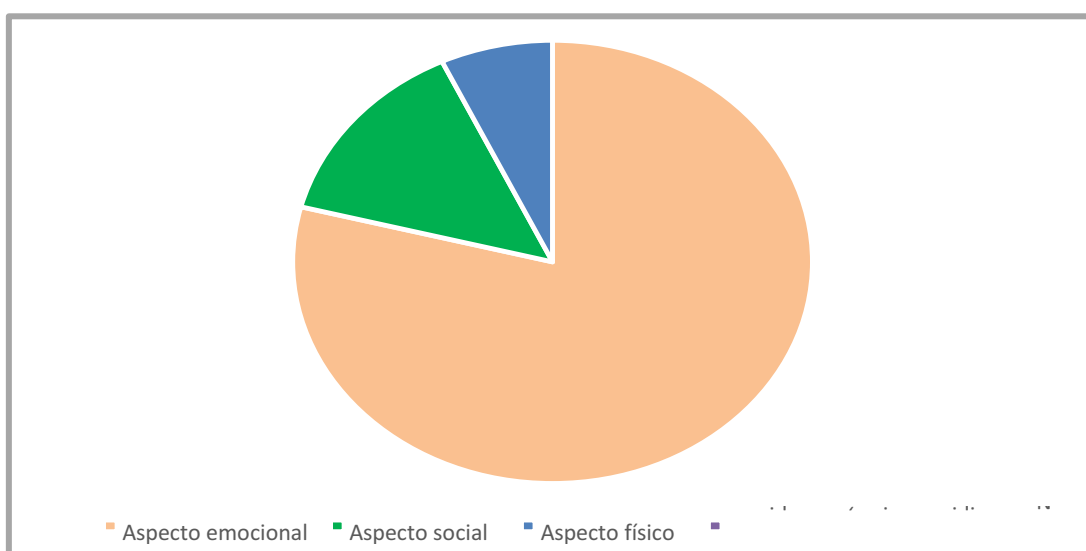
**Gráfico N° 12: Cambios luego de participar en los encuentros virtuales en el 1°**

Los cambios que percibieron mediante los encuentros virtuales en el 1° mes fueron los siguientes: aspecto emocional 78%, social 16% y físico 6%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 2° mes**

CAMBIOS POSTERIOR A ENCUEENTROS	PORCENTAJES
Emocional	79%
Social	14%

Físico	7%
Ningún cambio	0%



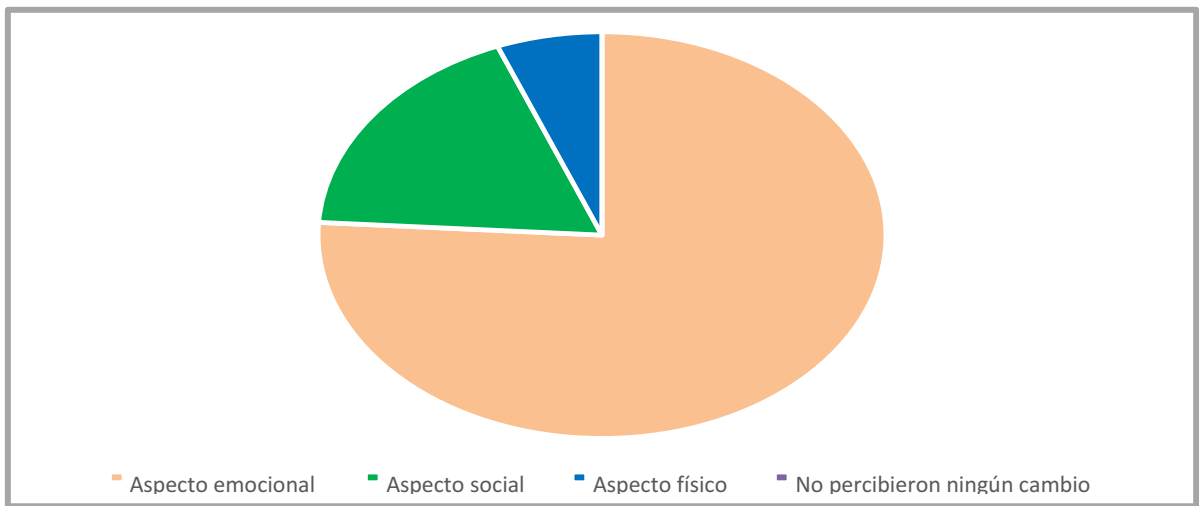
**Gráfico N° 13: Cambios luego de participar en los encuentros virtuales en el 2° mes**

Con respecto a la opción que no percibió ningún cambio, el resultado fue 0%. Los cambios que percibieron mediante los encuentros virtuales en el 2° mes fueron los siguientes: aspecto emocional 79%, social 14% y físico 7%. La opción que no percibieron ningún cambio, el resultado fue 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3° mes**

CAMBIOS POSTERIOR A ENCUNTROS	PORCENTAJES
Emocional	76%
Social	18%

Físico	6%
Ningún cambio	0%



**Gráfico N° 14: Cambios luego de participar en los encuentros virtuales en el 3°mes**

Los cambios que percibieron mediante los encuentros virtuales en el 3 mes fueron los siguientes: aspecto emocional 76%, social 18% y físico 6%. Con respecto a la opción que no percibió ningún cambio, el resultado fue 0%.

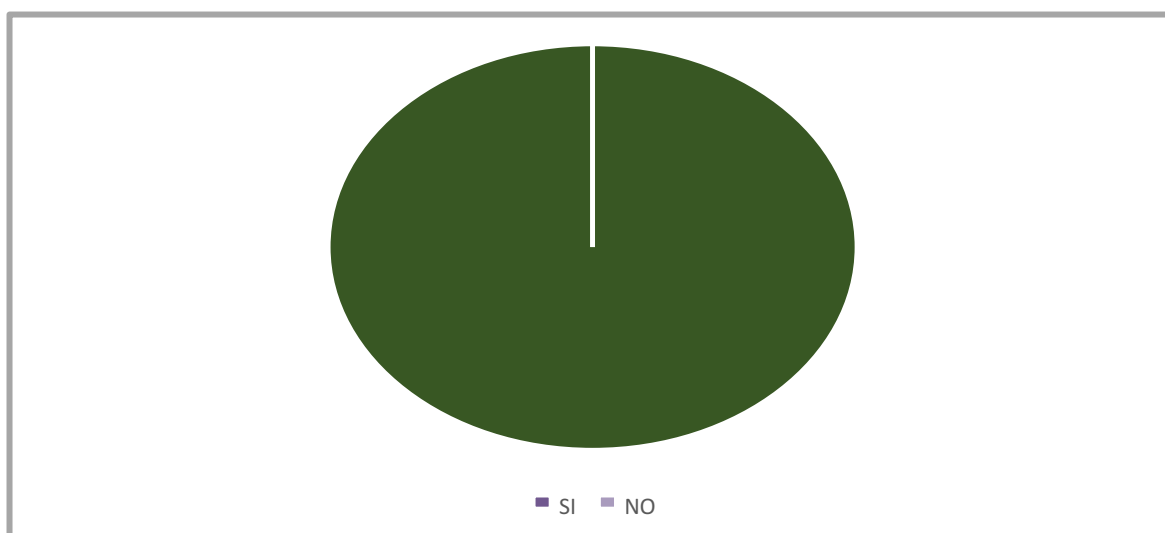


**Pregunta N°6 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores**

"¿Se sintieron acompañados por el grupo en la pandemia?"

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 °, 2 ° y 3 ° mes**

ACOMPANAMIENTO POR PARTE DEL GRUPO	PORCENTAJES
Si	100%
No	0%



**Gráfico N° 15: Acompañamiento a través del programa en tres meses de encuentros**

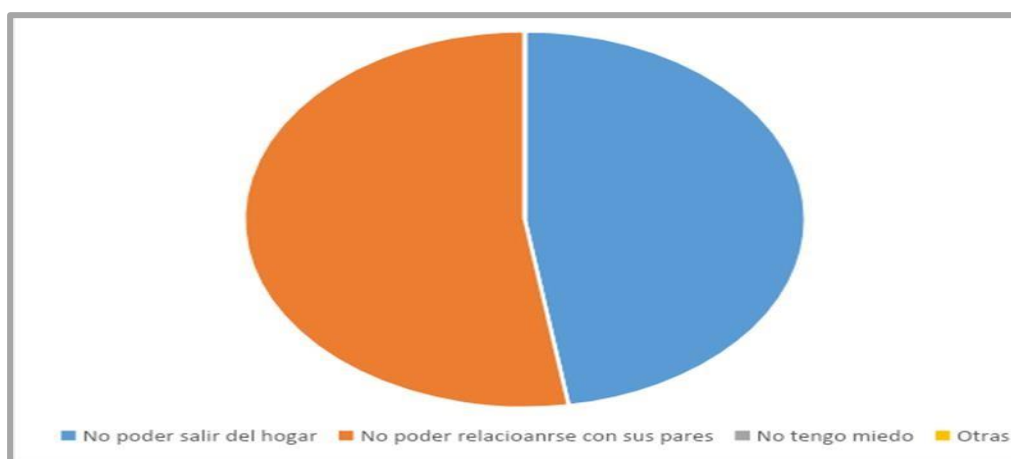
En el 1°, 2° y 3° mes que se realizaron los encuentros virtuales, el 100% de los integrantes del programa, manifestaron que se sintieron acompañados al participar en el proyecto de clases virtuales. La respuesta no, obtuvo un porcentaje de 0%.

□ **Pregunta N°7 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores**

“¿Sentiste miedos desde la aparición del coronavirus y el confinamiento?”

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 ° mes**

<b>MIEDOS A:</b>	<b>PORCENTAJES</b>
No poder salir del hogar	48%
No poder relacionarse con sus pares	52%
No tengo miedo	0%
Otras opciones	0%



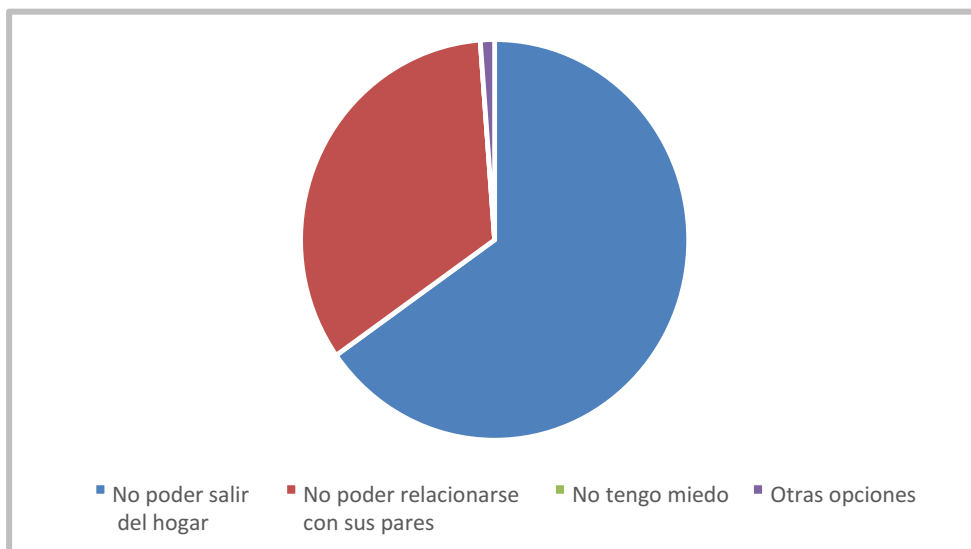
**Gráfico N° 16 : Miedos a causa del COVID 19 en el 1°mes**

Durante el 1°mes que se realizaron los encuentros virtuales, el 52 % manifestó miedos por no relacionarse con sus pares y el restante 48% a causa de no poder

salir de sus hogares. No tener miedo y otras opciones, reflejaron un 0% en los resultados.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 2 ° mes**

<b>MIEDOS A:</b>	<b>PORCENTAJES</b>
No poder salir del hogar	66%
No poder relacionarse con sus pares	34%
No tengo miedo	0 %
Otras opciones	0%



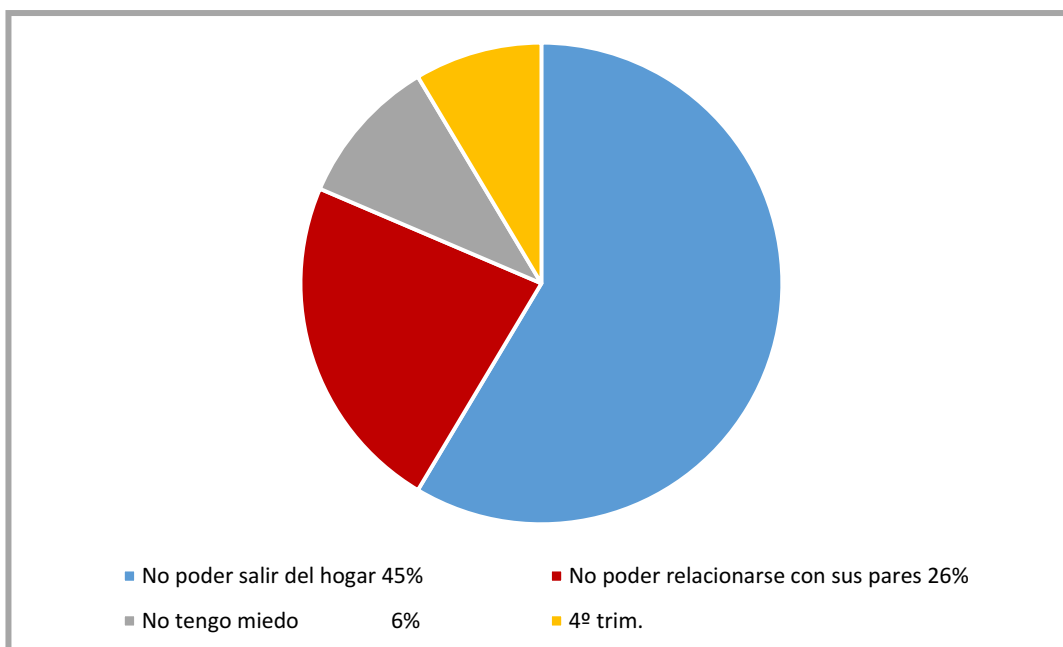
**Gráfico N° 17: Miedos a causa del COVID 19 en el 2°mes**

Durante el 2°mes que se realizaron los encuentros virtuales, el 34 % manifestó miedos por no relacionarse con sus pares y el restante 66% a causa de no poder

salir de sus hogares. Un 11 % tildo otras opciones. No tener miedo 0%. No tener miedo, reflejo un 0% en los resultados.

**Tabla de resultados análisis 3°mes**

<b>MIEDOS A:</b>	<b>PORCENTAJES</b>
No poder salir del hogar	45%
No poder relacionarse con sus pares	26%
No tengo miedo	6%
Otras opciones	23%



**Gráfico N° 18: Miedos a causa del COVID 19 en el 3°mes**

Durante el 3°mes que se realizaron los encuentros virtuales, el 26 % manifestó miedos por no relacionarse con sus pares y el restante 45% a causa de no poder

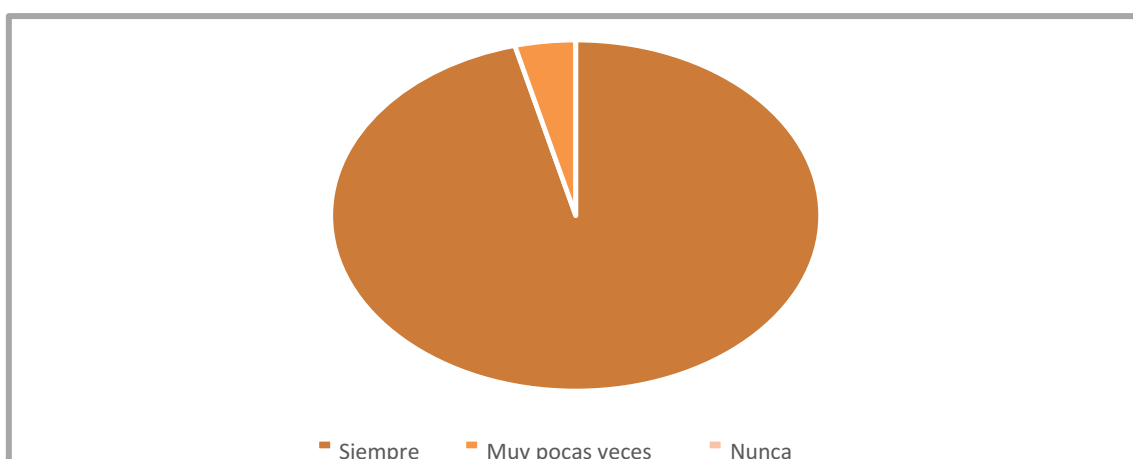
salir de sus hogares. Otras opciones, reflejaron un 23% en los resultados. No tener miedo 6%.

**□ Pregunta N°8 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores.**

“¿Te has sentido alegre durante los encuentros virtuales?”

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 ° mes**

LA ALEGRÍA DURANTE LOS ENCUENTROS	PORCENTAJES
Siempre	96%
A veces	4%
Nunca	0%



**Gráfico N° 19: Alegria durante los encuentros virtuales en el 1°mes**

Durante el 1° mes, en la pregunta referente a la alegría en los encuentros virtuales, respondieron estar siempre alegres un 96% y el 4 %, a veces. Nunca tuvo resultado 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 2 ° mes**

<b>LA ALEGRÍA DURANTE LOS ENCUENTROS</b>	<b>PORCENTAJES</b>
Siempre	92%
A veces	8%
Nunca	0%

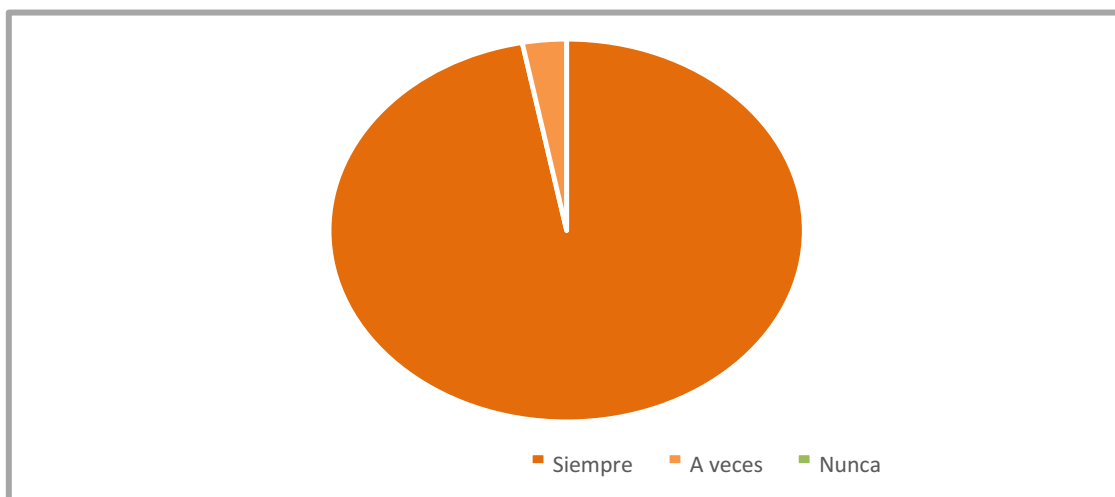


**Gráfico N° 20: Alegría durante los encuentros virtuales en el 2°mes**

Durante el 2° mes, en la pregunta referente a la alegría en los encuentros virtuales, respondieron estar siempre alegres un 92% y el 8 %, a veces. Nunca tuvo como resultado 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3 ° mes**

LA ALEGRIA DURANTE LOS ENCUNTROS	PORCENTAJES
Siempre	97%
A veces	3%
Nunca	0%



**Gráfico N° 21: Alegria durante los encuentros virtuales en el 3°mes**

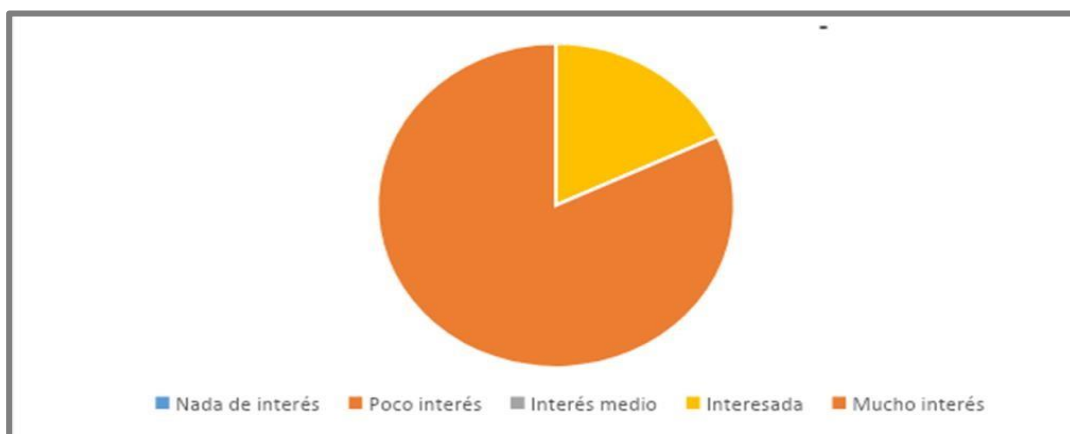
Durante el 3° mes, en la pregunta referente a la alegría en los encuentros virtuales, respondieron estar siempre alegres un 97%, el 3 %, a veces y nunca 0%.

□ **Pregunta N°9 realizada durante el aislamiento y distanciamiento social a los adultos mayores**

“¿Cuál fue la escala de interés de participar en el programa por socializar a través de la pantalla?”

**Tabla de análisis de resultados referidas al 1°mes**

INTERÉS POR EL PROGRAMA	PORCENTAJES
Mucho interés	82%
Interesada	18%
Interés medio	0%
Poco interés	0%
Nada de interés	0%



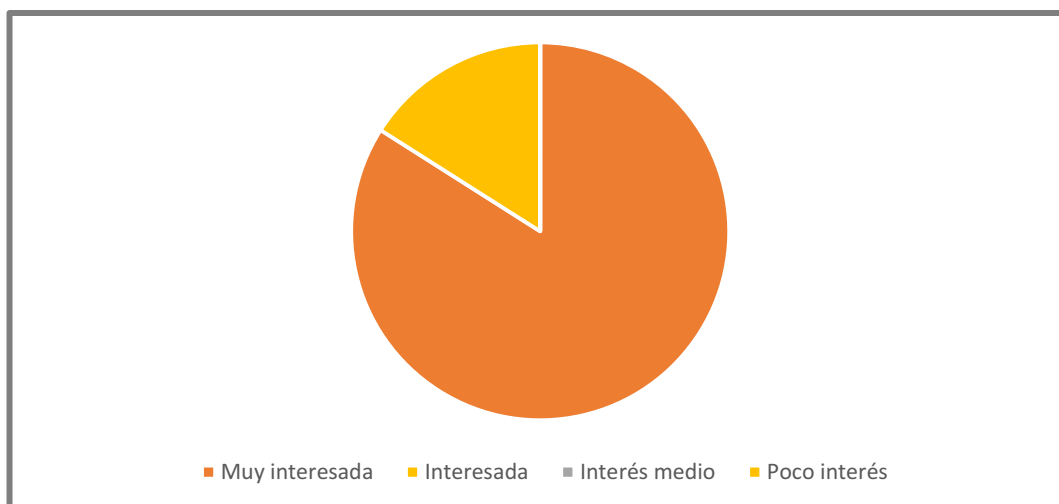
**Gráfico N° 22: Escala de interés por el programa en el 1°mes**

En el 1°mes de clases realizadas de forma virtual, el 82% de los integrantes manifestaron mucho interés al participar de las clases virtuales y el 18 % restante, respondió estar interesado



**Tabla de análisis de resultados referidos al 2 ° mes**

INTERÉS POR EL PROGRAMA	PORCENTAJES
Mucho interés	84%
Interesada	16%
Interés medio	0%
Poco interés	0%
Nada de interés	0%

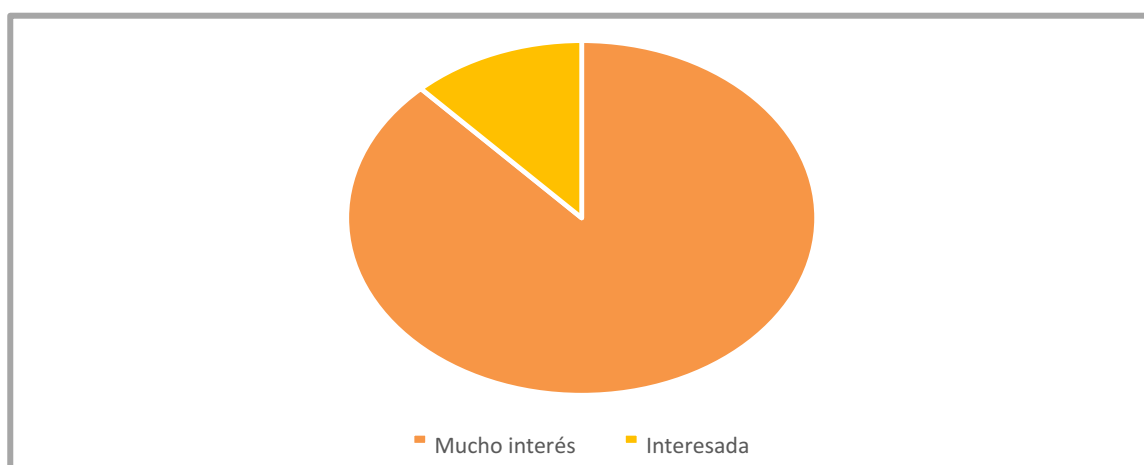


**Gráfico N° 23: Escala de interés por el programa en el 2°mes**

En el 2°mes de clases realizadas de forma virtual, el 84% de los integrantes manifestaron mucho interés al participar de las clases virtuales y el 16 % restante, respondió estar interesado.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3 ° mes**

INTERÉS POR EL PROGRAMA	PORCENTAJES
Mucho interés	88%
Interesada	12%
Interés medio	0%
Poco interés	0%
Nada de interés	0%



**Grafico N°24:** Escala de interés por el programa en el 3°mes

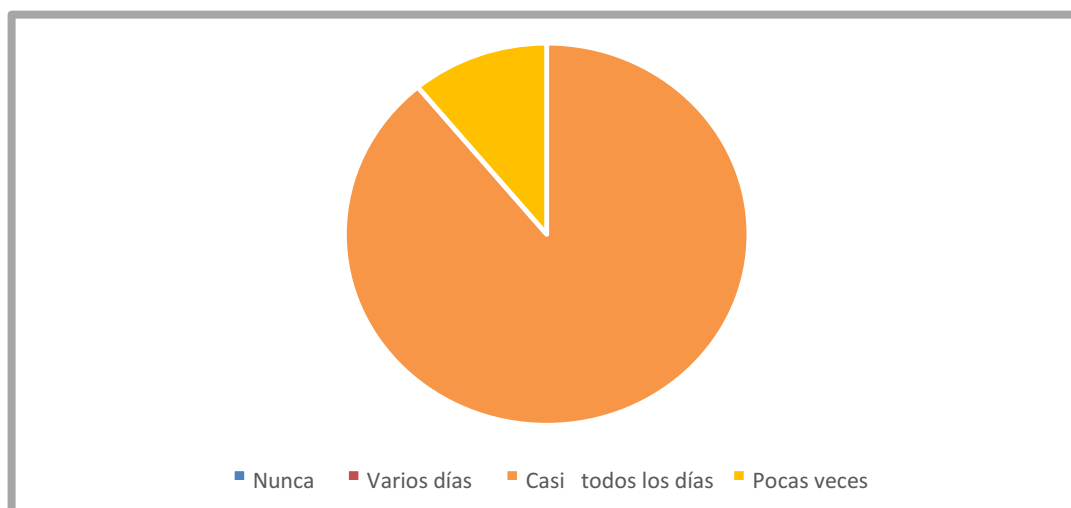
° En el 3°mes de clases realizadas de forma virtual, el 88% de los integrantes manifestaron mucho interés al participar de las clases virtuales y el 12 % restante, respondió estar interesada. Interés medio, poco y nada, arrojaron un resultado de 0%.

**Pregunta N°10: Vínculos telefónicos, luego de las clases virtual**

” ¿Estableciste vínculos con pares del grupo por teléfono, luego de las clases?”

**Tabla de análisis de resultados referidos al 1 ° mes**

VÍNCULOS	PORCENTAJES
Casi todos los días	89%
Pocas veces	11%
Varios días	0%
Nunca	0%

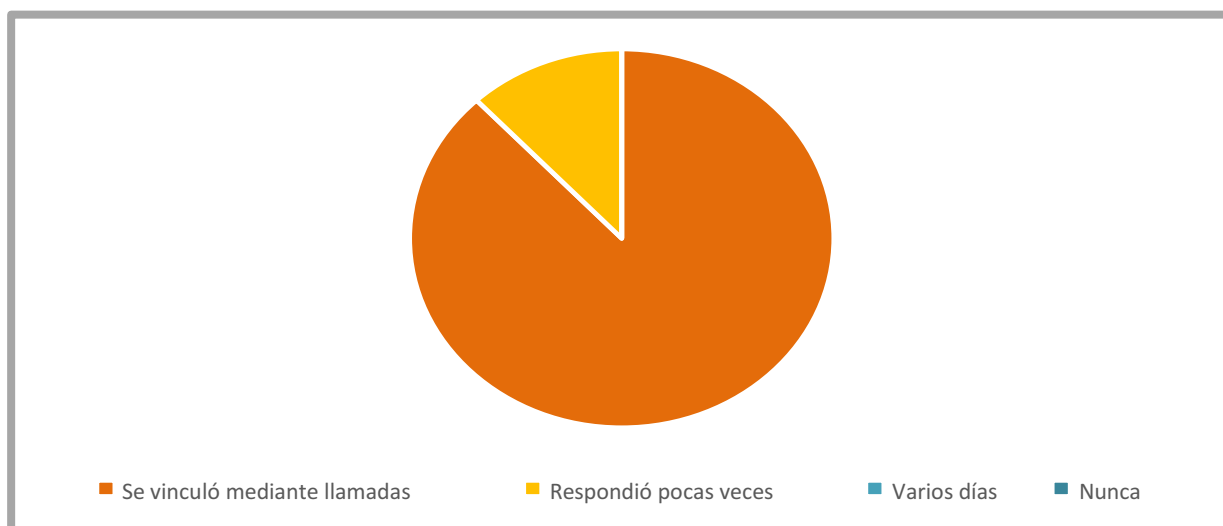


**Gráfico N° 26: Vínculos que establecieron luego de los encuentros virtuales en el 1°mes**

En el 1º mes de los encuentros establecidos de forma virtual, el 89% de los integrantes se vinculó casi todos los días mediante llamadas, fuera del horario de los encuentros virtuales. El 11% restante, respondió pocas veces. Varios días y nunca, tuvo un resultado de 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 2º mes**

VÍNCULOS	PORCENTAJES
Casi todos los días	88%
Pocas veces	12%
Varios días	0%
Nunca	0%

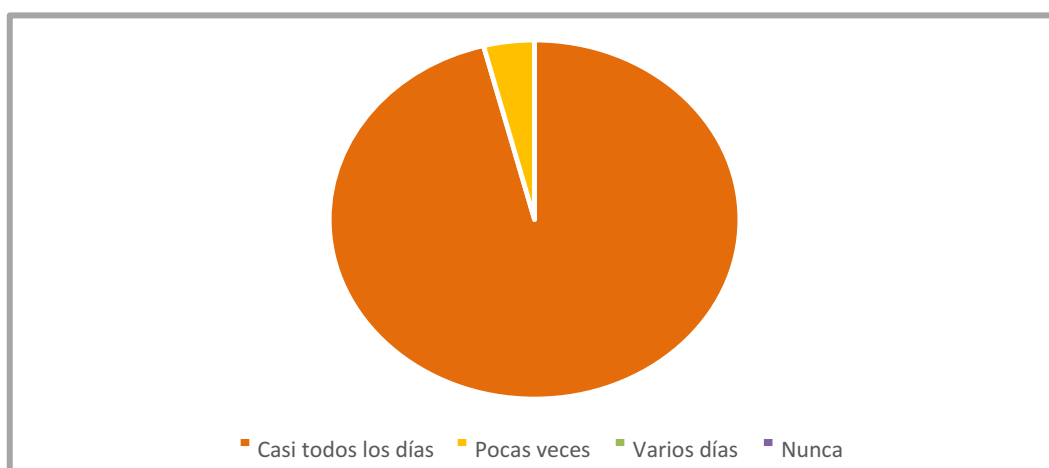


**Gráfico N° 26: Vínculos luego de los horarios de los encuentros virtuales en el 2º mes**

En el 2º mes de los encuentros establecidos de forma virtual, el 88% de los integrantes se vinculó casi todos los días mediante llamadas, fuera del horario de los encuentros virtuales. El 12% restante, respondió pocas veces. Varios días y nunca, tuvo un resultado 0%.

**Tabla de análisis de resultados referidos al 3º mes**

VÍNCULOS	PORCENTAJES
Casi todos los días	96%
Pocas veces	4%
Varios días	0%
Nunca	0%



**Gráfico N° 27: Vínculos que establecieron luego de los encuentros virtuales en el 3º mes**

En el 3º mes de los encuentros establecidos de forma virtual, el 96% de los integrantes se vinculó casi todos los días mediante llamadas, fuera del horario de los encuentros virtuales. El 4% restante, respondió pocas veces. Varios días y nunca, tuvo un resultado de 0%.

## VII. DISCUSIÓN

Para la ejecución de este trabajo de investigación durante el aislamiento y distanciamiento social en la pandemia a causa del COVID19, se tomaron las seis emociones básicas, según el autor Daniel Goleman. Se debió tener en cuenta las limitaciones de los adultos mayores en el momento de interpretar las preguntas y los errores de tipeo que pudieron existir al responder.

A través de las encuestas de Google Forms, se recolectaron datos donde las alumnas encuestadas han sido capaces de responder las preguntas teniendo en cuenta su situación personal en cuanto a lo emocional por la que les tocaba transitar el aislamiento y distanciamiento social.

Antes de comenzar a participar de los encuentros virtuales, el Grupo de Red Nebel, manifestó que el impedimento al no poder salir de sus hogares, fue causal de ansiedad, miedo y tristeza. A esta situación se sumaba que no todos eran visitados por sus familiares y no podían contactarse físicamente con sus vínculos, careciendo de ayuda social o económica (bajos recursos económicos y culturales).

En el transcurso del programa, las alumnas se conectaron mediante las Plataformas Zoom y Meet y realizando diferentes actividades. Antes de comenzar lo planificado virtualmente, al dictaminar el decreto del aislamiento y distanciamiento social, el 69% de las integrantes, manifestó estar ansiosos, el 18% poseer miedo y estar aburridas expresaron el 3%.

En el primer mes de investigación, los adultos mayores expresaron sentir ansiedad un 79%, miedo 18% y aburrimiento 3%. Reflejo un 0% en las encuestas, las preguntas referidas a la tristeza, alegría, felicidad y sorpresa. Con respecto a las problemáticas que vivenciaron en cuanto a la ausencia de asistencia familiar, confirmaron el 76% de las alumnas y el 24% restante, manifestaron atravesar dicho momento, con ausencia de contacto social.

Respecto a la ausencia de asistencia familiar, en el segundo mes estas emociones reflejaron un 67%, culminando en el tercer mes con un 69%, la falta de asistencia social descendió en el segundo a un 33%, incluyéndose con el 31%.

Las emociones que aparecieron con mayor frecuencia cada vez que participaron de las clases virtuales en el primer mes fueron: la alegría con el 76%, miedo el 16%, la tristeza sumó un 8%, ansiedad y sorpresa representaron un el 0%.

En el segundo mes la alegría aumentó un 5%, obteniendo como resultado el 81%, el miedo descendió un 2 %, adquiriendo el 14%, la tristeza por no poseer contacto físico descendió un 3 %, enmarcando un resultado de 5%. La ansiedad y sorpresa mantuvieron el porcentaje del al mes anterior, 0%.

En el tercer mes la alegría coronó un resultado del 82% en las participantes del programa; el miedo cuadro un 12%, disminuyendo un 2% con respecto al mes anterior. La tristeza sumó un porcentaje de 4%, declinando un 1% en relación al resultado de la anterior encuesta. Las emociones como ansiedad y sorpresa se mantuvieron en un 0%. Expresaron en las encuestas que las actividades de mayor agrado en el primer mes fueron: Zumba con el 51 %, ritmos latinos 28% y recrearse lúdicamente contextualizó un 21 %. Las dinámicas más pasivas no fueron electas, reflejando un 0% gimnasia funcional y Yoga.

En el segundo mes las clases de mayor agrado fueron: Zumba con un 47%, ritmos latinos, proporcionó un porcentaje del 41%, y 12% señalaron los juegos recreativos. Yoga, movilidad articular y gimnasia funcional, sostuvieron un resultado de 0%.

Durante el 3° mes, Zumba sumó un 46%, ritmos latinos, proporcionó un porcentaje del 39% y 15%, señalaron los juegos recreativos. Yoga, movilidad articular y gimnasia funcional, mantuvieron su mismo porcentaje respecto al mes anterior, 0%.

Al transcurrir el programa, dieron a conocer en las indagaciones que los cambios que percibieron mediante los encuentros virtuales en el 1°mes fueron los siguientes: aspecto emocional 78%, social 16% y físico 6%, segundo mes aspecto emocional 79%, social 14% y físico 7%. En cuanto a la opción de no haber percibido ningún cambio, reflejó un 0%.

El tercer mes referido a las variaciones posteriores a los encuentros, el aspecto emocional descendió un 3%, culminado con un 76%; el social aumentó a un 18% y físico obtuvo el 6%, ascendiendo 1%. Con respecto a la opción de no haber percibido ningún cambio se mantuvo igual al mes anterior.

Teniendo en cuenta las diferentes propuestas en las clases, las actividades como Zumba, ritmos latinos, jugar recreativamente y vincularse con el grupo, infirió que se mantuvieron alegres un 82%. El miedo por no poder relacionarse con sus pares, descendió a un 12 % en los resultados obtenidos en este periodo. Al culminar el tiempo propuesto para realizar la investigación, se interpretó mediante las encuestas, que predominó un cambio emocional positivo en las alumnas.

En cuanto a la comunicación, en el 1°mes de los encuentros establecidos de forma virtual, el 89% de los integrantes se vinculó casi todos los días mediante llamadas, fuera del horario de los encuentros virtuales. El 11% restante, respondió pocas veces. Varios días y nunca, tuvo un resultado de 0%. En el segundo periodo el 88% de los integrantes se vinculó casi todos los días mediante llamadas, fuera del horario de los encuentros virtuales. El 12% restante, respondió pocas veces. En cambio, varios días y nunca, obtuvo un resultado del 0%.

Al concluir el 3°mes de los encuentros, el vínculo se fortaleció mediante el programa. Un 96% de las alumnas se comunicaron casi todos los días, fuera del horario del espacio brindado y el 4% restante, respondió pocas veces. Varios días y nunca, mantuvo el resultado de 0%.

Las intervenciones en las clases virtuales se mantuvieron en los tres meses de encuentros, favoreciendo la recolección de datos acertados y permitiendo la continuidad de lo planificado en el proyecto. El mayor número de las encuestadas manifestaron poseer mucho interés por el programa. Las asistencias de las integrantes se mantuvieron en los tres meses que duró la investigación, llevando un registro de las mismas en los encuentros. El 100 % expuso sentir el acompañamiento del grupo mediante el programa, esperando con contentamiento el próximo encuentro.



Este resultado se comparó con los trabajos de investigación realizados por los artículos de la Revista Información Científica de la Universidad de Ciencias Médicas Guantánamo Asimismo y la Facultad de Psicología-UBA/Secretaría de Investigaciones. Los mismos aportaron los siguientes datos: un grado moderado de los adultos mayores padecen ansiedad, tristeza y miedo, al encontrarse inundados de noticias alarmantes e incertidumbre, no siendo similar este porcentaje final al proyecto realizado en el Centro Red Nebel de Concordia, donde culminó con impactos emocionales positivos.

En ocasiones se presentaron problemas de conexión que impidieron una fluida comunicación. En este periodo atípico, la virtualidad fue una herramienta positiva y rápida para vincular y acompañar emocionalmente al grupo, existiendo relación con el análisis de los estudios realizados por la UBA.

Los porcentajes recolectados en la encuesta, dejan en evidencia que las emociones fueron cambiando positivamente en el transcurso de evaluación de los tres meses del programa. El trabajo de investigación ha demostrado que los factores emocionales, son tan esenciales como los biológicos para la salud mental y física, adicionalmente, en los adultos mayores.

## **VIII.CONCLUSIÓN**

Este trabajo de investigación se analizó el impacto emocional de las clases de modalidad virtual en los adultos mayores del Programa Red Nebel de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos, durante el aislamiento y distanciamiento social, preventivo y obligatorio en la pandemia, dejando de manifiesto las vicisitudes este grupo etario.

En el inicio del programa se fijaron objetivos como conocer la emocionalidad de los adultos mayores en los momentos iniciales de la pandemia. Los mismos fueron alcanzados permitiendo comprender mediante recolección de datos en las encuestas realizadas a cada alumna, referidas a su estado emocional previo al inicio del mismo.

En el transcurso pudo observarse que manteniéndose estables los aspectos de aislamiento y distanciamiento social, la adhesión al programa se conservó y casi la totalidad de los integrantes, expresó que vincularse, encontrarse con sus pares, compartir

determinados momentos y realizar las rutinas de actividades físicas, proporcionaron emociones agradables.

Los estados emocionales de las alumnas previo al inicio del programa eran negativos., manifestaron sentirse ansiosos en un gran número de ellas., sin embargo, una minoría expresó poseer miedo y otras encontrarse aburridas. Al culminar la primera etapa, se revirtieron dichas emociones, acentuando las agradables sobre las desagradables.

La alegría fue aumentando con el transcurrir del programa, y que ciertas actividades como zumba y ritmos latinos fueron elegidas por un elevado porcentaje de alumnas, expresando sentir dicha emoción. Con lo cual, se puede aser, que el movimiento y la recreación, producen experiencia emocional placenteras, disminuyendo las sensaciones negativas. Quedó evidencia que sentirse acompañadas por el programa, crear vínculos, comunicarse luego de las clases, mantenerse en contacto con sus pares, interesarse en formar parte de los encuentros virtuales, modificó las emociones que antes de comenzar el programa y al inicio se manifestaron de manera desagradable. El porcentaje de emociones agradables fue ascendiendo notablemente en el transcurrir de los tres meses, facilitando la comunicación, mejorando el bienestar de los individuos.

La ansiedad descendió y el miedo al no poder relacionarse con sus pares que manifestaron más de la mitad del grupo, disminuyeron, aumentando el interés en participar de los encuentros virtuales y el contacto con sus pares.

Las tecnologías fueron un medio importante que permitió el desarrollo del programa. Facilitaron evaluar los estados emocionales y brindaron herramientas valiosas en el desarrollo de las clases virtuales, especialmente en procesos de interrelaciones personales durante el aislamiento y distanciamiento social. Este instrumento abre la posibilidad de nuevas investigaciones, sobre el valor de estas ciencias técnicas en el acompañamiento de los adultos mayores.

## IX. BIBLIOGRAFÍA

<sup>[1]</sup> Cuidum LAS ALTERNATIVAS A LAS RESIDENCIAS. Cómo ayudar a afrontar el impacto emocional de los mayores por el COVID 19. Año 2021 Abril. Disponible en : <https://www.cuidum.com/blog/como-ayudar-aafrontar-el-imp> The International Encyclopedia of Primatology, 3 Volumen Set.

<sup>[2]</sup> Pont-Gais, P. 2016). Actividad Física y Salud. Tercera edad. 3° edición 7° Paidotribo S.L. Juan de Austria. Barcelona.España.05/04/2019

<sup>[3]</sup> Cornacione-Larrínaga, M. Psicología evolutiva de la vejez. Edición I. Brujas. Córdoba.

<sup>[4]</sup> Cuidum LAS ALTERNATIVAS A LAS RESIDENCIAS. Como ayudar a afrontar el impacto emocional de los mayores por el COVID 19, Abr, 2021 Disponible en : [https://www.cuidum.com/blog/como-ayudar-aafrontar-el-impacto-emocional-de-los-mayores-por-el-covid-19./](https://www.cuidum.com/blog/como-ayudar-aafrontar-el-impacto-emocional-de-los-mayores-por-el-covid-19/)

<sup>[5]</sup> Disponible en: [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-03902020000400249&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-03902020000400249&script=sci_arttext).

<sup>[6]</sup> PERETTI, G. VARISCO, M. El Heraldo, (2014). La población de la ciudad de concordia se envejece Clasificados de Concordia. 8 de enero. Disponible en:

[https://www.elheraldo.com.ar/noticias/96906\\_la-poblacion-de-la-ciudad-de-concordiase-envejec-e.html](https://www.elheraldo.com.ar/noticias/96906_la-poblacion-de-la-ciudad-de-concordiase-envejec-e.html)

<sup>[7]</sup> OPS. Organización Panamericana Mundial de la Salud. Editorial Manantial. Argentina. Año 2001 OFICINA REGIONAL PARA LAS AMERICAS en: <https://www.paho.org/es/temas/coronavirus> [3]Ricardo I. Categoría Medicina. Proyectar la Vida: El Desafío de los Mayores

<sup>[8]</sup> Schapira, M. IMPACTO PSICOSOCIAL DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN ADULTOS MAYORES. REVISTA ARGENTINA DE SALUD PÚBLICA.

<sup>[9]</sup> Decreto 168/2021 - BOLETIN OFICIAL REPUBLICA. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar>

<sup>[10]</sup> Pearl, B. Coronavirus (COVID-19): ¿Qué significa la cuarentena y el aislamiento? Health / Padres. Enero de 2022. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-isolation-quarantine.html>

[11] Chóliz-Montañés, M. PSICOLOGÍA DE LA EMOCIÓN: EL PROCESO EMOCIONAL Casa del libro México. Valencia 2005.

[12] Tallano, L. LA SALUD MENTAL SUBIÓ AL PODIO. Página12. Secciones y Suplementos. EDICIÓN IMPRESA –. Argentina 18, mar, 2022.

[13] Garcia-Ucha, F. EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN EL DEPORTE. Secretaria de cultura Facultad de Psicología- UBA (Universidad de Buenos Aires) 22, ene, 2021.

[14] Silgado, S. Disponible en : <https://www.psicologia-online.com/cual-es-ladiferencia-entre-emociones-primarias-y-secundarias-5513.html>

[15] Goleman, D. Inteligencia Emocional. Edición 25. Vergara producciones. New York.1995.

[16] Quintero- Osorio, A. Banerjee, D. (2020a). La salud de los adultos mayores. Una visión compartida. Años y ageísmo en el COVID-19'. Disponible en :  
<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102154>

[17] Claremont de Castillejo, I. Definición: “La emoción siempre tiene sus raíces en el inconsciente y se manifiesta en el cuerpo”.

[18] Diario Clarín. Disponible en:  
[https://www.clarin.com/sociedad/coronavirusevitar-impacto-emocional-aislamiento-social-0\\_0nOvHRR\\_.html](https://www.clarin.com/sociedad/coronavirusevitar-impacto-emocional-aislamiento-social-0_0nOvHRR_.html)

[19] Vázquez, A. Los derechos de las personas mayores en la implementación de políticas públicas. surcos.org 7, abr, 2021.

Organización Panamericana de la Salud. 2ª Edición. Washington, dic, 2011.

[20] Los artículos de la Revista Información Científica de la Universidad de Ciencias Médicas Guantánamo.

Disponible en: [www.revincientifica.sld.cu](http://www.revincientifica.sld.cu) 5

[21] Iacub.R. Arias. C; Kass. A; Herrmann. B; Val. S; Slipakoff. L; Gil de Muro. M. Facultad De Psicología - UBA - SECRETARÍA DE INVESTIGACIONES - ANUARIO DE INVESTIGACIONES - VOLUMEN XXVII DE LA PÁGINA 137 A LA 145 ASPECTOS.

## EMOCIONALES DE LAS PERSONAS MAYORES DURANTE LA PANDEMIA COVID 19 EMOTIONAL

<sup>[22]</sup> Disponible en: <https://blogs.iadb.org/educacion/wp-content/uploads/sites/22/2020/06/Bisque-and-White-Traditional-Life-Quote-FacebookPost->

<sup>[23]</sup> Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S201498322021000300010](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S201498322021000300010).

[https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/personas\\_mayores\\_el\\_desaf%C3%ADo\\_de\\_adaptarse\\_a\\_la\\_virtualidad#](https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/personas_mayores_el_desaf%C3%ADo_de_adaptarse_a_la_virtualidad#).

<sup>[24]</sup> Arauz, A. Fitness Emocional. Spanish Edition. Edición Kindle. España, 14, jun, 2017.  
Disponible en: [https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/personas\\_mayores\\_el\\_desaf%C3%ADo\\_de\\_adaptarse\\_a\\_la\\_virtualidad#](https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/personas_mayores_el_desaf%C3%ADo_de_adaptarse_a_la_virtualidad#).

<sup>[26]</sup> [25] Disponible en:  
<https://ojs.docentes20.com/index.php/revistadocentes20/article/view/156>

<sup>[27]</sup> Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

<sup>[28]</sup> Disponible en : <https://surcos.org/web/personas-mayores-politicas-publicas/?gclid>  
América-Latina-Sociedad-política-y-salud. 19, mar, 2021.

<sup>[29]</sup> Productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. Salud mental | Médicos Sin Fronteras Argentina <https://www.msf.org.ar> › [conocednos](#) › [actividades-medicas](#)

<sup>[30]</sup> The International Encyclopedia of Primatology, 3 Volume Set  
<https://books.google.com.ar> › [books](#) .

Disponible:<https://books.google.com.ar> › [books](#) [acto-emocional-de-los-mayores-por-el-covid-19](#). /

<sup>[31]</sup> <https://www.santafe.gob.ar/ms/covid19/wp-content/uploads/sites/36/2021/08/Protocolo-de-ACTIVIDADES-PARA-PERSONAS-MAYORES-DE-60-ANOS.pdf>

<sup>[32]</sup> [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/4/OportDigitalizaCovid-19\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45360/4/OportDigitalizaCovid-19_es.pdf).

## **X.ANEXOS**

### **X.1 Encuesta a adultos mayores**

1) Antes del inicio del programa en pandemia, durante el aislamiento y confinamiento, ¿sentiste algunas de las siguientes emociones y/o sensaciones? Marca las opciones que consideres correctas.

- tristeza
- miedo
- alegría
- sorpresa
- felicidad
- aburrimiento
- ansiedad
- OTRAS.

2) ¿Durante este mes, atravesaste alguna de las siguientes problemáticas?

- ausencia de asistencia familiar
- ausencia de contacto social
- otras
- ninguna

3) ¿Qué emociones aparecen con mayor frecuencia, cada vez que participa en las clases virtuales con el grupo de adultos mayores? (seleccionar opciones múltiples).  tristeza

- miedo
- alegría
- sorpresa
- felicidad
- aburrimiento
- ansiedad
- Otras

4) ¿Qué clases fueron de mayor agrado? (seleccionar opciones múltiples)

- ritmos latinos
- Zumba para adultos mayores
- movilidad articular
- yoga
- gimnasia funcional
- Juegos recreativos

5) ¿Qué tipos de cambios notaste luego de haber participado de los encuentros por medio de la virtualidad?

- físico
- emocional
- social
- ninguno

6) ¿Te sentiste acompañada por el grupo mediante el programa?

- si
- no

7) ¿Desde la aparición del coronavirus y el confinamiento a que le tienes miedo?

- No poder salir del hogar
- No poder relacionarse con sus pares
- no tengo miedo
- otras

8) ¿Te has sentido alegre durante los encuentros virtuales?

- Nunca
- A veces
- Siempre

9) ¿Cuál fue la escala de interés de participar en el programa por socializar a través de la pantalla? Marcar según escala de valores de 1 a 5.

- 1 - nada de interés
- 2 - poco interés
- 3 - interés medio
- 4 - interesada
- 5 - mucho interés

10) ¿Has establecido vínculo con compañeras del grupo por teléfono o video llamadas fuera de las clases?

- Varios días
- Casi todos los días
- Pocas veces
- Nunca.

## **X.2 Carta de consentimiento**

DOCUMENTACIÓN DEL PROCESO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO A ADULTOS MAYORES- GRUPO RED NEBEL CONCORDIA TÍTULO DEL TRABAJO: “ANÁLISIS DEL IMPACTO EMOCIONAL DE LAS CLASES DE MODALIDAD VIRTUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL PROGRAMA RED NEBEL DE LA CIUDAD DE CONCORDIA DURANTE LA PANDEMIA”.

PROFESIONALES            RESPONSABLES: FERREYRA, CYNTHIA  
NOEMI            - ZAPATA., LAURA MARISOL

Estamos invitando a participar en el estudio “ANÁLISIS DEL IMPACTO EMOCIONAL DE LAS CLASES DE MODALIDAD VIRTUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL PROGRAMA RED NEBEL DE LA CIUDAD DE CONCORDIA DURANTE LA PANDEMIA”.



El proyecto virtual se realizó en el Barrio Nebel de la Ciudad de Concordia, Entre Ríos. El objetivo es analizar las emociones que provocaron las clases virtuales en situación de aislamiento social y forzoso a causa del COVID 19 a los Adultos Mayores. Puede resultar muy beneficioso para llevar a cabo el proceso del proyecto de actividades físicas mediante zoom, percibiendo el estado emocional, luego de participar en las mismas. Enviaremos de forma virtual una encuesta de Google Forms, mediante correo electrónico y WhatsApp.

La participación en esta investigación puede ser beneficiosa para usted y se espera que los resultados que se obtengan con el estudio sean positivos para las personas a quienes está dirigida. Su participación es voluntaria; usted tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento si así lo decide, sin que se resienta la atención que se le brinda en el efector. Si usted tiene dudas acerca de lo realizado, puede contactar al profesional responsable para aclararlas; los datos de los mismos, figuran en la Hoja de firmas. La información que se recabe es estrictamente confidencial y se aplicará para dar respuesta a los objetivos del trabajo. En consecuencia, la información que se elabore como resultado de la presente investigación será enunciada en un sentido general y no habrá ninguna referencia a cuestiones individuales o personales. Los resultados que se logren podrán ser presentados en congresos y/o publicaciones y la identidad del paciente y de su familia no será revelada y su privacidad será preservada.

### X.3 Documentación del proceso de consentimiento informado

#### Hoja de firmas

Concordia, mayo de 2022

Me explicaron y leí antes de firmar sobre la participación en este trabajo de investigación. Entendí que se trata de percibir el estado anímico luego de realizar las clases virtuales. Sé que puedo decidir libremente mi participación en este estudio y que, aunque decida no participar más en algún momento, continuaré recibiendo la atención habitual. La participación es voluntaria y entendí que toda información personal que se recolecta es confidencial, y que no se me identificará en ningún momento. He leído y comprendido la información contenida en este formulario; he podido hacer todas las preguntas que creí necesarias.

Acepto y doy mi consentimiento a participar en dicho estudio, Se firman dos ejemplares iguales y se le entrega uno al firmante.

Firma del participante:

..... Fecha.....	Lugar	DNI	FIRMA
Aclaración..... Nº..... Firma de			
Testigo..... Fecha.....	Lugar	DNI	FIRMA
Aclaración..... Nº.....			
Profesional que participó del proceso de Consentimiento informado. Firma..... Teléfono.....			FIRMA

#### X.4 Carta de aceptación del director de tesina

Concordia, de agosto de  
2022

Sr. Director del CICLO de COMPLEMENTACIÓN CURRICULAR de LICENCIATURA en ACTIVIDAD FÍSICA. UGR (Universidad del Gran Rosario)

Licenciado Sr. Martín Santi

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D

De mi mayor consideración, me dirijo a Ud. con motivo de poner en su conocimiento mi aceptación a la solicitud de las alumnas Ferreyra, Cynthia Noemí y Zapata, Laura Marisol, con el fin de desempeñarse como Director de la Tesina de graduación de la Licenciatura en Actividad Física Titulada: "ANÁLISIS DEL IMPACTO EMOCIONAL DE LAS CLASES DE MODALIDAD VIRTUAL EN LOS ADULTOS MAYORES DEL PROGRAMA RED NEBEL DE LA CIUDAD DE CONCORDIA, DURANTE LA PANDEMIA".

Sin otro particular, lo saluda atte.



Firma

Licenciada: Laura Tallano

### X.5 Centro Cultural Red Nebel Concordia



Imagen tomada por coautores del proyecto de tesina

### X.6 Ubicación Centro Cultural Red Nebel Concordia

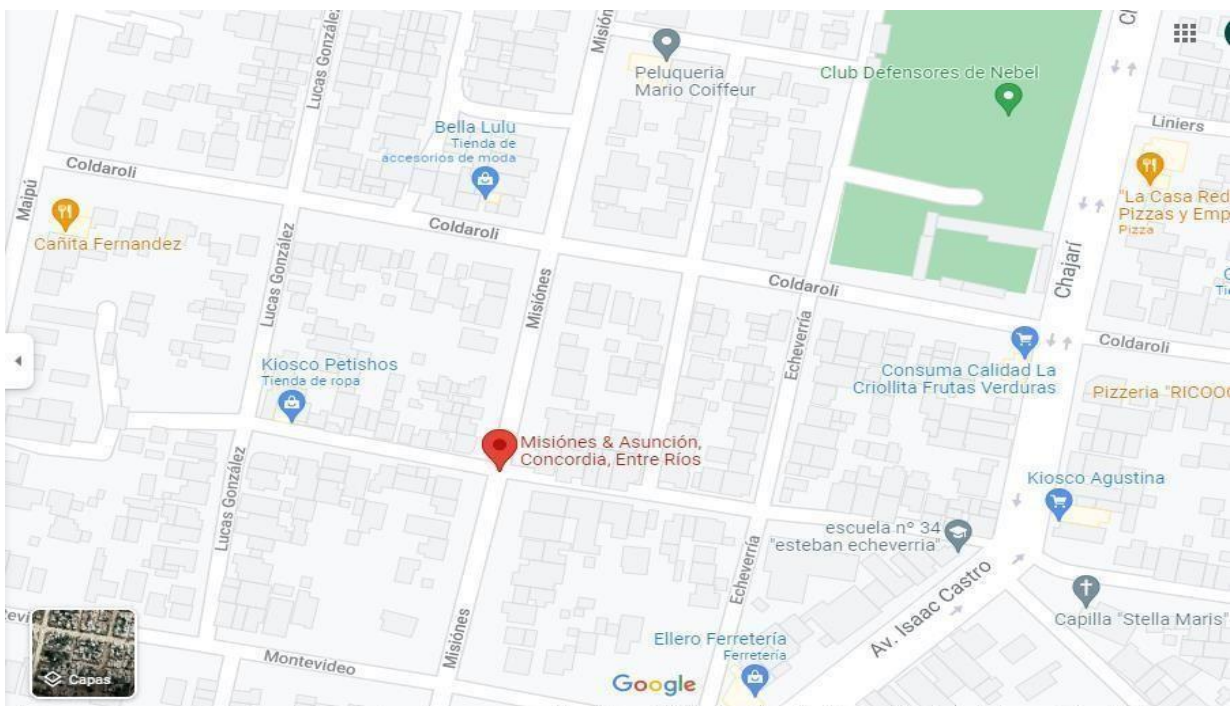


Imagen tomada por coautores del proyecto del proyecto de tesina (Google Maps).

### X.7 Análisis de los resultados obtenidos mediante encuestas a 20 alumnas del Programa Virtual Red Nebel Concordia.

N° DE PREGUNTA	CANTIDAD DE RESPUESTA SOBRE 20 ALUMNAS	RESPUESTAS	PORCENTAJE MAYORITARIAMENTE OBTENIDO. - SE DESTACA EL MAYOR N°
1	12/20 6/20 2/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ANSIEDAD</li> <li>• MIEDO</li> <li>• ABURRIMIENTO</li> </ul>	+ DE 50% ANSIEDAD
2	10/20 10/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AUSENCIA DE ASIST FAMILIAR.</li> <li>• AUSENCIA DE CONTACTO SOCIAL</li> </ul>	50% AUSENCIA ASIST FAMILIAR  50% AUSENCIA DE CONTACTO SOCIAL
3	19/20 1/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALEGRÍA</li> <li>• MIEDO</li> </ul>	99% ALEGRIA
4	10/20 3/20 7/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RITMOS LATINOS</li> <li>• ZUMBA</li> <li>• JUEGOS</li> </ul>	50% RITMOS LATINOS 47% JUEGOS
5	13/20 7/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMOCIONAL</li> <li>• SOCIAL</li> </ul>	93%EMOCIONAL
6	20/20	<input type="checkbox"/> SE SINTIÓ ACOMPAÑADO POR EL PROGRAMA DE LAS CLASES VIRTUALES POR MEDIO DE LA VIRTUALIDAD	100% SE SINTIÓ ACOMPAÑADA POR EL GRUPO MEDIANTE EL PROGRAMA
7	10/20 10/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SINTIÓ MIEDO AL SALIR DE SUS HOGARES</li> <li>• SINTIÓ MIEDO AL NO SABER CUÁNDO RETOMAR SU VIDA NORMAL</li> </ul>	50% MIEDO AL SALIR DEL HOGAR 50% MIEDO AL NO SABER CUANDO SE RETOMA CON LA VIDA NORMAL

8	15/20 5/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SIEMPRE</li> <li>• POCAS VECES</li> </ul>	95% SINTIÓ ALEGRÍA DURANTE LOS ENCUENTROS VIRTUALES POR MEDIO DE ZOOM O MEET.
9	-1ER MES 19/20 -2DO MES 20/20 -3ER MES 20/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1ER MES INTERESADA</li> <li>• 2DO Y 3ER MES MUCHO INTERÉS</li> </ul>	100% MUCHO INTERÉS
10	-1ER MES 11/20 -2DO MES	<input type="checkbox"/> VARIOS DÍAS  <input checked="" type="checkbox"/> - CASI TODOS LOS DÍAS	
11	20/20 -3ER MES 20/20	<input type="checkbox"/> CASI TODOS LOS DÍAS	100% ESTABLECE VÍNCULO CASI TODOS LOS DÍAS FUERA DEL HORARIO DE CLASE VIRTUAL POR OTRO MEDIO DE COMUNICACIÓN CON SUS PARES.

