

EXPERIENCIAS Y SIGNIFICADOS DE LAS PERSONAS MAYORES POST-PANDEMIA COVID-19 EN PUEBLA

Karla Giovana Blanco Chirino¹, Luis Mario Fernández Loyo².

Resumen

El covid-19 fue un fenómeno mundial, considerado una enfermedad que ataca el sistema inmune de las personas, derivando múltiples enfermedades asociadas y un porcentaje alto en mortalidad. El confinamiento duró al menos dos años afectando de manera económica, social y personal. El siguiente estudio tuvo como objetivo general analizar las experiencias de las personas mayores post-pandemia, haciendo énfasis en su estado psicoemocional, social y personal; Se realizó una metodología cualitativa desde la fenomenología de Husserl en donde se entrevistaron a profundidad a 13 personas mayores. Los resultados obtenidos mencionan que personas estuvieron intranquilas, con sintomatología de ansiedad y depresión derivado de todas las precauciones necesarias para evitar enfermarse, mismas que en cierta medida aún se mantienen.

Palabra clave:

Personas Mayores, Pandemia, Salud.

Introducción

El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos demográficos más relevantes del siglo XXI y representa un desafío prioritario para los sistemas de salud, las políticas públicas y las ciencias sociales. A nivel

¹Karla Giovana Blanco Chirino es estudiante de la Licenciatura en Desarrollo Humano.

²Profesor-Investigador de tiempo completo de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP).

Actual coordinador de la Licenciatura en Gerontología de la Facultad de Enfermería-BUAP

mundial, el número de personas mayores crece de forma acelerada, lo que implica transformaciones profundas en las dinámicas familiares, comunitarias y sociales. En este contexto, la pandemia por COVID-19 irrumpió como un acontecimiento histórico sin precedentes, alterando de manera abrupta la vida cotidiana de millones de personas y afectando de forma particular a los grupos considerados vulnerables, entre ellos las personas mayores (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2024).

El COVID-19 no solo representó una amenaza para la salud física, sino que también generó impactos significativos en la salud mental, emocional y social. El confinamiento prolongado, la restricción del contacto social, la exposición constante a información alarmante y la alta mortalidad asociada a la edad configuraron un escenario de incertidumbre y temor. Para las personas mayores, estas condiciones se vieron intensificadas por la presencia de comorbilidades, el debilitamiento del sistema inmunológico y, en muchos casos, la dependencia de redes de apoyo familiar o institucional.

Más allá de las cifras epidemiológicas, la pandemia dejó huellas subjetivas que continúan manifestándose en el periodo post-pandémico. Comprender cómo las personas mayores percibieron el COVID-19, qué significados construyeron a partir de su experiencia y de qué manera resignificaron su vida después de la crisis sanitaria resulta fundamental para orientar estrategias de atención integral, promoción de la salud y fortalecimiento del envejecimiento activo (OMS, 2024).

En este sentido, resulta insuficiente limitar el análisis a indicadores cuantitativos como tasas de contagio o mortalidad; es necesario recuperar la voz de las propias personas mayores, reconocer sus emociones, miedos, aprendizajes y formas de enfrentar la adversidad.

Reconocer y visibilizar las vivencias de las personas mayores no solo contribuye al conocimiento académico en el campo de la gerontología y las ciencias sociales, sino que también aporta insumos valiosos para la

formulación de políticas públicas, programas de salud mental y estrategias comunitarias orientadas al bienestar integral de este grupo poblacional.

El presente artículo tiene como objetivo analizar las experiencias y percepciones que las personas mayores construyeron en torno al COVID-19, retomando un enfoque cualitativo de corte fenomenológico. A partir de entrevistas en profundidad realizadas a personas mayores en el estado de Puebla, se exploran los significados atribuidos a la pandemia, las emociones vividas, las estrategias de afrontamiento desarrolladas y los aprendizajes derivados de esta experiencia colectiva.

Antecedentes

En el estado de Puebla, se observa que la proporción de adultos mayores es similar a la nacional, con un 10.1% del total de la población siendo adultos mayores, lo que equivale a 635,693 personas. De este grupo, el 44.4% son hombres y el 55.6% son mujeres, según datos de la Secretaría de Salud de Puebla (Secretaría de Salud de Puebla, 2020).

Con las cifras anteriores se puede intuir que al menos las personas mayores están cerca de ser la mitad de la población que hay en el mundo, sin mencionar que también son vulnerables a los cambios bruscos de temperatura y comorbilidades; ante ello, en el año 2019 se rumoreaba una nueva enfermedad respiratoria grave y que nos cambiaría la vida, porque nos obligaría a todos los seres humanos a estar en confinamiento, en nuestras casas. El coronavirus o COVID-19 como se conoce esta enfermedad, dejó grandes huellas, desde padecimientos en la salud física, como mentales. Los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y humanos. En los humanos, los coronavirus causan desde resfriados comunes hasta enfermedades más graves. El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el nuevo coronavirus conocido como SARS-CoV-2. El COVID 19 es una pandemia que afectó a muchos países de todo el mundo. Tanto este

nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes del brote en Wuhan, China, en diciembre del 2019.

Los síntomas más comunes son fiebre, cansancio y tos seca, algunos pacientes pueden presentar dolores y molestias, congestión nasal, dolor de cabeza, conjuntivitis, dolor de garganta, diarrea, pérdida del gusto o el olfato y erupciones cutáneas o cambios de color en los dedos de las manos o los pies. Los síntomas suelen ser graduales y provocar malestar general (Tec Salud, 2019).

Esta pandemia afectó a la población de todas las edades, sin embargo, las más vulnerables fue la de las personas mayores principalmente en problemas de salud, dando como resultado datos muy altos en mortalidad (Organización Panamericana de Salud [OPS], 2020).

El Covid-19 se esparció de manera rápida, las personas mayores fueron el grupo más vulnerable en cuestión de salud por el envejecimiento de su sistema inmunológico además de que con el paso del tiempo también pueden contar con otras enfermedades degenerativas. El riesgo fue mayor cuando se trataba de alguna institución que albergaba a personas mayores debido a la enfermedad, pues el virus se podría esparcir más rápido entre los residentes y personal del lugar (Instituto Nacional de Geriatria, 2023).

En México, la población de 60 años y más representa un porcentaje cada vez mayor del total nacional. En entidades como Puebla, esta tendencia se refleja en una creciente demanda de servicios de salud y apoyo social. Antes de la pandemia, ya se identificaban problemáticas asociadas al envejecimiento, como el aislamiento social, la soledad y las barreras en el acceso a la atención médica. (Secretaría de Salud de Puebla, 2020).

La emergencia sanitaria por COVID-19 evidenció las desigualdades estructurales existentes en los sistemas de salud y protección social. Las personas mayores fueron señaladas desde el inicio como el grupo con mayor riesgo de complicaciones graves y fallecimiento, lo que derivó en

medidas específicas de confinamiento y protección. Si bien estas acciones buscaban salvaguardar la vida, también generaron efectos adversos en el bienestar emocional y social.

Diversos estudios han documentado el aumento de síntomas de ansiedad, depresión, estrés y miedo en personas mayores durante la pandemia. Asimismo, el cierre de espacios comunitarios, la suspensión de actividades recreativas y la limitación del contacto familiar contribuyeron a intensificar el sentimiento de soledad. En contraste, también se han identificado procesos de resiliencia, adaptación y fortalecimiento de vínculos familiares.(National library of medicine, 2021) .

La fenomenología, como enfoque teórico-metodológico, permite comprender la experiencia vivida desde la perspectiva de los propios sujetos. Más que explicar la realidad desde categorías externas, busca describir cómo las personas interpretan y otorgan sentido a los acontecimientos que atraviesan su vida. En el caso de la pandemia, este enfoque resulta pertinente para explorar las percepciones, emociones y significados construidos por las personas mayores frente a un evento disruptivo de gran magnitud (Enciclopedia internacional de educación, 2023).

Analizar la percepción del COVID-19 implica atender no solo al conocimiento biomédico de la enfermedad, sino también a las creencias, miedos, aprendizajes y valoraciones que emergen de la experiencia cotidiana. Desde esta mirada, la pandemia se entiende como un fenómeno vivido que transforma la relación de las personas mayores con su cuerpo, su entorno y sus vínculos sociales (National library of medicine, 2021).

Metodología

Diseño de investigación

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, sustentado en la propuesta de Edmund Husserl (1998). Este enfoque permitió explorar la esencia de las experiencias vividas por las personas mayores en el contexto post-pandémico, priorizando la descripción detallada de sus percepciones y significados.

Participantes

La población participante estuvo conformada por 13 personas mayores, hombres y mujeres, con edades entre los 50 y 90 años, residentes en el estado de Puebla. Se utilizó un muestreo intencional, seleccionando a participantes que hubieran vivido de manera directa la pandemia por COVID-19 y que se encontraran en condiciones cognitivas y emocionales para participar en entrevistas en profundidad.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica principal fue la entrevista fenomenológica semiestructurada. El guion de entrevista incluyó preguntas abiertas orientadas a explorar la percepción del COVID-19, las emociones experimentadas, las medidas de cuidado implementadas, la experiencia con las vacunas, el uso de la tecnología, los cambios en hábitos y rutinas, así como los aprendizajes derivados de la pandemia.

Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 30 a 50 minutos, fueron grabadas en audio con autorización previa y posteriormente transcritas de manera literal para su análisis. Las entrevistas incluyeron preguntas abiertas que permitieron al entrevistado describir sus sentimientos, pensamientos, interpretaciones y significados construidos a partir de su vivencia post-pandémica.

Procedimiento para la recolección de datos

Las entrevistas se realizaron en un ambiente tranquilo y seguro, elegido

por cada participante (domicilios, centros comunitarios, espacios universitarios, etc.), garantizando privacidad y comodidad.

Se les explicó a las personas mayores el propósito del estudio, se les pidió autorización para grabar la entrevista y se procedió con la firma del consentimiento informado.

Cada entrevista tuvo una duración aproximada de 30 a 50 minutos y fue registrada en audio para su posterior transcripción literal. Se aplicó la epoché o suspensión de juicios previos para escuchar desde la experiencia vivida del otro, sin imponer interpretaciones externas.

Análisis de la información

El análisis de los datos se realizó siguiendo el método fenomenológico propuesto por Edmund Husserl. Este proceso incluyó la lectura exhaustiva de las transcripciones, la identificación de unidades de significado, la agrupación en categorías y subcategorías, y la integración de los resultados en una descripción estructural del fenómeno estudiado.

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos de la investigación en salud, garantizando el consentimiento informado, la confidencialidad de la información y el anonimato de los participantes. Se priorizó el respeto a la dignidad, autonomía e integridad de las personas mayores.

A cada participante se le explicará de manera clara el objetivo del estudio, el procedimiento a realizar y sus derechos como persona participante. Se solicitará su consentimiento informado por escrito antes de iniciar la entrevista. Este documento será leído en voz alta, firmado y se le entregará una copia del consentimiento para su conocimiento y claridad sobre su participación voluntaria. En todo momento se les recordará su derecho a retirarse sin consecuencias y a formular preguntas que serán respondidas de forma respetuosa.

Las entrevistas serán grabadas únicamente con autorización expresa de los participantes y almacenadas en un dispositivo seguro, con acceso restringido.

Resultados

Participaron 13 personas, de las cuales 8 fueron mujeres mayores y 5 hombres. Describiendo a las mismas de la siguiente manera:

Datos sociodemográficos					
Número de entrevista	Sexo asignado al nacer	Edad	Estado civil	Años que estudio	A que se dedican
1	Hombre	62	Casado	20 años	Administra
2	Mujer	63	Separada	18 años	Secretaria ejecutiva
3	Mujer	51	Soltera	21 años	Asistente secretarial
4	Mujer	67	Unión libre	7 años	Empleada
5	Hombre	75	Casado	12 años	Fábrica textil
6	Mujer	54	Soltera	9 años	Ama de casa
7	mujer	58	Casada	Sin escolaridad	Campo
8	Hombre	66	Separado	Sin escolaridad	Campo, albañilería
9	Mujer	53	Viuda	9 años	Ama de casa

10	Mujer	74	Viuda	20 años	Jubilado
11	Mujer	59	casada	20 años	Maestra de secundaria, jubilada
12	Hombre	86	casado	9 años	Jubilado
13	Hombre	76	Casado	12 años	Empleado, jubilado
Total	5 hombres 8 mujeres				

Derivado de lo anterior, se lograron categorizar los temas más relevantes emergidos en las entrevistas, mismas que permitieron realizar una descripción profunda de los significados de la siguiente manera:

Familia	Descripción de la familia	Categorías	Citas	Total citas
Descripción sobre el covid-19	Definición que le dieron a la enfermedad del covid-19	Percepción sobre el covid-19	1	13
Medidas de precaución	Qué medidas de precaución hubo en el hogar	Antes de pandemia	2	26
		Después de pandemia		
Emociones y sentimientos durante pandemia	Qué emociones y sentimientos hubo durante la pandemia	Estrés	3	39
		Ansiedad		
		Miedo		

Percepción de las vacunas del covid-19	se aplicaron las vacunas y que opinan de ello	Beneficiosa	1	13
		No beneficiosa		
Uso de la tecnología	Hubo el uso adecuado de las tecnologías actuales	Beneficios	2	24
		Prejuicios		
		Comunicación		
Hábitos y rutinas post-pandemia	Cambio algo en el estilo de vida en las personas durante la pandemia	Alimentación	3	36
		Ejercicio		
		Tecnología		
Problemas familiares	Hubo problemas familiares y cómo se manejaron	Servicios de salud	1	13
		Pérdidas económicas		
		Problemas sociales		
Pérdidas familiares	Hubo pérdidas familiares y cómo se llevó a cabo	Efecto negativo	2	26
		superación		
		Servicios de salud		
Aprendizaje	Qué aprendizaje hubo después de haber vivido en pandemia	Cuidado	2	26
		Comunicación		
		Consejos		
		total citas	17	216

A continuación, se describen 5 categorías relevantes que fueron encontradas:

Percepción del COVID-19

Las personas mayores describieron el COVID-19 como una enfermedad grave, desconocida y peligrosa, asociada a la muerte y al colapso de los servicios de salud. En sus relatos se evidencia una percepción marcada por el miedo y la incertidumbre, así como por la desconfianza hacia las estrategias gubernamentales de atención.

A través de la entrevista, surge una nostalgia al describir el significado del COVID-19. Sobre todo, por las diversas experiencias que atravesaron miles de familias al estar en confinamiento, en esta pandemia surgieron miedos y nuevos obstáculos, así como grandes cambios en los hábitos de las personas mayores.

De la pandemia pues que tuvimos una enfermedad respiratoria con un este virus que vino de china y este como se llama y que fue bastante drástica para nuestro país que en realidad llevo, que en realidad llevo la crisis de la pandemia, no fue muy bien este como se llama, no tenían una estrategia muy buena para ayudar a la población a combatirla y se murió mucha gente, entonces este eso es lo que se y como se llama, y bueno fue algo muy dramático, mucha oque se y como se llama, y bueno fue algo muy dramático, mucha gente que conozco murió e inclusive algún familiar y este porque los servicios de salud no habían como tratar adecuadamente la pandemia en gobierno es muy muy malo en esa situación. (M Arroyo, comunicación personal, 14 de junio de 2025).

Emociones y sentimientos durante la pandemia

Durante el confinamiento, los participantes experimentaron una amplia gama de emociones, entre las que destacan el miedo al contagio, la ansiedad por la información constante y la tristeza por la pérdida de seres queridos. No obstante, algunas personas refirieron haberse adaptado al encierro, encontrando tranquilidad en la convivencia familiar o en actividades domésticas.

Medidas de cuidado y percepción de las vacunas

Las personas mayores adoptaron diversas medidas de prevención, como el uso de cubrebocas, el lavado frecuente de manos y la restricción de salidas. Respecto a las vacunas, se identificaron percepciones ambivalentes: mientras algunos las consideraron una herramienta de protección, otros manifestaron dudas y decepción al haberse contagiado aún estando vacunados.

La percepción sobre la vacuna tiene diferentes tintes, algunas personas mayores mencionan que se enfermaron después de eso, otras que la vacuna no les sirvió y otras tantas que sintieron síntomas más fuertes de lo esperado.

No sé por ejemplo yo me aplique las vacunas y de todas maneras me dio, yo creí que garantizaba que no nos daba pero ya vi que no, que no estábamos sanos de la enfermedad, supe de muchas personas que fallecieron, que también se habían vacunado y entonces esa era mi duda y mi decepción entre comillas porque dices como es posible que aun vacunados nos de la enfermedad no, sin embargo nunca nos dijeron se van a vacunar es para prevenir pero nunca nos dijeron que nos iba, que podía dar aun vacunados (M. Osorio, comunicación personal, 27 de junio de 2025).

Uso de la tecnología

La tecnología se convirtió en un recurso fundamental para mantener la comunicación con familiares y acceder a información. Sin embargo, su uso también generó sentimientos de frustración y dependencia, especialmente en quienes no contaban con habilidades digitales previas.

Cambios en hábitos, pérdidas y aprendizajes

En el periodo post-pandémico, las personas mayores identificaron cambios en sus hábitos de higiene, alimentación y socialización. Las pérdidas familiares representaron uno de los impactos más dolorosos, pero también dieron lugar a procesos de reflexión y aprendizaje, valorando más la salud, la familia y el autocuidado.

A través de la entrevista, se encontró cómo las personas mayores aprendieron a manejar mejor sus emociones, tener una mejor alimentación, mejorar la comunicación con la familia y seguir adelante a pesar de las adversidades que les pone la vida.

Pos tomar precauciones como le digo de no comer tantas cosas chatarras o comprar cosas enlatadas

*Pues en primer lugar que se cuide y que si siente síntomas el cuerpo pues visitar al doctor o ir a la clínica
(A. Pérez, comunicación personal, 03 de julio de 2025).*

Conclusiones

Se prevé que la pandemia afectó a muchas personas alrededor del mundo, hubo familias que perdieron a sus papás, hermanos, hijos, amistades, incluso alguien cercano, también hubo mucha controversia respecto a cómo surgió el virus, de dónde vino, qué lo causó o quien lo realizó en todo caso, lo que no deja atrás son los daños causados, los miles de familias y seres humanos afectados de manera, económica, social, mental, en salud, en cada ámbito.

Lo que sí se puede comentar al respecto es que los seres humanos nos adaptamos, sabemos cómo enfrentar de una u otra manera problemática así y se cuenta con una mayor resiliencia ante la adversidad.

Durante la investigación hubo ciertos objetivos por resolver, uno de ellos fue el reconocer las vivencias de las personas mayores durante y después de la pandemia; ellas y ellos plantean sentirse inquietos, algunos tuvieron miedo, otros salían al menos a caminar ligado a esa necesidad de salir de sus casas se coincide con Hernández (2021) porque afectó emocionalmente la vida de todas las personas mayores, aunque no causó muchos estragos, solo llegaron a sentirse necesitados de aire fresco, de caminar fuera de sus casas y sentir el contacto con los otros.

Los resultados evidencian que la percepción del COVID-19 en las personas mayores está profundamente vinculada a sus experiencias de vida, su contexto social y sus redes de apoyo. Si bien la pandemia generó afectaciones emocionales importantes, también puso de manifiesto la capacidad de resiliencia y adaptación de este grupo poblacional.

La fenomenología permitió comprender cómo las personas mayores resignificaron la pandemia, no solo como un evento negativo, sino también como una oportunidad de aprendizaje y fortalecimiento personal. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que destacan la importancia de reconocer la voz y experiencia de las personas mayores en el análisis de fenómenos sociales complejos.

El confinamiento representó una experiencia profundamente significativa para las personas mayores, marcada por el miedo, la pérdida y la incertidumbre, pero también por la adaptación, la resiliencia y el aprendizaje. La percepción que construyeron sobre la enfermedad Trascendió el ámbito biológico, incorporando dimensiones emocionales, sociales y existenciales.

Reconocer estas experiencias resulta fundamental para el diseño de políticas públicas y estrategias de intervención que promuevan el bienestar integral de las personas mayores en contextos de crisis sanitaria. Asimismo, este estudio reafirma la necesidad de considerar a las personas mayores como sujetos activos, portadores de saberes y experiencias valiosas para la sociedad.

Finalmente, se recomienda continuar con investigaciones longitudinales que permitan analizar los efectos a largo plazo de la pandemia en el proceso de envejecimiento, así como fortalecer programas de apoyo psicoemocional y social dirigidos a este grupo poblacional.

Bibliografía

- Consejo nacional de población (2021) día internacional de las personas de edad. Recuperado en: <https://www.gob.mx/conapo/articulos/dia-internacional-de-las-personas-de-edad-284170?idiom=es>
- El Sol de Puebla. (24 de Marzo de 2022). Puebla, segundo lugar en fallecimientos por covid en mayores de 60 años. <https://oem.com.mx/elsoldepuebla/local/puebla-segundo-lugar-en-fallecimientos-por-covid-en-mayoresde-60-anos-19448230>
- Hao, H., Du, M., & Yue, J. (Octubre, 2024). Social isolation, loneliness, and subjective wellbeing among Chinese older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in public health*, 12, 1425575. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1425575>
- Milews s. Enciclopedia Internacional de Educación (2023). El método fenomenológico. <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/phenomenological-method>
- Tec Salud (2019). *Todo sobre el COVID-19*. <https://www.tecsalud.mx/covid19>

- Webb, L. M., & Chen, C. Y. (2022). The COVID-19 pandemic's impact on older adults' mental health: Contributing factors, coping strategies, and opportunities for improvement. *International journal of geriatric psychiatry*, 37(1), 10.1002/gps.5647.
<https://doi.org/10.1002/gps.5647>