

Bienestar y calidad de vida en el contexto asilar: voces de las personas mayores y de estudiantes universitarios

VANESSA MEDRANO GONZÁLEZ
MARÍA MARTHA RAMÍREZ GARCÍA

Resumen: las personas mayores representan el grupo etario de la población que se encuentra en mayor vulnerabilidad y exclusión. Los programas en política social, incluso de países de avanzada de la región latinoamericana y caribeña, destinan menos recursos a este grupo en comparación con las infancias, quienes, al igual que las personas mayores, requieren mayor atención y cuidados. Este capítulo trata de cómo, desde un proyecto de intervención psicológica (PIP) anclado en la Licenciatura de Psicología del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), se interviene desde hace más de 20 años con personas mayores asiladas, el cual está encauzado en trabajar las dimensiones física, cognitiva, emocional e interpersonal que impactan el bienestar y la mejora la calidad de vida de estas personas. El PIP forma parte del proyecto municipal de Guadalajara denominado Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, que ha generado políticas sociales y estrategias para mejorar la calidad de vida de este grupo vulnerable de la población. Se destacan las voces de las y los estudiantes a partir de la sistematización de sus bitácoras de aprendizajes, de familiares, pero, sobre todo, de las personas mayores, quienes, a través de entrevistas cualitativas semiestructuradas, dan cuenta de cómo la construcción activa, con agencia y vincularidad, permite denotar el carácter procesual y relacional que da cabida a la incidencia social con este sector de la población.

Palabras clave: personas mayores, institucionalización, población vulnerable, intervención psicológica, bienestar y calidad de vida.

Abstract: senior citizens represent the most vulnerable and excluded age group. Social policy programs, even in the most advanced countries of Latin America and the Caribbean, devote fewer resources to this group than to children, who, like senior citizens, require high levels of attention and care. This chapter discusses how a psychological intervention program (PIP) from the undergraduate program in Psychology at the Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), has worked for over 20 years with senior citizens in nursing homes, with a focus on their physical, cognitive, emotional and interpersonal dimensions. The PIP belongs to a municipal project of Guadalajara called Senior Citizen–Friendly Cities and Communities, which has generated social policies and strategies aimed at enhancing the life quality of this vulnerable segment of the population. Emphasis is given to the voices of students through the systematization of their learning logs, to the voices of relatives, but above all, to the voices of the senior citizens themselves, who, through semi–structured qualitative interviews, relate how active construction, with agency and in a context of personal ties, enables them to engage in a relational process that has led to social impact for this sector of the population.

Key words: senior citizens, institutionalization, vulnerable population, psychological intervention, well–being and life quality.

Incidir socialmente se concibe como “un proceso coordinado de esfuerzos para cambiar políticas, ideas, prácticas y valores que perpetúan la desigualdad, los prejuicios y la exclusión” (ITESO, 2021, p.9). A partir de esta definición institucional, es pertinente cuestionarnos qué aspectos están presentes que favorecen cambios en las problemáticas sociales.

Uno de los grupos etarios de la población con mayor desigualdad y exclusión es el de las personas mayores, en especial aquellas que se encuentran en los asilos. Esta problemática es atendida desde hace más de dos décadas en un proyecto de intervención psicológica (PIP) de la Licenciatura en Psicología del ITESO. El PIP es un espacio en donde converge la formación y la incidencia social. Profesoras expertas en el campo de la salud psicológica con personas mayores forman a sus estudiantes, quienes intervienen con aquellas que están asiladas. En este capítulo, damos cuenta de los aspectos de formación que permiten una intervención profesional y ética para incidir en el bienestar de las personas mayores desde las dimensiones física, cognitiva, emocional e interpersonal, en concordancia con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), que señala la importancia de considerar diversos aspectos de la vida de las personas para lograr un estado óptimo de salud. En este sentido, la OMS define a la salud no solo como la ausencia de enfermedades o afecciones, sino como un estado completo de bienestar físico, mental y social.

Lo que se destaca aquí son las voces de quienes forman parte de este proceso relacional que permite identificar los rasgos de la incidencia social en este proyecto de intervención. Las voces de las y los estudiantes se recogieron a partir de la sistematización de sus bitácoras individuales, en las que documentan sus experiencias, reflexiones y aprendizajes.

La voz de las personas mayores y los familiares se obtuvieron a partir de entrevistas semiestructuradas cualitativas, realizadas por las y los estudiantes en el periodo 2020–2024.

Por otra parte, es pertinente mencionar que el PIP se enmarca en un proceso más amplio que forma parte del proyecto Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, desde donde el Gobierno del Estado de Jalisco ha destacado la importancia de generar políticas sociales estratégicas a favor de la salud física, emocional y cognitiva de la población adulta mayor.¹

LA PROBLEMÁTICA SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO Y LAS ACCIONES EMPRENDIDAS

El acelerado envejecimiento de la población es una realidad actual en México y diversos países, afirman López y Jiménez (2024) y el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval, 2024). Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi, 2024) proyecta que para 2050 se experimentará un envejecimiento notable (el doble del actual), lo que llevará a la implementación de políticas sociales para favorecer el bienestar y la calidad de vida de las personas mayores.

El estado de Jalisco no es la excepción, ya que el envejecimiento se está agudizando. En enero de 2024, se registraba un 12.1% de la población con 60 años y más, lo que corresponde a 1'064,672 personas: por cada 100 mujeres, hay 86 varones en este grupo etario. El envejecimiento de la población en Jalisco y en México es un fenómeno que permite visibilizar el

1. Sistema de Asistencia Social. Gobierno del Estado de Jalisco. <https://ssas.jalisco.gob.mx/prensa/noticias/jalisco-amigable-con-las-personas-mayores-es-nomb-5163>

aumento de la esperanza de vida y la disminución de nacimientos, de acuerdo con el Instituto de Información Estadística y Geográfica de Jalisco (IEEG, 2024).

Uno de los proyectos con el compromiso permanente de atender y mejorar las necesidades de este grupo de la población es la Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores. La ciudad de Guadalajara, a través del Instituto Jalisciense del Adulto Mayor (2014), forma parte de esta red desde hace 10 años. El plan de trabajo de Guadalajara tiene como propósito transformar el entorno urbano para hacerlo inclusivo y accesible para las personas mayores, con el fomento de un envejecimiento activo y saludable. Esta iniciativa se articula en diversos ejes de acción: salud y bienestar; participación social; entornos físicos y sociales accesibles; y servicios comunitarios y de salud (OPS, 2020), los cuales se desarrollan a través de proyectos específicos que incluyen la creación de espacios públicos accesibles, la sensibilización sobre el envejecimiento y la vejez, y la garantía de los derechos de las personas mayores.

El PIP del ITESO que trabaja con las personas mayores está integrado en el eje de salud y bienestar del plan estratégico gubernamental, y su objetivo es acompañar, construir, aplicar y validar propuestas de intervención psicológica, así como evaluar el impacto de las acciones dirigidas a las personas mayores asiladas y a sus cuidadores a través de programas específicos.

Desde este proyecto se promueve la apuesta de la OMS (2024) hacia un envejecimiento activo y saludable, que impulse la inclusión y el bienestar en la vida cotidiana de las personas que envejecen, así como de aquellas ya envejecidas.

LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA QUE INTERVIENE EN LA PROBLEMÁTICA SOCIAL DEL ENVEJECIMIENTO

Los proyectos son el eje medular del programa educativo de la Licenciatura en Psicología del ITESO.² La incidencia social se gesta a partir de la construcción del puente que conecta la problemática social del envejecimiento con la intervención a través del proyecto profesional con las personas mayores, apoyado por las y los estudiantes universitarios, profesoras, cuidadoras y familiares. A continuación, damos cuenta de sus elementos.

Formulación del plan de intervención

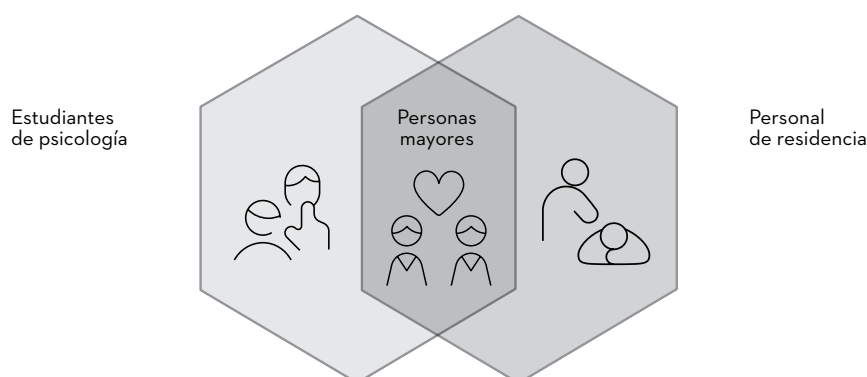
La colaboración de las psicólogas en formación³ que intervienen en asilos, casas de descanso y residencias tiene como objetivo implementar planes basados en diagnósticos precisos, que permitan identificar las áreas de oportunidad en las dimensiones física, cognitiva, emocional e interpersonal para, a partir de ahí, diseñar las estrategias individuales y grupales de trabajo con las personas mayores. Cabe destacar la importancia del trabajo conjunto con el personal de la residencia, el cual se representa en la figura 7.1.

Los planes de intervención se sustentan en lo que la OMS (2023) y Valderrama, Castillo y Méndez (2023) conceptualizan como bienestar, en sus diversas dimensiones. *El bienestar físico* refiere al estado de salud de las personas, y uno de sus parámetros son las actividades

2. En el capítulo “Educación, Psicología y Nutrición, programas educativos enfocados en abordar problemáticas sociales”, de este libro, se describen las características de los proyectos de intervención a nivel general en el ITESO.

3. El programa de psicología alberga más estudiantes mujeres que varones.

FIGURA 7.1. MÁS ALLÁ DEL CUIDADO: LA COOPERACIÓN COMO CAMINO AL BIENESTAR



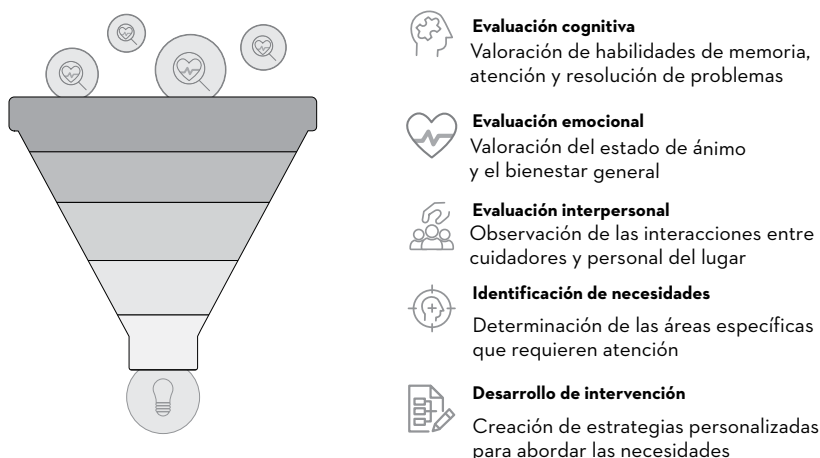
cotidianas que estas pueden realizar de manera autónoma. Desde la OMS (2023), se promueve tener vida activa y saludable. *El bienestar cognitivo* contempla los procesos de la toma de decisiones, el pensamiento y el aprendizaje. Factores como la educación, la salud mental y la estimulación cognitiva son claves para mantener en buen estado estas funciones. El bienestar cognitivo es fundamental para el desarrollo de habilidades necesarias en la vida diaria, así como para adaptarse a nuevas formas de adquirir información para enfrentar de modo efectivo distintas situaciones. El *bienestar emocional* destaca la importancia de una regulación emocional efectiva como herramienta fundamental para afrontar los desafíos en la vida cotidiana, que hace que las personas respondan de manera adaptativa ante situaciones adversas, al fortalecer su resiliencia frente a dificultades. El *bienestar interpersonal* pone énfasis en las interacciones y relaciones que una persona establece con los demás, ya que contar con vínculos significativos permite satisfacer las necesidades cotidianas y facilita la comunicación asertiva (Valderrama et al., 2023).

El abordaje interdisciplinario, la cooperación y el trabajo conjunto entre las y los estudiantes, las personas mayores y el personal de la residencia logran una intervención con mayor impacto, en contraste con los proyectos asistencialistas o de servicio social. El modelo del PIP es generar una cohesión entre los saberes de las y los participantes de la residencia, incluidas las y los estudiantes y profesoras, para favorecer el bienestar de las personas mayores a través de un trabajo colaborativo.

Después de la evaluación diagnóstica de cada persona mayor, con la identificación de las áreas que necesitan atención, así como las fortalezas, las y los estudiantes elaboran un plan de intervención con estrategias específicas de estimulación y rehabilitación cognitiva. En la figura 7.2, se colocan los elementos que forman parte del proceso del plan de intervención psicológica.

Las estrategias de estimulación y rehabilitación cognitiva incluyen ejercicios de memoria, atención, concentración, praxias, facultad lingüística, motricidad fina y gruesa, así como dinámicas grupales que buscan fortalecer y fomentar la interacción social y el trabajo en equipo. Estas actividades están diseñadas para estimular las capacidades cognitivas y la regulación de las y los residentes, para promover un envejecimiento activo y saludable, en respuesta a la propuesta de la OMS (2024). De forma paralela, se trabaja con la dimensión emocional a través de la escucha activa, así como con estrategias psicológicas que permiten a las personas mayores identificar y reconocer sus emociones y expresarlas con mayor asertividad.

FIGURA 7.2. PROCESO DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA



Lo anterior posibilita una mejora en las interacciones de las personas mayores con el personal de la residencia. Las y los estudiantes trabajan con todas y todos los colaboradores del asilo, al compartirles conocimientos y técnicas para que sean replicadas en su día a día. El trabajo colaborativo, en especial con las cuidadoras, es un elemento clave para el logro del plan de intervención, lo que genera un ambiente más propicio para el bienestar de este grupo etario.

La colaboración y el aprendizaje mutuo intergeneracional

La colaboración intergeneracional entre estudiantes y personas mayores es una valiosa fuente de aprendizaje, una interacción que beneficia la formación profesional, al facilitar la participación en evaluaciones psicológicas individuales, tanto de hombres como de mujeres, en proceso de envejecimiento en un entorno asilar. Además, permite la implementación de planes de intervención basados en la identificación de sus necesidades actuales, a través de actividades grupales e individuales de estimulación cognitiva diseñadas para promover un envejecimiento activo y saludable.

La apuesta de colaboración intergeneracional, además de enriquecer el aprendizaje y contribuir al bienestar de las y los residentes, busca preparar a las y los estudiantes para su futura práctica profesional en el campo de la psicología del envejecimiento.

Las experiencias y los aprendizajes compartidos entre estudiantes, personas mayores y cuidadoras se llevan a cabo a través de las interacciones, al implementar el plan de acción diseñado. Resulta interesante cómo las y los estudiantes reconocen, no solo desde la teoría, sino desde el vínculo que generan con la persona mayor, cuáles son las acciones más propicias que favorecen esta; aprenden de las personas mayores, pues son ellas quienes marcan las pautas de cómo intervenir. Por otra parte, estas últimas se dan la oportunidad de abrirse al trabajo de las y los estudiantes, no de forma ingenua, sino con cautela, hasta que se logra generar un vínculo cercano y confiable.

VOCES DE LAS Y LOS ESTUDIANTES, FAMILIARES Y PERSONAS MAYORES⁴

Una de las formas para conocer los alcances de la intervención es a través de las voces de las y los participantes, lo que favorece una comprensión situada, relacional y cualitativa de la incidencia social.

Metodología para la recuperación de las voces

El PIP está fundamentado por una metodología de enfoque mixto, con predominio cualitativo. Las y los estudiantes, antes de iniciar la intervención, aplican una serie de instrumentos que permiten identificar las necesidades, las trayectorias y el contexto de las personas mayores.

Las voces que presentamos a continuación son el resultado de este trabajo, en el que también se incluyen las entrevistas semiestructuradas a algunos familiares, pero sobre todo a las personas mayores. Las voces de las y los estudiantes se citan a partir de la sistematización de las bitácoras personales que elaboran de manera individual, en las que se recupera su proceso de aprendizaje. La sistematización de las voces corresponde al periodo 2020 a 2024.

Voces de las y los estudiantes

El trabajo en las residencias de las y los estudiantes de psicología visibiliza los aprendizajes teóricos y de intervención que adquieren al realizar un trabajo situado. Los aprendizajes que identifican como más significativos durante su formación e interacción con este grupo etario son: capacitación para trabajar con las personas mayores; transferencia de conocimientos e intercambio de experiencias; y colaboración interdisciplinaria, la cual se logra a través de un trabajo conjunto entre todas y todos los participantes de las diversas áreas y disciplinas: enfermería, medicina, fisioterapia, psicología y trabajo social. A continuación, se da cuenta de cada uno de estos aprendizajes, a través de las voces de los estudiantes.

Capacitación para el trabajo con las personas mayores

La capacitación de las y los estudiantes para trabajar con las personas mayores y sus cuidadoras conlleva un proceso estructurado que busca asegurar la sensibilización sobre la vejez y el envejecimiento, así como su preparación profesional en la calidad de la interacción y atención con los residentes. Este proceso de capacitación involucra elementos fundamentales, que van desde la inducción teórica y la supervisión de las acciones en las residencias, a través de seguimientos, entregables y retroalimentación de sus intervenciones, sobre todo mediante el desarrollo de competencias específicas relacionadas con el manejo de situaciones críticas, trabajo interdisciplinario, comunicación asertiva con las personas mayores y cuidadoras, regulación emocional de forma individual, y trabajo con el estrés profesional. A continuación, se citan algunas viñetas en donde las y los estudiantes visibilizan el rol de la capacitación en su quehacer con personas mayores.

4. Sus apellidos son seudónimos para salvaguardar su privacidad.

[...] ayuda mucho el entender y conocer qué es lo que necesitan las personas mayores y lo que vas a hacer, porque realmente esto te hace crecer a nivel profesional, y sobre todo a nivel personal, porque te enseñas a controlarte cuando sientes que no puedes por algo que se sale de tu planeación (A. Muñoz, bitácora estudiantil, 2021).

Cada uno de los trabajos que realizamos va de la mano con lo que vamos haciendo a lo largo de las semanas, pero te ayuda a ver qué es lo que tienes que mejorar para ayudarles en el asilo a estas personas (J. Plascencia, bitácora estudiantil, 2024).

Transferencia de conocimientos e intercambio de experiencias

Una vez que las y los estudiantes han desarrollado sensibilidad respecto al tema, adquieren un conocimiento más profundo de los desafíos y las complejidades propias de esta etapa de la vida. En este punto, se hace evidente la transferencia de conocimientos adquiridos en su proceso formativo, así como aquellos que se abordan en el propio proyecto.

En este contexto, las experiencias de vida de las personas mayores, en conjunto con la transferencia de conocimientos, se convierten en un valioso recurso educativo. Las y los estudiantes participan en diversas actividades, que incluyen el acompañamiento a personas mayores, la planificación y ejecución de dinámicas tanto grupales como individuales, y la impartición de talleres dirigidos a sus cuidadoras.

Estas acciones no solo contribuyen a una comprensión mayor del fenómeno del envejecimiento, sino que también posibilitan el desarrollo de una actitud positiva hacia la vejez. Así, se fomenta una resignificación de los estereotipos negativos que prevalecen en la sociedad, al promover una visión más justa e inclusiva del proceso de envejecimiento. Las siguientes narrativas dan cuenta de ello:

[...] la entrevista [realizada a la adulta mayor] me ayudó mucho para poder acercarme sin miedo y poder reconocer lo que necesitaba, sobre todo el de ver a esta etapa que se puede vivir a partir de las limitaciones que aparezcan en mi cuerpo (F. Navarrete, bitácora estudiantil, 2022).

Te das cuenta de que es importante el cuidarte desde ahorita para vivir mejor, desde dormir mejor, el comer bien, ahorrar desde ahorita... moverme al hacer ejercicio para estar fuerte y mantener movilidad; te cambia la manera en que ahora ves la vejez y su proceso (S. Osorno, bitácora estudiantil, 2023).

La empatía, sin lugar a dudas, resulta ser una de las características presentes para el trabajo de intervención con las personas mayores, como destaca la siguiente voz estudiantil:

Nuestro trabajo es muy importante, porque de verdad te das cuenta de que debes de ser un poco empático para identificar aquello que están viviendo las enfermeras, y más cuando las personas mayores las tratan no muy bien (J. Rodríguez, bitácora estudiantil, 2024).

La colaboración interdisciplinaria es fundamental en la formación de psicólogas y psicólogos que atienden a personas mayores en residencias. El trabajo entre las diversas disciplinas, como la medicina, la enfermería, la psicología, el trabajo social y la fisioterapia, entre otras, permite brindar una atención integral y de calidad humana, en donde se busca que las habilidades, los conocimientos y las perspectivas se interrelacionen.

[...] como me lo enseñaron en este proyecto, es importante hacer equipo, y aprendí que cada una de las profesiones somos importantes en el trabajo, especialmente cuando necesitas de los médicos y las enfermeras, y ellos también te preguntan alguna duda para que mejore el estado de ánimo de las personas mayores. Aprendí que este trabajo en conjunto es importante (Y. Roldán, bitácora estudiantil, 2024).

El trabajo colaborativo de las y los estudiantes con el personal de la residencia es clave para el éxito del plan de acción que se gestó desde el aula. Las y los estudiantes generan estrategias que fomentan interacciones cotidianas más asertivas entre las cuidadoras y las personas mayores. La intención es mejorar la calidad dentro de las acciones de cuidado, así como propiciar el bienestar de las personas mayores.

[...] los talleres que realizamos, al parecer sí ayudan a comprender un poco más qué pasa con las emociones y las mentes de los adultos mayores, sobre todo para que se les facilite hacer su trabajo con ellos (N. Zuloaga, bitácora estudiantil, 2023).

Cuando las enfermeras preguntan sus dudas, y buscamos hacer equipo, ayudamos a entender lo difícil que se les hace su trabajo cuando no saben cómo lidiar con las emociones de las personas mayores con las que conviven todos los días (D. Infante, bitácora estudiantil, 2024).

Estas colaboraciones contribuyen a mejorar la calidad de la atención y los cuidados brindados a las y los residentes. La interacción, tanto con el personal de la residencia como, en ocasiones, con los familiares, permite que los y las psicólogas en formación accedan a diversas perspectivas y conocimientos necesarios para enfrentar las complejidades del cuidado de las personas mayores.

Voces de familiares

El PIP ha hecho un esfuerzo por acercarse a los pocos familiares que visitan a las personas mayores, con el fin de ofrecerles estrategias para que mejoren la interacción con su ser querido. Se busca crear conciencia sobre la importancia de la presencia familiar para evitar la desconexión con su persona mayor, ya que es evidente el abandono que muchas personas mayores enfrentan en las residencias. Lo anterior se refleja en la falta de actividades conjuntas durante las visitas, lo que hace difícil la interacción, pues los familiares no saben qué hacer o cómo involucrarse con sus seres queridos.

A continuación, citamos la voz de los familiares:

Casi no vengo con mi papá porque no puede salir, además [de] que casi no tengo tiempo... No puede caminar, pero, cuando vengo, no sé qué hacer para pasar un buen rato; a veces se nos acaba la plática, me gustaría saber qué más hacer (López, hija de persona mayor, comunicación personal, 2022).

El acercamiento de las y los estudiantes con los familiares les permite desarrollar una mayor sensibilización, comprensión y reconocimiento de las necesidades, y de esta forma diseñar estrategias que fomenten relaciones más asertivas.

[...] yo no sabía cómo hablarle a mi mamá porque ya no hablaba, pero, desde que me dijeron [las estudiantes] que le pusiera canciones, hasta la vemos que sonrío; y sobre todo el agarrarle la mano, vemos que hasta en su cara hay una risa. Gracias por lo que me ayudan y le han ayudado a mi mamá (Gutiérrez, hija de persona mayor, comunicación personal, 2024).

[...] ahora que le hablé a mi papá más seguido, las enfermeras me han dicho que lo ven menos enojón y trabaja más con ustedes. Gracias por decirme cómo puedo ayudarlo a mi papá... Aunque no venga tanto (Sánchez, hija de persona mayor, comunicación personal, 2024).

Voces de las personas mayores-impacto de la intervención

Las entrevistas a las personas mayores permiten identificar su percepción acerca del proceso de intervención, y su sistematización arroja los siguientes aspectos como favorables: mejora en su estado de ánimo; beneficio físico e interpersonal; estimulación y rehabilitación cognitiva; experimentar una mayor movilidad a través del Chi Kung; y un aumento en autoestima y autonomía emocional.

Enseguida, damos voz a las personas mayores, a partir de la categorización de las entrevistas con respecto a las dimensiones del bienestar emocional, cognitivo, físico e interpersonal.

Bienestar emocional

La presencia de las y los estudiantes de psicología desempeña un papel fundamental en la mejora del estado de ánimo de las y los residentes, lo cual se logra a través de prácticas como la escucha activa, el apoyo emocional y la creación de vínculos de confianza. Por medio de talleres y acompañamientos individuales, se generan espacios en donde las personas mayores pueden expresar sus emociones y desarrollar estrategias para gestionarlas mejor. Las experiencias compartidas por las y los residentes evidencian que estas interacciones han favorecido una mayor satisfacción en su vida cotidiana al disminuir la sensación de soledad, tristeza y desmotivación. Lo anterior subraya la importancia de cuidar la salud emocional en la vejez, y resalta el impacto positivo que el acompañamiento psicológico puede tener en este proceso.

[...] a veces me siento solo y triste... Y, aunque no lo crean, ustedes [estudiantes] nos han ayudado cuando vienen a que me sienta apoyado y se vaya pronto esa tristeza. Me han enseñado que es importante sentir eso que me hace sentirme triste, pero, es más bonito cuando logro que eso se vaya (Castro, persona mayor de 77 años, comunicación personal, 2023).

Yo me siento contenta cuando puedo expresar cómo me siento, y me han enseñado a que es importante confiar en las personas que nos pueden ayudar a salir de nuestras tristezas... Nosotros nos cuidamos, y es una manera de sentirnos vivos (López, persona mayor de 68 años, comunicación personal, 2024).

La interacción entre personas mayores y estudiantes ha generado oportunidades valiosas para compartir experiencias, ya que los primeros perciben a los segundos como fuentes de alegría que aportan sentido y propósito a su vida cotidiana, lo que ha impactado de manera positiva su estado de ánimo. Las actividades individuales y grupales que realizan juntos hacen que las personas mayores se diviertan, aprendan, convivan y se sientan valoradas, lo que contribuye de forma directa a su bienestar emocional.

Hasta me baño y me arreglo, porque ya sé que casi van a llegar. Yo espero los martes y jueves con mucha emoción... Ustedes me motivan [refiriéndose a las estudiantes] (Medina, persona mayor de 73 años, comunicación personal, 2023).

Es una alegría que, no sé cómo decirte, se siente aquí en la panza, porque sé que el tiempo se me va más rápido y voy a trabajar con ustedes. Todas ustedes son re' pacientes y siempre aprendo algo (Álvarez, persona mayor de 92 años, comunicación personal, 2022).

Bienestar cognitivo

Las personas mayores identifican la estimulación y rehabilitación cognitiva como aspectos importantes que les ayudan a preservar su salud mental desde las propias limitaciones que van experimentando. Las actividades que diseñan las y los estudiantes permiten ejercitar las distintas funciones ejecutivas a través de: juegos de memoria, ejercicios de concentración, atención, praxias, facultad lingüística y actividades artísticas como la pintura. Estas acciones no solo buscan prevenir el deterioro cognitivo, sino también favorecer la valía en ellas, generar su creatividad, autoconfianza y autoestima. Esto lo han referido como útil para concentrarse y recordar en su día a día, lo que ha contribuido a darles un sentido de satisfacción personal y motivación.

Creo que eso que hacemos con los chicos [estudiantes] sí ayuda, porque me he fijado que mi memoria se pone mejor... Ya de perdida me acuerdo dónde dejo mi monedero cuando salgo del cuarto; eso me motiva, que me acuerdo de más cositas, con esto que hacemos cuando buscamos diferencias y entre más cosas que hacemos (Durán, persona mayor de 75 años, 2022, comunicación personal).

Yo mismo veo que sí ayuda porque ya me enseñan cómo recordar cosas que olvido rápido. Ahora ya buscó anotar dónde guardo las cosas, las anoto en mi libreta (Fernández, persona mayor de 68 años, comunicación personal, 2022).

Bienestar físico

Las personas mayores consideran básico mantener la movilidad, ya que esta capacidad desempeña un papel crucial en su vida cotidiana; preservarla o fortalecerla contribuye de manera significativa a mejorar su calidad de vida.

Le digo al enfermero que se apure para que, cuando ustedes lleguen [los estudiantes] no me pierda el ejercicio y podernos ver y saludarlos; siempre eso me hace sentir muy contenta... que cuando no vienen, los extraño... y mucho; hacen mucha falta (Gámez, persona mayor de 70 años, comunicación personal, 2024).

También es importante destacar el impacto positivo de la atención que las y los estudiantes brindan. Este acompañamiento también promueve el autocuidado de las y los residentes, al fomentar su bienestar integral.

Cuando hacemos el Chi Kung, me siento que cada vez puedo mover más la mano derecha... Estaba muy torpe. Y, ¿qué crees?, que los hago cuando me levanto y [cuando] me voy a dormir... Eso yo creo que me ha ayudado, pero es porque me lo han enseñado (Ortega, persona mayor de 72 años, comunicación personal, 2023).

Sí sirve lo que nos enseñan para mover el cuerpo, yo muevo lo que puedo con el Chi Kung... A como puedo, me muevo; pero, en la mañana, antes de levantarme, cuando no vienen, sí los hago, de los ejercicios que me acuerdo, me siento con más fuerza... Y no se diga la memoria, me ayuda cada que hacemos cosas pa' ayudarle a mi cerebro que se le olvida todo (Núñez, persona mayor de 69 años, comunicación personal, 2024).

Bienestar interpersonal

Los lazos de confianza y amistad que se generan entre las personas mayores, y de ellas con el personal de la residencia, tiene un impacto importante en su bienestar, en especial en contextos en donde la soledad y la depresión se hacen presentes a menudo.

Ya me gusta bajar [al espacio común] porque platico con mi compañero. Ya vi que le gusta la música de rancho, y eso nos hace recordar historias. A veces nos ponemos aquí en el pasillo a platicarnos historias, y ya después nos vamos a comer (Camacho, persona mayor de 69 años, comunicación personal, 2024).

Espero que sea martes y jueves, porque yo ya sé que me va a tocar trabajar con mi compañera, y le puedo ayudar o me ayuda. Ya nos andamos haciendo amigas, en la comida platicamos, o cuando necesito algo, me animo a pedírselo (Ramírez, persona mayor de 71 años, comunicación personal, 2024).

Cabe mencionar que las dimensiones emocional, física, cognitiva e interpersonal se trabajan de manera integral, no de forma separada. Las actividades que conforman el plan de trabajo de intervención están diseñadas para que cada una de las personas mayores obtenga beneficios en estas cuatro dimensiones.

El PIP, enmarcado como un proyecto que incide en el bienestar de las personas mayores, al ser parte de un programa académico tiene sus propias limitaciones, lo cual es identificado por este grupo etario. La intervención de las y los estudiantes se realiza solo en los periodos escolares de primavera y otoño, 16 semanas en cada ciclo escolar, lo que impacta de manera directa su bienestar. Ante esto, se ha fomentado que la participación se extienda en verano. Las y los estudiantes asisten por lo menos dos veces al mes para dar seguimiento a la intervención, y su colaboración es voluntaria, es decir, sin estar sujeta al condicionamiento de una calificación. La participación en periodos no escolares es una clara evidencia del compromiso social de la profesora y los estudiantes, así como del reconocimiento de que la intervención profesional no se limita a un calendario escolar.

Por otra parte, las personas que integran la residencia no son constantes, por lo que hay rotación en el personal, lo que les genera una percepción de inestabilidad. Si bien, esta situación no es competencia directa del proyecto, se ha hecho visible la carga emocional y física que experimentan las personas responsables de otorgar los cuidados. Desde este reconocimiento, desde hace tres años el proyecto también se ha enfocado en el trabajo con las y los cuidadores formales e informales. Las intervenciones están orientadas a contribuir en su autocuidado, para promover no solo una mejora en la calidad del cuidado que brindan a las personas mayores, sino también en el fortalecimiento de su propia salud emocional y física.

CONSIDERACIONES FINALES

El fenómeno del envejecimiento, en el marco del pronóstico sociodemográfico planteado por investigadores y el Inegi (2024), es una problemática social que se está agudizando con el paso del tiempo. Para lograr incidir en esta, se requiere un proceso coordinado orientado a visibilizar la situación y generar políticas, estrategias y acciones para intervenir en el bienestar y la calidad de vida de este grupo etario.

Desde la universidad, a través de los proyectos de intervención psicológica (PIP), por medio de una estrategia metodológica, se forma a las y los estudiantes para incidir en esta problemática particular. El PIP que trabaja con las personas mayores permite visibilizar cómo la incidencia social cobra vida a través de la intervención que se ha realizado con esta población en permanente vulnerabilidad. Este proyecto no está aislado del contexto en que está situado. En Jalisco, Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores, integrado a una red internacional, permite visibilizar la problemática social en que se encuentra este grupo etario y pensar en políticas sociales estratégicas que mejoren su calidad de vida. Sin embargo, la intervención del estado tiene sus alcances y limitaciones, y es desde el tejido social y la articulación de diversos esfuerzos que la incidencia social puede tomar forma y hacerse presente en la vida cotidiana de las personas excluidas y vulneradas.

El espíritu de este capítulo es dar cuenta, por medio de las voces de las y los estudiantes, las y los familiares y las personas mayores, cómo se va construyendo la incidencia a través de un trabajo colaborativo, interdisciplinario, con agencia y vincularidad entre todas y todos los participantes que alberga el PIP, enfatizando que es el carácter procesual y relacional lo que hace posible impactar en el bienestar físico, cognitivo, emocional e interpersonal de las personas mayores asiladas.

Los principales desafíos son vincular a todas las personas en torno a esta problemática y canalizar todos los recursos para lograr el bienestar de las personas mayores de forma integral. La colaboración entre estudiantes de psicología, médicos(as), enfermeras(os), fisioterapeutas y trabajadoras(es) sociales es clave para lograr la incidencia en la población envejecida, así como la sensibilización a las familias para que mantengan un vínculo constante con sus seres queridos, ya que ello impacta de manera significativa en su calidad de vida.

El PIP es un espacio en el que confluyen personas con distintos roles, y es la acción colectiva en torno a un plan de intervención en específico lo que permite que la incidencia cobre vida.

REFERENCIAS

- Coneval. (2024). *Personas adultas mayores en México: evidencia para la toma de decisiones*. Coneval. https://www.coneval.org.mx/InformesPublicaciones/Documents/PAM_evidencia.pdf
- IIEG. (2024, 5 de enero). Población de Jalisco a inicio del año 2024 (ficha informativa). Gobierno del Estado de Jalisco.
- Inegi. (2024). Mujeres y hombres en México 2024. https://www.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/889463921318.pdf
- Instituto Jalisciense del Adulto Mayor. (2014). Desarrollo de las estrategias y acciones para la integración del Plan Estratégico para una Ciudad Amigable con los Mayores. Zona Metropolitana de Guadalajara. Bienestar.
- ITESO. (2021). Estrategia Institucional ITESO 2022–2026. Dirección de Planeación.
- López, G., y Jiménez, L. (2024). *Envejecimiento demográfico en México: una mirada a su heterogeneidad estatal y municipal a partir de las nuevas proyecciones de la población*. (pp. 57–87). Gobierno de México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/952340/LSDM_24_Completo_WEB_smallpdf_Parte5.pdf
- OMS. (2014). *Documentos básicos* (48a ed. con modificaciones hasta el 31 de diciembre de 2014). <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- OMS. (2023). *Lograr el bienestar: un marco mundial para integrar el bienestar en la salud pública utilizando un enfoque de promoción de la salud*. <https://www.who.int/es/publications/m/item/wha-76---achieving-well-being--a-global-framework-for-integrating-well-being-into-public-health-utilizing-a-health-promotion-approach>
- OMS. (2024). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- OPS. (2020). *Ciudades globales amigables con los mayores: una guía*. <https://www.paho.org/es/documentos/ciudades-globales-amigables-con-mayores-guia>
- Valderrama, F.P., Castillo, C.M., y Méndez, A.G. (2023). *Bien-estar y calidad de vida: reflexiones y evidencias*. Ediciones UCSC. <https://www.perlego.com/book/4089704/bienestar-y-calidad-de-vida-reflexiones-y-evidencias-pdf>