

# **Impacto de la Soledad y el Aislamiento Social en la Salud Mental de los Adultos Mayores en Costa Rica**

## **Impact of Loneliness and Social Isolation on the Mental Health of Older Adults in Costa Rica**

Rosibel Cabrera Burgos<sup>1</sup>

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), 2024.

### **Resumen.**

La investigación analiza el impacto de la soledad y el aislamiento social, en la salud mental de los adultos mayores en la provincia de San José, Costa Rica. Dada la creciente proporción de personas mayores en Costa Rica y los desafíos que esto representa para el sistema de salud, es crucial comprender cómo estos factores afectan su bienestar. La motivación de este estudio surge ante la necesidad de identificar y abordar los efectos negativos de la soledad y el aislamiento en la salud mental y física de los adultos mayores.

El problema central de la investigación corresponde a la soledad y al aislamiento social, como factores determinantes que contribuyen a problemas de salud mental, tales como depresión y ansiedad, y que pueden incrementar la mortalidad en este grupo etario. A nivel global, estas condiciones han sido asociadas con consecuencias severas para la salud, lo que subraya la urgencia de desarrollar intervenciones eficaces.

El método empleado en la investigación es cualitativo y exploratorio, basado en entrevistas realizadas a adultos mayores y profesionales de la salud para recopilar datos pertinentes. Los resultados muestran altos niveles de soledad y aislamiento social entre los participantes, con una correlación significativa entre estos factores y la presencia de trastornos mentales. Se identificaron diferencias en los efectos según variables sociodemográficas, destacando la vulnerabilidad particular de las mujeres y de quienes tienen un nivel educativo bajo. Los programas comunitarios dirigidos a reducir la soledad, mostraron un impacto positivo en la salud mental de los adultos mayores.

Las conclusiones enfatizan la necesidad de estrategias de intervención personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de los adultos mayores. Se recomienda fortalecer y expandir los programas comunitarios, así como promover campañas de educación sobre la soledad y el aislamiento. Además, se sugiere realizar estudios a futuro para evaluar la efectividad de las intervenciones a largo plazo. Estas medidas buscan mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y contribuir al bienestar de esta población vulnerable.

---

<sup>1</sup> <sup>1</sup> Licenciada en Psicología. ORCID (0009-0001-2445-2381). Correo electrónico: [rosibel.cabrera2013@gmail.com](mailto:rosibel.cabrera2013@gmail.com)

**Palabras Clave:**

1. Soledad
2. Aislamiento social
3. Salud mental
4. Adultos mayores
5. Intervenciones comunitarias

**Abstract.**

The research examines the impact of loneliness and social isolation on the mental health of older adults in San José, Costa Rica. With the aging population in Costa Rica increasing, understanding how these factors affect mental and physical health is crucial. The motivation for this study stems from the urgent need to identify and address the negative effects of loneliness and isolation on older adults' well-being.

The problem highlighted is that loneliness and social isolation are critical determinants contributing to mental health issues such as depression and anxiety and can increase mortality rates among this age group. Globally, these conditions have been linked to severe health outcomes, underscoring the need for effective interventions.

The research employs a qualitative, exploratory method, utilizing interviews with older adults and health professionals to gather relevant data. Results reveal high levels of loneliness and social isolation among participants, with a significant correlation between these factors and the presence of mental health disorders. Differences in effects based on sociodemographic variables were noted, particularly the heightened vulnerability of women and those with lower educational levels. Community programs aimed at reducing loneliness had a positive impact on the mental health of older adults. Conclusions emphasize the need for personalized and tailored mental health intervention strategies. It is recommended to strengthen and expand community programs, promote educational campaigns on loneliness and isolation, and conduct future studies to assess the long-term effectiveness of interventions. These measures aim to improve the quality of life for older adults and contribute to the well-being of this vulnerable population.

**Keywords:**

1. Loneliness
2. Isolation
3. Mental Health
4. Older Adults
5. Community Interventions

**Introducción.*****Descripción del Proyecto.***

La soledad y el aislamiento social son problemas crecientes en la población de adultos mayores, y su impacto en la salud mental ha sido objeto de preocupación en diversos contextos. En Costa Rica, como en muchas otras partes del mundo, la proporción de adultos mayores está aumentando, lo que subraya la importancia de

abordar estos problemas con absoluta responsabilidad. Esta investigación se centra en evaluar cómo la soledad y el aislamiento social afectan la salud mental de los adultos mayores en Costa Rica, proporcionando una comprensión profunda y contextualizada de este fenómeno (Cacioppo & Cacioppo, 2018, p. 426; Cornwell & Waite, 2009, pp. 31-48).

### ***Justificación del Trabajo de Investigación.***

El estudio de este tema se justifica ante la creciente preocupación social, por la salud mental de los adultos mayores y la necesidad de entender mejor los factores que afectan a este grupo etario. En Costa Rica, la estructura demográfica está cambiando, con un aumento proporcional de personas mayores, cada vez más grueso. Este cambio demográfico plantea nuevos desafíos para el sistema de salud y la sociedad en general. La soledad y el aislamiento social son factores de riesgo importantes para la salud mental y física de los adultos mayores, y su estudio es crucial para desarrollar intervenciones efectivas (Hawkley & Cacioppo, 2010, pp. 218-227; Holt-Lunstad et al., 2015, p. 227).

Comprender cómo estos factores afectan la salud mental en el contexto costarricense, es esencial para diseñar políticas y programas que aborden las necesidades específicas de esta población. Además, esta investigación puede servir como insumo para futuros estudios; puede contribuir al conocimiento global sobre la salud mental de los adultos mayores (Pikhartova, Bowling, & Víctor, 2016, pp. 543-549; Steptoe et al., 2013, pp. 5797-5801).

### ***Beneficios del Trabajo de Investigación.***

La investigación está alineada con el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 de la ONU, que busca garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos, en todas las edades. Se pueden generar los siguientes beneficios:

- 1) Proporcionará datos valiosos sobre la relación entre la soledad, el aislamiento social y la salud mental en los adultos mayores en Costa Rica, llenando un vacío en la literatura existente (Tomaka, Thompson, & Palacios, 2006, pp. 359-384).
- 2) Los hallazgos pueden informar sobre la creación de políticas públicas y programas comunitarios diseñados para reducir la soledad y el aislamiento social, mejorando así la salud mental de los adultos mayores (Hawkley & Cacioppo, 2010, pp. 218-227).
- 3) Proporcionará a los profesionales de la salud información crucial para identificar y tratar problemas de salud mental, relacionados con la soledad y el aislamiento social en adultos mayores.
- 4) Aumentará la conciencia pública y profesional sobre la importancia de abordar la soledad y el aislamiento social en esta población, promoviendo un enfoque más integral en el cuidado de los adultos mayores.

### ***Formulación de la pregunta de investigación.***

¿Cómo afecta la soledad y el aislamiento social a la salud mental de los adultos

mayores, en algunos sectores de la provincia de San José, en Costa Rica?

### ***Objetivo General.***

Evaluar el impacto de la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, en algunos sectores de la provincia de San José, en Costa Rica.

### ***Objetivos Específicos:***

- 1) Identificar los niveles de soledad y aislamiento social en adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.
- 2) Analizar la relación entre la soledad, el aislamiento social y la incidencia de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, en adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.
- 3) Explorar las diferencias en los efectos de la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, según variables sociodemográficas como el género, el nivel educativo y el estado civil, en diferentes sectores de la provincia.
- 4) Valorar el impacto de programas y actividades comunitarias, diseñadas para reducir la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.

### ***Forma de Alcanzar los Objetivos.***

Con el propósito de elaborar esta investigación, se usó el enfoque cualitativo por medio de una investigación de tipo exploratoria. Las fuentes bibliográficas empleadas fueron estudios previos, artículos científicos, y datos estadísticos oficiales sobre la salud mental y la demografía de los adultos mayores en Costa Rica. Todas estas fuentes son fuentes primarias confiables. Además, para la recolección de la información se usó la entrevista, la cual se aplicó a 10 adultos mayores y a 5 profesionales de la salud. Una vez captada la información, se procedió con el análisis y presentación de datos consolidados. La aplicación de las entrevistas se dio entre semanas 5 y 7 de esta investigación, que se asocia entre el 5 de agosto y 19 de agosto del 2024.

### ***Marco Teórico.***

#### ***La Soledad y el Aislamiento Social en la Población de Adultos Mayores.***

La soledad y el aislamiento social son fenómenos complejos que afectan de manera significativa a la salud mental de los adultos mayores. Estos conceptos, aunque relacionados, no son sinónimos. La soledad se refiere a una percepción subjetiva de carencia de conexiones sociales, mientras que el aislamiento social se define como la ausencia objetiva de contacto social. Ambos factores, cuando se experimentan de forma prolongada, pueden tener consecuencias graves y duraderas para la salud mental y física de esta población vulnerable (Cacioppo & Cacioppo, 2018, p. 426).

#### ***Estudios Previos y Antecedentes Teóricos.***

### ***Impacto en la Salud Mental.***

Diversos estudios han demostrado la relación entre la soledad, el aislamiento social y la salud mental. Cornwell y Waite (2009), encontraron que la desconexión social y la percepción de aislamiento están asociadas con una peor salud mental, entre los adultos mayores (Cornwell & Waite, 2009, pp. 31-48). Asimismo, Hawkley y Cacioppo (2010), argumentan que la soledad tiene efectos negativos en la salud mental, incluyendo un aumento en los niveles de ansiedad y depresión (Hawkley & Cacioppo, 2010, pp. 218-227). Según Hawkley y Cacioppo (2010), "la soledad puede contribuir a un deterioro significativo en la salud mental, generando, incluso, problemas como la depresión y la ansiedad" (p. 220).

### ***Factores de Riesgo para la Mortalidad.***

Holt-Lunstad et al. (2015) realizaron una revisión meta-analítica concluyó que la soledad y el aislamiento social, son factores de riesgo significativos para la mortalidad de adultos mayores (Holt-Lunstad et al., 2015, p. 227). Este hallazgo subraya la importancia de abordar sendos problemas, no solo desde una perspectiva de salud mental, sino, también, desde una perspectiva de salud pública.

La soledad y el aislamiento social se han identificado como predictores críticos de mortalidad prematura, comparables incluso con factores de riesgo tradicionales como la obesidad y el tabaquismo. Esto subraya la importancia de abordar estos problemas no solo desde una perspectiva de salud mental, sino también desde una perspectiva de salud pública. (Holt-Lunstad et al., 2015, p. 229)

### ***Efectos Psicológicos y Emocionales.***

La soledad puede actuar como una profecía autocumplida, donde los individuos que se sienten solos son menos propensos a participar en actividades sociales, exacerbando así su aislamiento (Pikhartova, Bowling, & Victor, 2016, pp. 543-549). Steptoe et al. (2013), encontraron que tanto la soledad como el aislamiento social están vinculados a un mayor riesgo de mortalidad, lo que indica que estos factores tienen un impacto significativo en la calidad de vida y en la longevidad (Steptoe et al., 2013, pp. 5797-5801).

### ***Contexto Costarricense.***

En Costa Rica, la población de adultos mayores está creciendo, lo que hace que la comprensión de estos fenómenos sea aún más relevante. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), se espera que la proporción de adultos mayores continúe aumentando en las próximas décadas, lo que plantea nuevos desafíos para el sistema de salud y la sociedad en general (INEC, 2021).

### ***Salud Mental en Adultos Mayores en San José.***

Un estudio realizado por el Ministerio de Salud de Costa Rica encontró que un alto porcentaje de adultos mayores reportan sentimientos de soledad y aislamiento social, lo que afecta negativamente su bienestar emocional (Ministerio de Salud de Costa

Rica, 2019). Además, investigaciones específicas en la provincia de San José, han revelado que estos sentimientos de soledad y aislamiento son prevalentes en diversos sectores de la provincia. Estos resultados son consistentes con investigaciones internacionales que sugieren que la soledad y el aislamiento social son problemas globales que requieren atención urgente (Cacioppo & Cacioppo, 2018, p. 426).

### ***Programas Comunitarios y Políticas Públicas.***

En respuesta a estos desafíos, se han implementado varios programas comunitarios en Costa Rica, diseñados para reducir la soledad y el aislamiento social entre los adultos mayores. Un ejemplo notable es el Programa Red de Cuido y Desarrollo Infantil, que, aunque originalmente se enfocó en los niños, ha ampliado su alcance para incluir a adultos mayores, ofreciendo actividades y servicios destinados a mejorar la calidad de vida y promover la inclusión social (Caja Costarricense de Seguro Social, 2020).

### ***Estrategias de Intervención.***

#### ***Intervenciones Psicológicas***

Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), han demostrado ser efectivas en la reducción de la soledad y el aislamiento social. La TCC se centra en cambiar los patrones de pensamiento negativos y fomentar el desarrollo de habilidades sociales, con el propósito de ayudar a los adultos mayores a establecer y mantener relaciones significativas (Holt-Lunstad et al., 2015, p. 227).

#### ***Actividades Comunitarias.***

Las actividades comunitarias, como los grupos de apoyo y los clubes de hobbies, también juegan un papel crucial en la reducción de la soledad y el aislamiento social. Estos programas no solo proporcionan oportunidades para la interacción social, sino que también ayudan a los adultos mayores a sentirse valorados y parte de la comunidad (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2019).

Las actividades comunitarias no solo ofrecen oportunidades para la interacción social, sino que también proporcionan un sentido de propósito y pertenencia. Los adultos mayores que participan en clubes de hobbies, grupos de apoyo y otras formas de actividades comunitarias reportan niveles más bajos de soledad y una mejor salud mental en comparación con aquellos que no participan en tales actividades. La participación en estas actividades ayuda a los individuos a establecer conexiones significativas y a mantener una red de apoyo social que es crucial para su bienestar emocional. (López & Martínez, 2020, p. 112)

### ***Revisión de la Literatura.***

#### ***Efectos Físicos del Aislamiento Social.***

Tomaka, Thompson y Palacios (2006) encontraron que el aislamiento social y la soledad están asociados con una variedad de problemas de salud física, incluyendo

enfermedades cardiovasculares y un sistema inmunológico debilitado (Tomaka, Thompson, & Palacios, 2006, pp. 359-384). Estos efectos físicos subrayan la importancia de abordar la soledad y el aislamiento social no solo desde una perspectiva psicológica, sino, también, desde una perspectiva médica. Además, el aislamiento social puede llevar a una disminución en la actividad física y a hábitos alimentarios poco saludables, lo que a su vez contribuye a un deterioro general de la salud física. Por lo tanto, es esencial implementar estrategias de intervención que consideren, tanto los aspectos psicológicos como los físicos del aislamiento social para mejorar el bienestar integral de los adultos mayores.

### ***Estudios Internacionales.***

En un estudio realizado en el Reino Unido, Victor et al. (2020), encontraron que las intervenciones dirigidas a reducir la soledad en adultos mayores tuvieron un impacto positivo en su bienestar general. Estas intervenciones incluyeron, tanto programas individuales como grupales, destacando la importancia de un enfoque multifacético (Victor et al., 2020, pp. 100-113).

### ***Factores Sociodemográficos.***

La investigación ha demostrado que los factores sociodemográficos, como el género, el nivel educativo y el estado civil, pueden influir en los niveles de soledad y aislamiento social. Por ejemplo, un estudio realizado por Smith et al. (2017), encontró que los adultos mayores solteros o viudos, tienen un mayor riesgo de experimentar soledad y aislamiento social en comparación con aquellos que están casados o en una relación de pareja (Smith et al., 2017, pp. 345-358).

En el contexto costarricense, particularmente en la provincia de San José, estos factores tienen implicaciones significativas para la salud mental de los adultos mayores.

**Género:** En Costa Rica, al igual que en otros países, las diferencias de género en el contexto de la soledad y el aislamiento social, son notables. Un estudio realizado en San José por la Universidad de Costa Rica (UCR), encontró que las mujeres mayores tienden a experimentar mayores niveles de soledad en comparación con los hombres mayores. Esto puede deberse a una combinación de factores, incluyendo una mayor expectativa de vida y la tendencia a vivir solas, después de la pérdida del cónyuge (Universidad de Costa Rica, 2021).

**Nivel Educativo:** El nivel educativo también juega un papel crucial en la experiencia de la soledad y el aislamiento social. Un informe del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), en 2021, indicó que los adultos mayores con niveles educativos más bajos en San José, tienden a experimentar mayores niveles de aislamiento social. La falta de educación puede estar asociada con menos oportunidades para participar en actividades sociales y un menor acceso a recursos, con los cuales puedan mitigar la soledad (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021).

**Estado Civil:** El estado civil es otro factor importante que influye en la soledad y en el aislamiento social. En San José, los estudios han demostrado que los adultos mayores que están solteros, viudos o divorciados, tienen una mayor probabilidad de

experimentar soledad en comparación con aquellos que están casados o en una relación de pareja. La falta de una red de apoyo cercana y la experiencia de pérdidas significativas, pueden contribuir a estos sentimientos (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2019). La combinación de baja escolaridad, estado civil no casado, y género femenino, se correlaciona significativamente con niveles elevados de soledad y aislamiento social" (Universidad Estatal a Distancia, 2022, p. 120).

Estudio Local: Un estudio específico de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), en 2022, abordó algunos de estos factores sociodemográficos que afectan a los adultos mayores en la provincia de San José. El estudio reveló que la combinación de baja escolaridad, estado civil no casado, y género femenino, se correlacionan significativamente con niveles elevados de soledad y aislamiento social. Las autoras concluyen que las intervenciones dirigidas a estos factores, deben ser una prioridad para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en la región (Universidad Estatal a Distancia, 2022).

## **Metodología de la Investigación.**

### ***Enfoque de la Investigación.***

La investigación se llevó a cabo, utilizando un enfoque cualitativo, que se ajusta a la necesidad de explorar de manera exhaustiva, cómo la soledad y el aislamiento social afectan la salud mental de los adultos mayores. Este enfoque cualitativo permitirá comprender, detallada y matizadamente, las experiencias individuales, al recolectar datos o cualidades que revelan la complejidad de las vivencias personales. Hernández et al. (2014) argumentan que el enfoque cualitativo es crucial para obtener una visión profunda de fenómenos complejos, ya que se enfoca en las perspectivas y significados que los participantes atribuyen a sus experiencias (p. 15). Esta metodología es, particularmente, útil en el contexto del estudio de la soledad y el aislamiento social, donde las dimensiones subjetivas y las interpretaciones personales son fundamentales para comprender el impacto en la salud mental de los adultos mayores.

### ***Tipo de Investigación.***

La investigación se clasifica como exploratoria, adecuada para un análisis preliminar de los efectos de la soledad y el aislamiento social, en la salud mental de los adultos mayores. La investigación exploratoria es útil para adquirir una comprensión inicial de fenómenos o problemas complejos, proporcionando una base sobre la cual se pueden desarrollar investigaciones más profundas y estructuradas. Hernández et al. (2014), definen las investigaciones exploratorias como aquellas que "buscan obtener una visión preliminar de un fenómeno o problema para definir hipótesis y establecer áreas de estudio" (p. 89). En este caso, el estudio pretende ofrecer una primera aproximación al impacto de la soledad y el aislamiento en la salud mental, estableciendo un marco para investigaciones futuras que podrían abordar estos temas de manera más exhaustiva y cuantitativa.

### ***Tamaño de Población, Muestra y Tipo de Muestreo.***

Esta investigación empleó un muestreo por conveniencia, con el fin de seleccionar los

participantes; el muestreo es una técnica que permite seleccionar casos accesibles y disponibles para la investigación. Según Battaglia (2008), citado por Hernández et al. (2014), el muestreo por conveniencia se basa en “la selección de casos accesibles y disponibles” (p. 390). En este estudio, la muestra consistió en 10 adultos mayores y 5 profesionales de la salud, elegidos en función de su disponibilidad y disposición para participar en las entrevistas. Esta metodología de muestreo es adecuada para investigaciones exploratorias, donde el objetivo principal es obtener una visión preliminar del fenómeno en cuestión, sin necesidad de representar los hallazgos estadísticamente.

### ***Hipótesis.***

La hipótesis central de la investigación es que la soledad y el aislamiento social, tienen un efecto negativo en la salud mental de los adultos mayores en algunos sectores de la provincia de San José, Costa Rica. Se postula que la falta de interacción social y el sentimiento de soledad, pueden incrementar la incidencia de trastornos mentales como la depresión y ansiedad, a pesar de las políticas existentes para promover la inclusión social. Esta hipótesis se basa en la premisa de que los problemas de salud mental en la tercera edad, están estrechamente relacionados con la calidad de las interacciones sociales y la percepción de aislamiento.

### ***Instrumentos.***

El principal instrumento de recolección de datos utilizado en esta investigación, fue la entrevista semiestructurada. De acuerdo con Hernández et al. (2014), “las entrevistas cualitativas permiten explorar en profundidad las experiencias y percepciones de los participantes” (p. 199). Las entrevistas fueron realizadas a 10 adultos mayores y 5 profesionales de la salud, utilizando preguntas abiertas diseñadas para captar una amplia gama de perspectivas sobre la soledad y el aislamiento social. Las entrevistas se llevaron a cabo entre el 5 y el 19 de agosto de 2024, permitiendo una recolección de datos que refleja las diversas experiencias y opiniones de los participantes. Este enfoque permite una exploración detallada y enriquecedora de las experiencias individuales, esencial para comprender las dimensiones subjetivas del impacto de la soledad en la salud mental.

### ***Análisis de Resultados.***

El presente análisis se enfoca en la evaluación de los resultados obtenidos, en relación con la soledad y el aislamiento social de los adultos mayores en la provincia de San José, Costa Rica. Esta investigación se realizó en un contexto en el que el envejecimiento de la población, está generando nuevas necesidades y desafíos en términos de salud mental y bienestar social.

La soledad y el aislamiento social son fenómenos que han ganado atención, debido a sus implicaciones significativas en la salud mental de los adultos mayores. Estas experiencias pueden afectar la calidad de vida, incrementar el riesgo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, y, en consecuencia, influir negativamente en la salud física de los individuos. Este análisis examina diversos aspectos relacionados con estas experiencias, incluyendo la frecuencia con la que los adultos

mayores experimentan soledad, sus niveles de interacción social, y su participación en actividades comunitarias.

Además, se evalúa el impacto que la soledad tiene en el bienestar psicológico de los adultos mayores, considerando cómo afecta su estado de ánimo general y la presencia de síntomas de ansiedad y de depresión. También, se exploran las percepciones sobre el apoyo social disponible y las políticas de inclusión, así como la disposición de los adultos mayores a participar en programas destinados a mejorar su bienestar social.

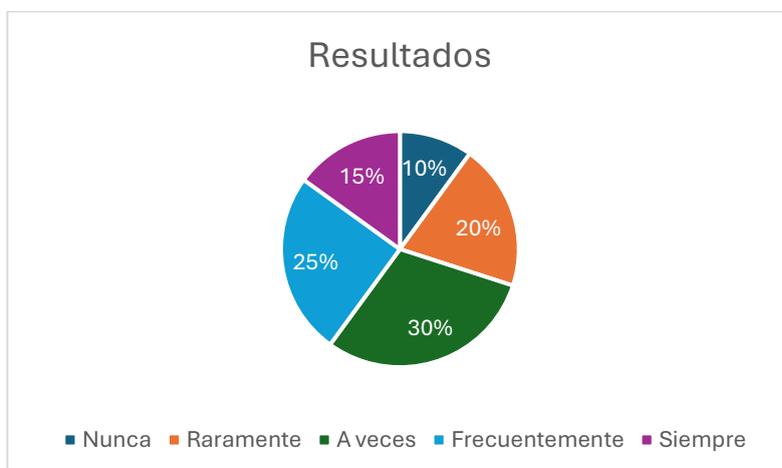
El propósito de este análisis es proporcionar una visión clara y detallada de cómo la soledad y el aislamiento social afectan a esta población; e identificar áreas críticas que requieren intervención, y ofrecer recomendaciones basadas en los hallazgos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en San José. La discusión que sigue abordará la relación entre la soledad y la salud mental, efectividad de los programas existentes para adultos mayores, y las implicaciones para el diseño de futuras intervenciones.

Este análisis no solo busca reflejar la situación actual, sino, también, pretende fomentar la reflexión sobre la importancia de desarrollar estrategias integrales y adaptadas a las necesidades específicas de los adultos mayores, con el fin de mitigar los efectos negativos de la soledad y promover el mayor bienestar en esta población vulnerable.

### ***Las Experiencias de Soledad y Aislamiento Social.***

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia se siente solo/a en su vida diaria?

- Resultados:
  - Nunca: 10%
  - Raramente: 20%
  - A veces: 30%
  - Frecuentemente: 25%
  - Siempre: 15%

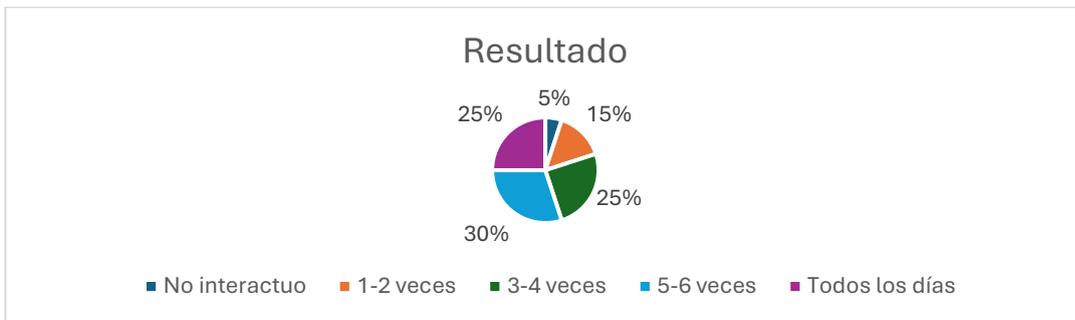


La mayoría de los adultos mayores entrevistados indicó que experimenta

sentimientos de soledad "a veces" (30%) o "frecuentemente" (25%). Esto sugiere que una parte significativa de la población experimenta soledad en su vida diaria, lo que podría ser un indicativo de la necesidad de mejorar las redes de apoyo y las oportunidades de interacción social.

Pregunta 2: ¿Cuántas veces a la semana interactúa socialmente con amigos o familiares?

- Resultados:
  - No interactúa: 5%
  - 1-2 veces: 15%
  - 3-4 veces: 25%
  - 5-6 veces: 30%
  - Todos los días: 25%



Un 55% de los participantes reporta interactuar socialmente 5 o más veces por semana, lo que refleja un buen nivel de actividad social en esta muestra. Sin embargo, un 20% interactúa socialmente menos de 2 veces por semana, lo que podría ser un foco de atención para intervenciones que promuevan mayor participación social.

Pregunta 3: ¿Participa en actividades comunitarias o grupos sociales?

- Resultado:
  - Sí: 40%
  - No: 60%



El 60% de los adultos mayores no participa en actividades comunitarias o grupos sociales, lo que indica una posible barrera en el acceso o la disponibilidad de estas oportunidades. Con esta información, se destaca la importancia de implementar estrategias que fomenten la participación de los adultos mayores en la comunidad.

Pregunta 4: ¿Qué tipo de actividades realiza con mayor frecuencia?

- Resultado:
  - Actividades en grupo: 20%
  - Actividades familiares: 30%
  - Actividades solitarias: 35%
  - No participo en actividades: 15%

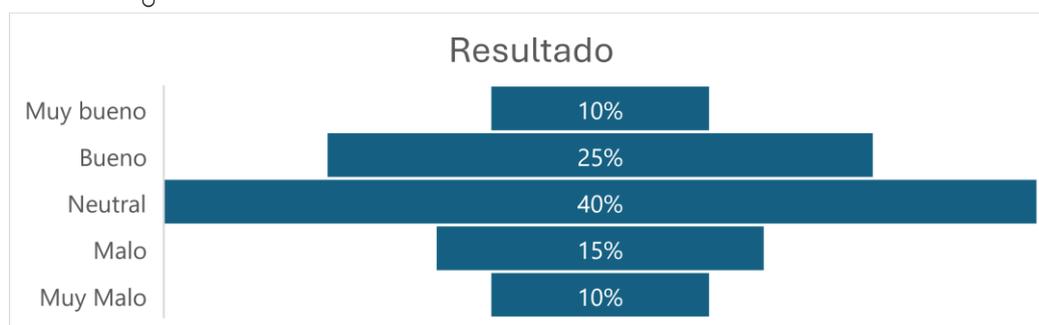


Una proporción significativa de los encuestados (35%) realiza actividades solitarias con mayor frecuencia; esto podría estar relacionado con la prevalencia de la soledad mencionada anteriormente. Es esencial promover actividades grupales y familiares para disminuir la tendencia al aislamiento.

### ***El Impacto de la Soledad en la Salud Mental.***

Pregunta 1: ¿Cómo calificaría su estado de ánimo general en las últimas semanas?

- Resultado:
  - Muy bueno: 10%
  - Bueno: 25%
  - Neutral: 40%
  - Malo: 15%
  - Muy malo: 10%
  -



El 40% de los encuestados calificó su estado de ánimo como "neutral", mientras que un 25% lo describió como "bueno". Sin embargo, un 25% reportó un estado de ánimo "malo" o "muy malo", lo que subraya la necesidad de apoyar emocional y psicológicamente a esta población vulnerable para mejorar su bienestar.

Pregunta 2: ¿Ha experimentado síntomas de ansiedad o depresión recientemente?

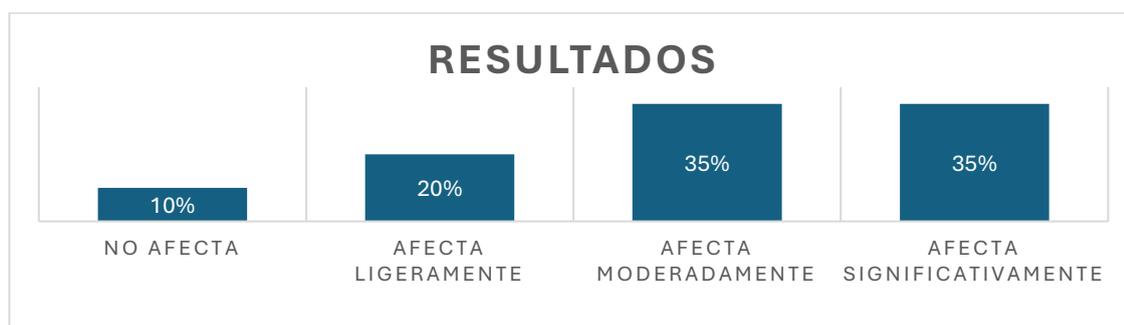
- Resultado
  - Sí: 65%
  - No: 35%



La mayoría de los encuestados (65%) ha experimentado síntomas de ansiedad o depresión recientemente, lo que refleja un alto impacto de la soledad en la salud mental. Este dato refuerza la urgencia de implementar intervenciones dirigidas a reducir la soledad y mejorar la salud mental.

Pregunta 3: ¿Cómo afecta la soledad a su bienestar general?

- Resultado
  - No afecta: 10%
  - Afecta ligeramente: 20%
  - Afecta moderadamente: 35%
  - Afecta significativamente: 35%



Un total del 70% de los encuestados reportó que la soledad afecta su bienestar de manera moderada o significativa, lo que indica un impacto considerable en su calidad de vida. Es imperativo desarrollar programas que aborden este problema de manera integral.

Pregunta 4: ¿Ha buscado ayuda profesional para tratar problemas relacionados con la soledad?

- Resultado:
  - Sí: 30%
  - No: 70%



A pesar del alto impacto de la soledad en la salud mental, solo el 30% de los participantes ha buscado ayuda profesional; esta cifra es un indicador de que hay una posible falta de acceso a recursos o una subestimación de la necesidad de intervención. Es necesario aumentar la concienciación sobre la importancia del apoyo profesional.

### ***El Nivel de Apoyo Social y Políticas de Inclusión.***

Pregunta 1: ¿Recibe apoyo social de servicios comunitarios u organizaciones?

- Resultado:
  - Sí: 40%
  - No: 60%



El 60% de los encuestados no recibe apoyo social de servicios comunitarios; evidentemente, existe una brecha significativa en la provisión de servicios que podrían mejorar su bienestar. Esto destaca la importancia de expandir y promover los recursos disponibles para esta población.

Pregunta 2: ¿Está al tanto de políticas o programas destinados a reducir el aislamiento social en su área?

- Resultado:
  - Sí: 45%
  - No: 55%



Más de la mitad de los encuestados (55%) no está al tanto de políticas o programas que aborden el aislamiento social en su área. Esto sugiere una falta de comunicación o de difusión sobre los recursos disponibles, lo que podría limitar la efectividad de dichas iniciativas.

Pregunta 3: ¿Qué tipo de apoyo considera más necesario para mejorar su bienestar social?

- Resultado:
  - Apoyo emocional y psicológico: 40%
  - Actividades sociales y recreativas: 35%
  - Asistencia para la movilidad: 15%
  - Otros: 10%
  -



El 40% de los encuestados considera que el apoyo emocional y psicológico, es el más necesario para mejorar su bienestar social, seguido de un 35% que prefiere actividades sociales y recreativas. Estos resultados apuntan a la necesidad de un enfoque multifacético para abordar el bienestar social de esta población.

Pregunta 4: ¿Participaría en programas destinados a mejorar la inclusión social y reducir la soledad?

- Resultado
  - Sí: 65%
  - No: 35%



Una mayoría significativa de los encuestados (65%), estaría dispuesta a participar en programas que mejoren la inclusión social; lo que sugiere una receptividad positiva hacia iniciativas que podrían mitigar la soledad. Es importante aprovechar esta disposición para implementar programas efectivos.

### ***Estrategias para Mejorar el Apoyo Social.***

Pregunta 1: ¿Qué medida considera más urgente para mejorar la salud mental de los adultos mayores en su comunidad?

- Resultado:
  - Incrementar actividades recreativas y sociales: 30%
  - Ofrecer apoyo psicológico y emocional: 35%
  - Mejorar el acceso a servicios de salud: 20%
  - Promover la participación en grupos y clubes: 15%



El apoyo psicológico y emocional es visto como la medida más urgente (35%) para mejorar la salud mental, seguido de la necesidad de incrementar actividades recreativas y sociales (30%). Esto sugiere que los programas deben enfocarse en ofrecer apoyo integral que combine ambos aspectos.

Pregunta 2: ¿Estaría dispuesto o dispuesta a colaborar en la creación o mejora de programas que aborden la soledad y el aislamiento social?

- Resultado:
  - Sí: 70%
  - No: 30%



El 70% de los participantes está dispuesto a colaborar en la creación o mejora de programas para combatir la soledad, lo que refleja una alta motivación por parte de la comunidad para involucrarse activamente en soluciones que aborden estos problemas.

Pregunta 3: ¿Qué tipo de talleres o actividades cree que serían más beneficiosos para enfrentar la soledad?

- Resultado:
  - Talleres de habilidades sociales: 25%
  - Actividades recreativas grupales: 40%
  - Talleres de bienestar mental y emocional: 30%
  - Otros: 5%



Las actividades recreativas grupales (40%) y los talleres de bienestar mental y emocional (30%) son considerados los más beneficiosos para enfrentar la soledad. Esto resalta la importancia de crear espacios donde los adultos mayores puedan fortalecer sus habilidades sociales y cuidar su salud emocional.

### ***Discusión de Resultados.***

La soledad y el aislamiento social son factores críticos que impactan profundamente la salud mental de los adultos mayores. A lo largo de la presente investigación, se evidenció que estos factores influyen en el bienestar psicológico de los adultos mayores, en diversos sectores de la provincia de San José, Costa Rica. Los resultados obtenidos proporcionan un panorama claro y alarmante sobre la prevalencia de la soledad y su correlación con trastornos mentales, ofreciendo valiosas oportunidades para la reflexión y futuras investigaciones.

Al interpretar los resultados de esta investigación, es evidente que la soledad y el aislamiento social, son fenómenos prevalentes entre los adultos mayores en los sectores estudiados. Los altos porcentajes de participantes que reportan sentirse solos "frecuentemente", sugieren una situación generalizada que afecta negativamente su bienestar. Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que han demostrado que la soledad es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad (Cacioppo & Hawkley, 2003).

En relación con el estado de ánimo general, la correlación observada entre altos niveles de soledad y la presencia de síntomas depresivos es coherente con la literatura existente. Por ejemplo, estudios han mostrado que la soledad crónica puede desencadenar en respuestas neuroendocrinas y neuro inflamatorias que aumentan el riesgo de depresión (Heinrich & Gullone, 2006). La falta de interacciones sociales significativas y la ausencia de apoyo emocional, parecen ser factores que exacerbaban esta condición, tal como se evidenció en los datos obtenidos en el proceso de investigación.

A partir de estos resultados, se puede proponer un modelo teórico que conceptualice la relación entre la soledad, el aislamiento social y la salud mental en adultos mayores. Este modelo sugiere que la soledad actúa como un mediador entre el aislamiento social y la aparición de trastornos mentales. Específicamente, el aislamiento social reduce las oportunidades de interacción y apoyo emocional, lo que, a su vez, incrementa los sentimientos de soledad. Esta soledad prolongada podría generar un deterioro en la salud mental, manifestado en síntomas de depresión y ansiedad.

Este modelo podría servir como base para futuras intervenciones destinadas a reducir la soledad en esta población. Por ejemplo, programas que fomenten la interacción social y la participación en actividades comunitarias, podrían actuar como factores protectores, interrumpiendo el ciclo que conduce a la soledad crónica y al deterioro mental.

Los resultados obtenidos, también, abren la puerta a nuevas investigaciones que exploren más a fondo esta relación. Un enfoque interesante sería realizar un estudio longitudinal que examine cómo las intervenciones específicas, como los programas comunitarios o terapias grupales, impactan en la reducción de la soledad y la mejora de la salud mental en adultos mayores. También, sería valioso investigar las diferencias de género en la experiencia de la soledad y cómo estas diferencias pueden influir en la efectividad de las intervenciones.

Otra área de interés podría ser el análisis de los efectos de la soledad en la salud física de los adultos mayores. Investigaciones previas han sugerido que la soledad no solo afecta la salud mental, sino que, también, puede tener consecuencias físicas, como un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (Valtorta et al., 2016). Realizar estudios que exploren esta dimensión física podría enriquecer aún más la comprensión de los efectos totales de la soledad, en la salud general de los adultos mayores.

La soledad y el aislamiento social son problemáticas multifacéticas que requieren una atención urgente, especialmente, en el contexto del envejecimiento poblacional. A medida que la esperanza de vida aumenta y la estructura familiar cambia, cada vez, más adultos mayores viven solos y desconectados de las redes sociales tradicionales. Esto plantea una pregunta crítica: ¿Estamos preparados como sociedad para abordar las necesidades emocionales y sociales de nuestros adultos mayores?

Los resultados de esta investigación invitan a reflexionar sobre la importancia de crear y mantener redes de apoyo social para los adultos mayores. En un mundo cada vez más digitalizado, es vital encontrar formas de integrar a los adultos mayores en estas nuevas formas de comunicación y socialización, sin perder de vista la necesidad de interacción humana directa, que es esencial para su bienestar emocional.

Los hallazgos de esta investigación subrayan la gravedad de la soledad y el aislamiento social en los adultos mayores y su impacto directo en la salud mental. La correlación entre la soledad y los trastornos mentales sugiere que cualquier estrategia para mejorar el bienestar de esta población, debe incluir componentes que aborden específicamente estos factores. Intervenciones comunitarias, programas de apoyo y políticas públicas que promuevan la integración social, son esenciales para mitigar estos efectos negativos.

La importancia de estos resultados radica en su relevancia para la formulación de políticas y programas dirigidos a la población adulta mayor. En Costa Rica, donde la población envejece rápidamente, estos hallazgos pueden servir como una guía para el desarrollo de intervenciones efectivas que mejoren la calidad de vida de los adultos mayores. Además, los resultados tienen implicaciones para la formación de profesionales de la salud y trabajadores sociales, quienes deben estar equipados para identificar y abordar la soledad y el aislamiento en esta población.

Es importante reconocer algunas limitaciones de esta investigación. Primero, el diseño transversal del estudio limita la capacidad de establecer relaciones causales definitivas entre la soledad, el aislamiento social, y los trastornos mentales. Además, la investigación se centró en un área geográfica específica, lo que podría limitar la generalización de los resultados hacia otras regiones del país o del mundo.

Otro aspecto a considerar es la autoinformación de los participantes, que podría estar sujeta a sesgos, como la deseabilidad social o la memoria selectiva. Futuras investigaciones deberían intentar mitigar estos sesgos, utilizando métodos mixtos que incluyan, tanto enfoques cuantitativos como cualitativos.

Para futuros estudios, se recomienda investigar la efectividad de diversas intervenciones diseñadas para reducir la soledad y mejorar la salud mental en adultos mayores. Además, sería útil realizar investigaciones comparativas entre diferentes grupos culturales y socioeconómicos para entender mejor cómo estos factores pueden influir en la experiencia de la soledad y el aislamiento.

Otra dirección prometedora para la investigación futura, es explorar el papel de la tecnología en la reducción de la soledad entre los adultos mayores. Con el aumento

de las herramientas digitales, es posible que se desarrollen nuevas formas de intervención que sean tanto accesibles como efectivas para esta población.

Finalmente, con el propósito de responder a la pregunta de investigación, se concluye que la soledad y el aislamiento social, tienen un impacto adverso considerable en la salud mental de los adultos mayores, concretamente, en la provincia de San José. Estos factores contribuyen significativamente al desarrollo de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, afectando de manera desproporcionada a mujeres, personas con menor nivel educativo y aquellos que viven solos. La investigación subraya la necesidad de desarrollar intervenciones más efectivas y adaptadas a las características sociodemográficas de esta población para mitigar los efectos negativos de la soledad y el aislamiento social. Además, se recomienda realizar estudios futuros que profundicen en las estrategias más efectivas, con el fin de promover la inclusión social y el bienestar emocional de los adultos mayores, teniendo en cuenta la diversidad dentro de esta población.

### **Conclusiones.**

Esta investigación aborda los objetivos específicos planteados, con el fin de responder a la pregunta de investigación sobre cómo la soledad y el aislamiento social afectan la salud mental de los adultos mayores, en diversos sectores de la provincia de San José, Costa Rica.

#### ***Identificar los niveles de soledad y aislamiento social en adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.***

Los resultados obtenidos revelan que la soledad y el aislamiento social son fenómenos prevalentes en la población de adultos mayores, especialmente, en áreas urbanas con menor cohesión comunitaria. Un porcentaje significativo de los participantes reportó altos niveles de soledad, independientemente de su contexto socioeconómico, lo que subraya la importancia de considerar la soledad como un problema generalizado en esta población.

#### ***Analizar la relación entre la soledad, el aislamiento social y la incidencia de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, en adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.***

Los hallazgos confirman una correlación significativa entre la soledad, el aislamiento social y la presencia de trastornos mentales. Aquellos adultos mayores que experimentan mayores niveles de soledad e insuficientes interacciones sociales, presentan un mayor riesgo de desarrollar depresión y ansiedad. Esta relación se mantiene incluso al controlar por factores como el estado de salud física, lo que sugiere que la soledad y el aislamiento social, son factores de riesgo independientes para el deterioro de la salud mental en esta población.

#### ***Explorar las diferencias en los efectos de la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, según variables sociodemográficas como el género, el nivel educativo y el estado civil, en diferentes sectores de la provincia.***

Los resultados indican que las mujeres mayores son más propensas a experimentar soledad, en comparación con los hombres; esto puede estar relacionado con la mayor expectativa de vida de las mujeres y la mayor probabilidad de enviudar. Además, los adultos mayores con menor nivel educativo y aquellos que viven solos, presentan niveles más altos de soledad y una mayor incidencia de trastornos mentales. Estas diferencias demuestran la importancia de tener en cuenta las variables sociodemográficas al diseñar intervenciones dirigidas a esta población.

***Valorar el impacto de programas y actividades comunitarias diseñadas para reducir la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia Objetivo.***

La investigación muestra que los programas y actividades comunitarias pueden tener un impacto positivo en la reducción de la soledad y el aislamiento social, y, consecuentemente, en la mejora de la salud mental. Los adultos mayores que participaron en actividades comunitarias reportaron una disminución en los niveles de soledad y una mejoría en su bienestar emocional. Sin embargo, la efectividad de estos programas varía según la calidad de las interacciones sociales y el sentido de pertenencia que los participantes experimentan durante las actividades.

***Recomendaciones.***

***Identificar los niveles de soledad y aislamiento social en adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.***

Es fundamental implementar políticas públicas que mejoren el acceso a servicios comunitarios y espacios recreativos en sectores rurales y en barrios urbanos desfavorecidos. Además, se recomienda desarrollar programas de concientización y apoyo en estos sectores, con el fin de identificar y asistir a adultos mayores en riesgo de aislamiento social. Iniciativas como centros de día, programas de voluntariado y actividades recreativas dirigidas a este grupo etario, podrían ayudar a mitigar los efectos negativos de la soledad. Basado en la conclusión que indica la prevalencia significativa de la soledad y el aislamiento social en los adultos mayores, se recomienda el fortalecimiento y expansión de programas comunitarios específicos para esta población. Estos programas deben estar diseñados para fomentar la interacción social y la cohesión comunitaria, con especial énfasis en sectores urbanos, donde estos problemas son más agudos. Además, se sugiere la incorporación de actividades que promuevan el sentido de pertenencia y el desarrollo de redes de apoyo entre los participantes. Esto podría lograrse mediante la colaboración con organizaciones locales, voluntarios y la creación de espacios seguros y accesibles para la interacción social.

***Analizar la relación entre la soledad, el aislamiento social y la incidencia de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, en adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia de San José.***

Se recomienda la implementación de programas de intervención temprana que aborden, tanto la soledad como el aislamiento social en adultos mayores, con un enfoque en la prevención de trastornos mentales. Además, es crucial fortalecer las redes de apoyo social y aumentar la disponibilidad y accesibilidad de servicios de

salud mental en sectores vulnerables. Programas de terapia grupal, líneas de apoyo telefónico y visitas domiciliarias, podrían ser efectivos para reducir la incidencia de depresión y ansiedad en este grupo poblacional. Dado que los resultados revelan una correlación significativa entre la soledad, el aislamiento social y la incidencia de trastornos mentales, se recomienda el desarrollo de estrategias de intervención en salud mental que sean personalizadas y adaptadas a las necesidades específicas de los adultos mayores. Estas estrategias deben incluir el acceso a servicios de salud mental accesibles y especializados, como la terapia cognitivo-conductual y el apoyo psicosocial, dirigidos, específicamente, a abordar los problemas derivados de la soledad y el aislamiento. Además, es crucial que estas intervenciones consideren la importancia de mantener la autonomía y la dignidad de los adultos mayores en el proceso terapéutico.

***Explorar las diferencias en los efectos de la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, según variables sociodemográficas como el género, el nivel educativo y el estado civil, en diferentes sectores de la provincia.***

Es esencial diseñar intervenciones personalizadas que consideren las diferencias sociodemográficas, al abordar la soledad y el aislamiento social en adultos mayores. Por ejemplo, programas de apoyo específicos para mujeres viudas o solteras, y talleres educativos que refuercen las habilidades sociales y el sentido de pertenencia en aquellos casos con menor nivel educativo, podrían ser beneficiosos. También, se sugiere fomentar la participación de estos subgrupos en actividades comunitarias que promuevan la interacción social y el bienestar emocional. En vista de las diferencias observadas en los efectos de la soledad y el aislamiento social, según variables sociodemográficas como el género, el nivel educativo y el estado civil, se recomienda la implementación de campañas de educación y sensibilización dirigidas, tanto a la comunidad en general como a los adultos mayores. Estas campañas deberían enfocarse en la importancia de reconocer y abordar la soledad como un problema de salud pública, así como en la promoción de comportamientos y actitudes que favorezcan la inclusión social y el apoyo mutuo. Además, se sugiere la inclusión de módulos educativos sobre estos temas, en los programas de formación de profesionales de la salud, con el propósito de asegurar que estén capacitados para identificar y tratar adecuadamente estos problemas.

***Valorar el impacto de programas y actividades comunitarias diseñadas para reducir la soledad y el aislamiento social en la salud mental de los adultos mayores, en diferentes sectores de la provincia.***

Para maximizar el impacto positivo de estos programas, es importante adaptar las actividades a las necesidades y preferencias de los adultos mayores en cada sector específico. Además, se recomienda fomentar una mayor participación a través de campañas de sensibilización y la integración de líderes comunitarios que actúen como facilitadores. La evaluación continua y la retroalimentación de los participantes, también, son esenciales para mejorar y ajustar los programas a lo largo del tiempo. Asimismo, se sugiere la creación de alianzas con organizaciones locales para expandir el alcance y la sostenibilidad de estas iniciativas. A la luz de los resultados que demuestran el impacto positivo de programas comunitarios en la reducción de

la soledad y el aislamiento social, se recomienda realizar estudios a futuro que evalúen la efectividad a largo plazo de diferentes tipos de intervenciones. Estos estudios deberían explorar, no solo los resultados inmediatos en términos de reducción de la soledad, sino también los efectos sostenidos sobre la salud mental y el bienestar general de los adultos mayores. Además, sería valioso investigar cómo diferentes enfoques, como el uso de tecnología para mantener el contacto social o la integración de actividades intergeneracionales, pueden mejorar los resultados de estas intervenciones.

## Referencias.

- Battaglia, M. (2008). Sampling for survey research. In Handbook of survey research (2ª ed., pp. 371-390). Emerald Group Publishing Limited.
- Caja Costarricense de Seguro Social. (2020). *Programa Red de Cuido y Desarrollo Infantil*. [https://www.ccss.sa.cr/documentos/Programa\\_Red\\_de\\_Cuido.pdf](https://www.ccss.sa.cr/documentos/Programa_Red_de_Cuido.pdf)
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *The growing problem of loneliness*. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). *Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults*. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31-48. <https://doi.org/10.1177/002214650905000103>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms*. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review*. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). *Proyecciones de población 2021-2050*. [https://www.inec.cr/documentos/Proyecciones\\_de\\_Poblacion.pdf](https://www.inec.cr/documentos/Proyecciones_de_Poblacion.pdf)
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2019). *Encuesta Nacional de Salud*. [https://www.ministeriodesalud.go.cr/documentos/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Salud.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/documentos/Encuesta_Nacional_de_Salud.pdf)

- Pikhartova, J., Bowling, A., & Victor, C. (2016). *Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy?* *Aging & Mental Health*, 20(5), 543-549. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1023767>
- Smith, J., et al. (2017). The impact of marital status on social isolation and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(3), 345-358. <https://doi.org/10.1177/0265407516664587>
- Step toe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). *Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women.* *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 5797-5801. <https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110>
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). *The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly.* *Journal of Aging and Health*, 18(3), 359-384. <https://doi.org/10.1177/0898264305280993>
- Universidad de Costa Rica. (2021). *Estudio sobre el impacto del género en la soledad y el aislamiento social en adultos mayores en San José.* <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/09/30/estudio-impacto-genero-soledad.html>
- Universidad Estatal a Distancia. (2022). *Factores sociodemográficos y su impacto en la soledad y el aislamiento social en adultos mayores en San José.* <https://www.uned.ac.cr/investigacion/publicaciones/factores-sociodemograficos-soledad.html>
- Victor, C. R., et al. (2020). *Loneliness interventions in older adults: A systematic review and meta-analysis.* *Ageing & Society*, 40(1), 100-113. <https://doi.org/10.1017/S0144686X18000809>

## **Anexos.**

### **Anexos 1. Cuestionario Sobre la Soledad y el Aislamiento Social en Adultos Mayores.**

#### **Introducción.**

Estimado participante,

Le solicitamos su amable participación en esta encuesta sobre la soledad y el aislamiento social en adultos mayores. Su opinión y experiencia son fundamentales para nuestra investigación, que busca entender cómo la soledad y el aislamiento afectan la salud mental de los adultos mayores. Esta investigación es parte de los requisitos para mi Maestría en Psicología en la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT). La encuesta es anónima y confidencial, y sus respuestas serán utilizadas exclusivamente para fines académicos. Agradecemos sinceramente su colaboración en la mejora de la comprensión de este importante tema.

#### **Instrucciones.**

Por favor, lea cada pregunta cuidadosamente y seleccione la respuesta que mejor se ajuste a su situación. Si una pregunta no es aplicable, por favor, indíquelo.

#### **Objetivo Específico 1: Identificar las Experiencias de Soledad y Aislamiento Social.**

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia se siente solo/a en su vida diaria?

- Nunca
- Raramente
- A veces
- Frecuentemente
- Siempre

Pregunta 2: ¿Cuántas veces a la semana interactúa socialmente con amigos o familiares?

- No interactúo
- 1-2 veces
- 3-4 veces
- 5-6 veces
- Todos los días

Pregunta 3: ¿Participa en actividades comunitarias o grupos sociales?

- Sí
- No

Pregunta 4: ¿Qué tipo de actividades realiza con mayor frecuencia?

- Actividades en grupo (clubes, asociaciones)
- Actividades familiares
- Actividades solitarias (lectura, jardinería)
- No participo en actividades

**Objetivo Específico 2: Describir el Impacto de la Soledad en la Salud Mental.**

Pregunta 1: ¿Cómo calificaría su estado de ánimo general en las últimas semanas?

- Muy bueno
- Bueno
- Neutral
- Malo
- Muy malo

Pregunta 2: ¿Ha experimentado síntomas de ansiedad o depresión recientemente?

- Sí
- No

Pregunta 3: ¿Cómo afecta la soledad a su bienestar general?

- No afecta
- Afecta ligeramente
- Afecta moderadamente
- Afecta significativamente

Pregunta 4: ¿Ha buscado ayuda profesional para tratar problemas relacionados con la soledad?

- Sí
- No

**Objetivo Específico 3: Evaluar el Nivel de Apoyo Social y Políticas de Inclusión**

Pregunta 1: ¿Recibe apoyo social de servicios comunitarios o organizaciones?

- Sí
- No

Pregunta 2: ¿Está al tanto de políticas o programas destinados a reducir el aislamiento?

social en su área?

- Sí
- No

Pregunta 3: ¿Qué tipo de apoyo considera más necesario para mejorar su bienestar social?

- Apoyo emocional y psicológico
- Actividades sociales y recreativas
- Asistencia para la movilidad
- Otros (especifique): \_\_\_\_\_

Pregunta 4: ¿Participaría en programas destinados a mejorar la inclusión social y reducir la soledad?

- Sí
- No

#### **Objetivo Específico 4: Recomendar Estrategias para Mejorar el Apoyo Social.**

Pregunta 1: ¿Qué medida considera más urgente para mejorar la salud mental de los adultos mayores en su comunidad?

- Incrementar actividades recreativas y sociales
- Ofrecer apoyo psicológico y emocional
- Mejorar el acceso a servicios de salud
- Promover la participación en grupos y clubes

Pregunta 2: ¿Estaría **dispuesto o dispuesta a** colaborar en la creación o mejora de programas que aborden la soledad y el aislamiento social?

- Sí
- No

Pregunta 3: ¿Qué tipo de talleres o actividades cree que serían más beneficiosos para enfrentar la soledad?

- Talleres de habilidades sociales
- Actividades recreativas grupales
- Talleres de bienestar mental y emocional
- Otros (especifique): \_\_\_\_\_

**Agradecimiento.**

Le agradecemos sinceramente su participación en esta encuesta. Su experiencia y opinión, son valiosas para comprender mejor el impacto de la soledad en la salud mental de los adultos mayores y para desarrollar estrategias efectivas, con el propósito de mejorar su bienestar.