

División de Ciencias Sociales y Humanidades

Departamento de Sociología

Coordinación de Psicología Social

“Dignificando la Vejez: Voces del Duelo en Iztapalapa

A Través de una Intervención Psicosocial con Adultos Mayores”

Informe de Práctica Profesional que presenta:

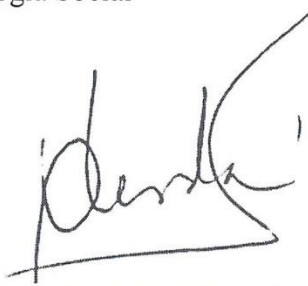
Bolaños Valverde Alan – 2213012289

Para Obtener el Título de Licenciado en Psicología Social

Asesores



Dra. María Elena Sánchez Azuara



Mtro. Oscar Rodríguez Cerda

Trimestre: 25-P

Iztapalapa, Ciudad de México, Agosto de 2025

Índice

Introducción	4
Planteamiento del Problema	6
Problemática Objeto de estudio	7
Preguntas de investigación.....	7
Estado del Arte.....	7
Impacto de las pérdidas acumuladas	8
Acompañamiento tanatológico y psicosocial.....	10
Estrategias de afrontamiento y resiliencia	12
Justificación	13
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Marco Teórico	17
Compromiso Político del Psicólogo Social.....	17
Adulto Mayor.....	19
Vejez.....	22
Duelo.....	25
Representaciones Sociales	28
Afrontamiento y Resiliencia	30
Metodología	32

Presentación de Resultados	33
Análisis de Resultados	36
Conclusión	43
Informe de satisfacción personal	44
Referencias.....	49
Anexos	53
Cartas Descriptivas	53
Diario de Campo	53

Introducción

Envejecer no solo implica acumular años, sino también enfrentar profundas pérdidas, transformaciones en la identidad y una constante negociación con el entorno social. Para muchas personas adultas mayores, el duelo no es un evento puntual, sino un proceso acumulativo y silenciado que afecta su bienestar emocional y social. Surge entonces la pregunta: ¿qué ocurre cuando una comunidad no acompaña el duelo en adultos mayores, o cómo se transforma la experiencia del envejecimiento en contextos de abandono emocional y social?

En México, la población de adultos mayores es un sector demográfico y socialmente cada vez más relevante. Se estima que para 2025 habrá aproximadamente 18.4 millones de personas de 60 años o más, lo que representa cerca del 14% de la población total del país (INEGI, 2020). Este crecimiento plantea nuevos retos y responsabilidades para la sociedad y el Estado en términos de atención, inclusión y bienestar.

Los adultos mayores no solo son portadores de memoria y experiencia, sino también un grupo vulnerable frente a fenómenos como la discriminación, el aislamiento y la marginación. Desde la psicología social, las representaciones sociales sobre la vejez influyen en la percepción, valoración y atención que reciben. Persisten estereotipos que asocian la vejez con dependencia, enfermedad o inutilidad, limitando su participación social y el acceso a recursos de apoyo emocional y psicológico.

En este contexto, el duelo en la adultez mayor adquiere una importancia especial. El proceso de envejecimiento implica una serie de pérdidas acumuladas que afectan la identidad y el bienestar emocional. Sin embargo, la sociedad tiende a invisibilizar estas experiencias, asumiendo que el duelo es un asunto privado o que “ya deberían estar acostumbrados a perder”.

Esta visión simplifica la complejidad del duelo en la vejez y dificulta la creación de espacios de acompañamiento y validación emocional.

El interés por abordar el duelo en adultos mayores surge de la necesidad de comprender cómo estas pérdidas impactan su salud mental y calidad de vida, así como de la urgencia de diseñar intervenciones psicosociales que respondan a sus necesidades específicas. Trabajar con esta población refleja un compromiso social y ético, la falta de atención a sus procesos de duelo afecta directamente su dignidad y su integración social.

En particular, en la Alcaldía Iztapalapa, las personas adultas mayores enfrentan un panorama especialmente complejo frente al duelo no elaborado. Las pérdidas acumuladas, tanto personales como sociales, se ven agravadas por la ausencia de redes de apoyo comunitario y la limitada existencia de políticas públicas orientadas a una atención psicosocial integral. En este contexto, el duelo se convierte en una experiencia silenciosa y persistente que impacta negativamente su salud emocional y calidad de vida.

Para explorar estas vivencias, se adoptó una perspectiva cualitativa que permitió recuperar testimonios significativos de personas mayores, reflejando no solo la dimensión íntima del dolor, sino también los factores estructurales que dificultan su elaboración. A través de una metodología basada en el psicodrama y el análisis de literatura especializada, se identificaron patrones en las pérdidas más significativas, los obstáculos para su afrontamiento y las representaciones sociales que refuerzan su invisibilización.

Este trabajo pone en diálogo las condiciones sociales del envejecimiento con los procesos de duelo en contextos de marginación, y plantea alternativas para acompañar emocionalmente a esta población desde una mirada comunitaria, ética y culturalmente sensible. Con ello, se busca

contribuir a la visibilización de una problemática poco atendida, así como a la generación de estrategias que promuevan el bienestar y la dignidad de las personas mayores en nuestra sociedad.

Planteamiento del Problema

En la Alcaldía Iztapalapa, una de las zonas más densamente pobladas y con altos índices de vulnerabilidad social en la Ciudad de México, la población de adultos mayores enfrenta un desafío creciente relacionado con el duelo no elaborado. Este duelo surge no solo por la pérdida de seres queridos, sino también por las múltiples pérdidas asociadas a la vejez, como la disminución de la autonomía, de salud o el rol social. La ausencia de servicios psicosociales comunitarios especializados limita las posibilidades de acompañamiento emocional, lo que contribuye a un aumento significativo en los niveles de depresión, ansiedad y casos de aislamiento social en este grupo poblacional (INEGI, 2021; INAPAM, 2023).

La pandemia de COVID-19 aceleró esta problemática al restringir las interacciones sociales y aumentar las pérdidas personales, dejando a muchos adultos mayores sin espacios adecuados para expresar y procesar su duelo, lo que ha impactado negativamente en su bienestar emocional y calidad de vida (OMS, 2021). Esta situación es particularmente preocupante en Iztapalapa, donde la precariedad económica y la falta de redes de apoyo comunitarias agravan la vulnerabilidad de los adultos mayores.

A pesar de la magnitud y las consecuencias de esta problemática, las políticas públicas y programas comunitarios en la Alcaldía no han priorizado la atención integral al duelo en la vejez, generando un vacío en la oferta de intervenciones psicosociales que permitan a los adultos mayores elaborar sus pérdidas de manera saludable. Por ello, resulta urgente investigar el

impacto del duelo no elaborado en la salud emocional y calidad de vida de los adultos mayores en Iztapalapa, así como explorar estrategias psicosociales comunitarias que puedan implementarse para acompañar y visibilizar este proceso, contribuyendo a la mejora de su bienestar y participación social.

Problemática Objeto de estudio

El impacto del duelo no elaborado en adultos mayores de la Alcaldía Iztapalapa, con énfasis en la ausencia de intervenciones comunitarias desde una perspectiva psicosocial.

Preguntas de investigación

¿Cómo afecta el duelo no acompañado a la salud emocional y la calidad de vida de los adultos mayores en Iztapalapa?

¿Qué intervenciones psicosociales comunitarias podrían implementarse para acompañar y visibilizar el duelo en este grupo poblacional?

Estado del Arte

Diversos estudios en el contexto mexicano han abordado la naturaleza y el impacto de las pérdidas acumuladas, la importancia del acompañamiento tanatológico y psicosocial, así como la relevancia de estrategias psicológicas y de resiliencia para afrontar estas situaciones.

Los estudios seleccionados para este estado del arte ofrecen una visión integral sobre el duelo en la vejez, desde la estructura de pérdidas y su medición, hasta el acompañamiento profesional y las estrategias de afrontamiento.

Su impacto particular del duelo en la calidad de vida de los adultos mayores en entornos urbanos vulnerables, como la Alcaldía Iztapalapa, y sobre cómo la falta de acceso a servicios

psicológicos y redes de apoyo agrava esta problemática. Esta revisión crítica de antecedentes fundamenta la necesidad de investigar cómo se vive el duelo en este contexto específico y qué intervenciones pueden ser más efectivas para mitigar sus efectos negativos.

Impacto de las pérdidas acumuladas

El estudio de Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2008) realizado en la Universidad Nacional Autónoma de México por la Facultad de Psicología con el título Estructura de pérdidas en la adultez mayor: una propuesta de medida. Propone y valida una escala denominada Escala de Estructura de Pérdidas (EEP) para medir sistemáticamente esta estructura de pérdidas y analizar su relación con el desajuste psicológico en esta población.

Los autores diseñaron inicialmente una escala con 60 ítems que, tras análisis factorial exploratorio, se redujo a 36 ítems agrupados en nueve factores, mostrando una alta consistencia interna (alfa de Cronbach = 0.91). La EEP evidenció correlaciones significativas con variables de desajuste psicológico como depresión, ansiedad y soledad, lo que valida su utilidad para medir las pérdidas en adultos mayores y su impacto en la salud mental.

Los nueve factores identificados representan diferentes tipos y áreas de pérdidas que enfrentan los adultos mayores, tales como pérdidas de objetos, sociales, afectivas y de salud. Incluso la escala distingue entre pérdidas ambiguas (no resueltas o inciertas) y pérdidas definitivas, lo que aporta una comprensión más profunda de cómo estas experiencias afectan la adaptación psicológica. Cada factor contribuye a explicar la variabilidad en los indicadores de desajuste psicológico observados en la muestra.

Por lo que la estructura de pérdidas es un constructo multivariable que refleja la experiencia acumulativa y simultánea de pérdidas en la vejez, influyendo directamente en la

adaptación psicológica del adulto mayor. La EEP se presenta como una herramienta válida y confiable para explorar estas pérdidas y puede ser útil para identificar a adultos mayores con riesgo elevado de desajuste psicológico, facilitando así intervenciones oportunas.

Por otro lado, el estudio de Sandoval-Carlos, García-Sánchez y Luis-Delgado (2019) con el título de Pérdidas a lo largo del ciclo vital en adultos mayores. Aborda esta temática desde una perspectiva cualitativa, explorando las pérdidas más significativas en cada etapa del ciclo vital y analizando las diferencias de género en la percepción de dichas pérdidas.

La investigación se realizó en Zacatecas, México, con una muestra de 26 adultos mayores (13 hombres y 13 mujeres) cuyas edades oscilaron entre 60 y 85 años. Mediante entrevistas semiestructuradas, se exploraron las pérdidas vividas en las distintas etapas del ciclo vital: infancia, adolescencia, juventud, adultez y adultez mayor. Los resultados evidencian que las pérdidas humanas, son las más dolorosas y relevantes para los participantes. A su vez, se identificaron diferencias de género: las mujeres expresan mayor dolor ante la pérdida de hijos y pareja, mientras que los hombres enfatizan la pérdida de roles laborales y autonomía.

Los principales tipos de pérdidas identificados en el estudio fueron:

- Pérdidas humanas: Fallecimiento de seres queridos (padres, hijos, pareja, amigos), que generan un fuerte impacto emocional y duelos prolongados.
- Pérdidas de salud: Deterioro físico, enfermedades crónicas y limitaciones funcionales que afectan la autonomía personal.
- Pérdidas materiales y de habilidades: Pérdida de bienes, empleo, capacidades cognitivas o físicas.

- Pérdidas relacionales y de roles: Alejamiento de amigos, jubilación y cambios en los roles sociales y familiares.

Se destaca que las pérdidas humanas predominan en la experiencia emocional de los adultos mayores, siendo la muerte de un hijo el duelo más difícil de sobrellevar según los testimonios recogidos.

Así que el estudio confirma que las pérdidas son una constante a lo largo del ciclo vital, pero se vuelven más frecuentes y significativas en la adultez mayor, especialmente las pérdidas humanas. Las diferencias de género en la vivencia y percepción de estas pérdidas sugieren la necesidad de diseñar intervenciones diferenciadas para hombres y mujeres. De esta forma, la aproximación desde la perspectiva del ciclo vital permite comprender mejor el proceso adaptativo y diseñar estrategias de apoyo emocional y social más efectivas para esta población.

Acompañamiento tanatológico y psicosocial

La investigación realizada por Chávez López en (2011) en D.F, México con el título Duelo y Depresión en el Adulto Mayor, aborda la tanatología como una disciplina fundamental para acompañar a personas en proceso de duelo y en etapa terminal, con especial énfasis en el adulto mayor. Se destaca la importancia de comprender la diversidad del ser humano, su desarrollo evolutivo y la búsqueda del sentido de la vida y la muerte. Asimismo, se subraya la necesidad de apoyo emocional y psicológico para enfrentar la depresión y el duelo, resaltando el papel del tanatólogo como acompañante empático y profesional durante estos procesos.

El trabajo ofrece un marco teórico integral que incluye la concepción filosófica, psicológica y social de la persona humana, las etapas del desarrollo, las características de la depresión en el adulto mayor y el proceso de duelo. Se enfatiza la relevancia de la tanatología y

la logoterapia como herramientas complementarias para brindar un apoyo integral que permita encontrar sentido y dignidad tanto en la vida como en el proceso de morir.

Analizando factores psicológicos que influyen en la depresión en la vejez, así como las manifestaciones del duelo normal. Además, se identifican las dificultades específicas que enfrentan los adultos mayores, como la soledad, las pérdidas múltiples y el ajuste a nuevos roles sociales. La investigación resalta la importancia de la empatía, la inteligencia emocional y el acompañamiento humano para facilitar la aceptación y validación de los sentimientos durante el duelo.

Por lo tanto, la tanatología se presenta como una disciplina esencial para ofrecer un acompañamiento tanto humano como científico en el proceso de duelo y la muerte. La integración de técnicas tanato-terapéuticas y la logoterapia contribuye a que las personas puedan encontrar un sentido profundo y vivir con dignidad su existencia y su despedida. El apoyo emocional se considera clave para que los individuos reconozcan y validen sus emociones, favoreciendo un duelo saludable.

Por otro lado, el estudio realizado por Montes Rendón (2017) en la Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) con el título Duelo y adulto mayor. El estudio identifica y clasifica diversos tipos de duelo que experimentan los adultos mayores, tales como el duelo por la pérdida de familiares, la disminución de la salud, la pérdida de autonomía y la transformación o pérdida de roles sociales. Se describen las manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales asociadas al duelo, contextualizándolas dentro de teorías clásicas como las de Freud, Brown, Bowlby y Kubler-Ross.

Se analizan factores que influyen en la experiencia del duelo en el adulto mayor, incluyendo la edad, el género, el contexto social y cultural, el tipo de pérdida y el nivel de apoyo social recibido. Se enfatiza la relevancia de las pérdidas múltiples y acumulativas propias de la vejez, y cómo estas afectan la salud mental y el reajuste identitario de la persona.

Por lo que el estudio concluye que es necesario reeducar tanto a la sociedad como a los profesionales de la salud mental sobre la experiencia del duelo en adultos mayores. Se promueve la realización de más investigaciones y el desarrollo de políticas y programas de apoyo específicos que atiendan las necesidades de esta población vulnerable.

Estrategias de afrontamiento y resiliencia

La investigación con el título "Estrategias psicológicas para afrontar el duelo (la viudez) en la vejez", elaborado en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) por María del Carmen Jaimes Torres en 2021, propone diversas técnicas y herramientas psicológicas para facilitar el afrontamiento de esta pérdida en personas mayores. El objetivo principal es promover una adaptación saludable a esta nueva condición de vida y prevenir complicaciones como la depresión patológica.

El análisis realizado identifica y describe múltiples estrategias psicológicas para el afrontamiento del duelo en la vejez, tales como el acompañamiento terapéutico, asesoramiento individual y grupal, terapia psicológica y la conformación de grupos de apoyo. Estas estrategias buscan intervenir en las dimensiones afectivas, cognitivas y sociales del duelo, con el fin de facilitar la adaptación y fortalecer la resiliencia en los adultos mayores que han sufrido la pérdida de su pareja.

Así que la investigación destaca que la vejez implica un deterioro progresivo influenciado por factores genéticos, estilo de vida, salud y entorno social. La pérdida del cónyuge representa un evento crítico que puede desencadenar alteraciones fisiológicas, conductuales, afectivas y cognitivas. Conjuntamente, se aborda el envejecimiento desde una perspectiva multidimensional —biológica, psicológica y social— que condiciona el proceso de duelo y el afrontamiento. La importancia de las relaciones interpersonales, especialmente la pareja, es enfatizada como un factor determinante en la experiencia del duelo.

Se concluye que el afrontamiento del duelo en la vejez requiere un enfoque integral que combine diversas estrategias psicológicas específicas. La intervención oportuna y adecuada no solo puede prevenir complicaciones como la depresión patológica, sino también favorecer la adaptación a la pérdida y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Se subraya la necesidad de un acompañamiento terapéutico y social continuo para facilitar este proceso.

De este modo, la propuesta de estrategias presentada por Jaimes Torres ofrece una guía valiosa para profesionales de la psicología y áreas afines, orientada a apoyar a las personas mayores en esta etapa crítica de su ciclo vital, promoviendo la resiliencia y una mejor calidad de vida.

Justificación

Quiero hacer este trabajo porque existe una necesidad real de atender el impacto del duelo en la vejez. El análisis del estado del arte revela que el duelo y las pérdidas acumuladas en esta etapa de la vida constituyen un fenómeno multidimensional que afecta significativamente la salud mental, el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores. Los estudios

revisados coinciden en que las pérdidas humanas, en particular, son una constante en esta etapa y representan un factor central en la aparición de duelos complejos.

A pesar de los avances en la identificación de factores de riesgo, la validación de instrumentos de medición y el diseño de estrategias de afrontamiento, así como en la valoración del acompañamiento profesional y la resiliencia como elementos clave para un proceso de duelo saludable, persisten vacíos en la investigación. Por ejemplo, la Escala de Estructura de Pérdidas (EEP) propuesta por Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2008) permite medir de manera sistemática la estructura de pérdidas en la adultez mayor y analizar su relación con el desajuste psicológico, facilitando la identificación de adultos mayores en riesgo y la planeación de intervenciones oportunas.

Investigaciones como las de Sandoval-Carlos, García-Sánchez y Luis-Delgado (2019) profundizan en la experiencia subjetiva de las pérdidas a lo largo del ciclo vital, evidenciando la relevancia de las pérdidas humanas y las diferencias de género en su vivencia, lo que sugiere la necesidad de intervenciones diferenciadas. Asimismo, trabajos como los de Chávez López (2011) y Montes Rendón (2017) subrayan la importancia del acompañamiento tanatológico y psicosocial, así como la integración de técnicas tanatológicas y logoterapia para brindar un apoyo integral que permita a los adultos mayores encontrar sentido y dignidad en el proceso de duelo. Estos estudios destacan la necesidad de reeducar a la sociedad y a los profesionales de la salud mental sobre la experiencia del duelo en la vejez, promoviendo el desarrollo de políticas y programas de apoyo específicos para esta población vulnerable.

Sin embargo, el estudio de Jaimes Torres (2021) y otros trabajos revisados presentan limitaciones importantes: la mayoría se han realizado en contextos generales o en regiones distintas a la Alcaldía Iztapalapa, sin considerar las particularidades de zonas urbanas con alta

vulnerabilidad social y un acceso limitado a servicios psicológicos y redes de apoyo. Estos vacíos en la literatura son especialmente relevantes en el contexto de la Alcaldía Iztapalapa, una de las demarcaciones más pobladas y vulnerables de la Ciudad de México, donde los adultos mayores enfrentan múltiples desafíos asociados a la marginación, la pobreza y la limitada oferta de servicios de salud, tanto mental como general.

Ninguno de los estudios revisados analiza de manera específica el impacto del duelo en la calidad de vida de los adultos mayores en Iztapalapa, ni explora, desde una perspectiva aplicada, qué tipo de intervenciones podrían implementarse en este contexto para promover un proceso de duelo más saludable y participativo. Por lo tanto, la presente investigación se justifica por su pertinencia y necesidad, ya que busca llenar estos vacíos mediante un análisis contextualizado del impacto del duelo en la calidad de vida de los adultos mayores en Iztapalapa.

La necesidad de una intervención práctica se hace evidente al considerar que los adultos mayores en esta demarcación no solo enfrentan el duelo, sino que también carecen de recursos y redes de apoyo que faciliten su proceso de adaptación. La intervención no debe limitarse a la investigación teórica, sino que debe traducirse en acciones concretas que aborden las necesidades específicas de esta población. Esto incluye la implementación de talleres de duelo, grupos de apoyo y programas de acompañamiento que integren técnicas tanatológicas y enfoques psicosociales adaptados a su contexto.

El estudio adoptará un enfoque cualitativo, centrado en la exploración profunda de las experiencias y significados que los adultos mayores atribuyen al duelo en su contexto particular. Se emplearán técnicas que permitan captar la dimensión emocional y relacional del proceso, favoreciendo una comprensión integral y contextualizada del fenómeno. Al centrarse en un contexto urbano vulnerable y en las condiciones reales de acceso a servicios, la investigación

ofrecerá una perspectiva local y aplicada que contribuye tanto a la comprensión académica del fenómeno como al diseño de políticas públicas y estrategias de intervención más eficaces y pertinentes.

Además, la investigación permitirá visibilizar las particularidades y necesidades de los adultos mayores en Iztapalapa, aportando evidencia empírica sobre el impacto del duelo en su calidad de vida y sobre las barreras que enfrentan para acceder a servicios de apoyo psicológico y social. Los resultados podrán ser útiles para orientar la toma de decisiones de autoridades locales, instituciones de salud y organizaciones comunitarias interesadas en mejorar la atención y el acompañamiento a esta población.

Por lo tanto, el estudio contribuirá al desarrollo de propuestas de intervención adaptadas a las condiciones socioculturales y económicas de la demarcación, promoviendo la participación social, el fortalecimiento de redes de apoyo y la construcción de entornos más inclusivos y sensibles a las necesidades de los adultos mayores en duelo. De esta manera, la investigación se justifica por la ausencia de estudios previos que aborden de manera específica y aplicada el impacto del duelo en la calidad de vida de los adultos mayores en Iztapalapa, así como por la necesidad de generar propuestas de intervención contextualizadas y pertinentes. De esta manera, el trabajo no solo fundamenta su relevancia en los vacíos identificados en la literatura, sino que también responde a una problemática social urgente y contribuye al bienestar y la dignidad de una población especialmente vulnerable.

Objetivo General

Analizar la experiencia del duelo en adultos mayores, identificando los factores psicosociales que influyen en su proceso de adaptación y en el mantenimiento del bienestar emocional durante la vejez.

Objetivos Específicos

- Describir los principales tipos de pérdidas que enfrentan los adultos mayores y el significado que estas tienen en su vida.
- Identificar los factores individuales y sociales que influyen en el proceso de duelo en adultos mayores.
- Examinar la interacción entre los factores psicosociales y su impacto emocional, considerando las diferencias según el género.
- Diseñar un modelo de intervención psicológica integral orientado a la atención y acompañamiento de adultos mayores en proceso de duelo.

Marco Teórico

Compromiso Político del Psicólogo Social

La psicología social en América Latina ha experimentado una evolución significativa, atravesada por contextos sociopolíticos complejos y diversas corrientes teóricas. En este marco, Serge Moscovici (1984), referente fundamental en la teoría de las representaciones sociales, sostiene que la psicología social debe asumir un compromiso político claro y activo. Para Moscovici, esta disciplina no se debe limitar al estudio del comportamiento social, sino que

posee la responsabilidad ética y política de intervenir en la transformación de las relaciones sociales, aportando a la construcción de justicia social.

Desde esta perspectiva, el psicólogo social es concebido como un agente de cambio que articula teoría y práctica para incidir de manera constructiva en problemáticas sociales, con especial énfasis en los contextos de vulnerabilidad y exclusión. Este compromiso político implica una participación ética y comprometida en procesos comunitarios, en los que la intervención profesional busca generar impactos que mejoren las condiciones de vida y promuevan la equidad social.

Autores latinoamericanos como Enrique Pichón-Riviére y Maritza Montero enriquecen esta visión, reforzando la importancia de la participación y la transformación social desde una actividad cooperativa y comunicativa. Pichón-Riviére (1977) destaca la dinámica grupal y la comunicación como herramientas clave para el desarrollo humano y la transformación social, entendiendo el grupo como un espacio central donde se producen interacciones que posibilitan el cambio personal y colectivo. Por su parte, Montero (1994) aporta una perspectiva crítica y contextualizada, subrayando la necesidad de que la intervención psicológica se fundamente en un compromiso ético-político, con los psicólogos actuando como facilitadores del cambio en sus comunidades.

El compromiso político del psicólogo social, entonces, se traduce en la responsabilidad de involucrarse activamente en la transformación social y la promoción de la justicia, posiciones que exceden la mera comprensión del comportamiento humano. La intervención psicosocial, concepto fundamental dentro de este planteamiento, se define como las acciones destinadas a mejorar las condiciones de vida comunitaria a través de la participación y el protagonismo de los miembros de la comunidad. Montero (1991) sostiene que esta intervención debe ser un proceso

auténticamente participativo, donde la comunidad no sea mero objeto sino sujeto activo del cambio.

Este enfoque integrador de Moscovici, Pichón-Riviére y Montero sitúa al psicólogo social en un marco ético-político donde la teoría y la práctica se combinan para responder a las especificidades culturales y sociales del contexto latinoamericano. La psicología política, entonces, debe adaptarse a estos escenarios y promover la defensa de derechos humanos, el fortalecimiento de políticas públicas y el desarrollo sostenible de las comunidades.

No obstante, la implementación efectiva de este compromiso político enfrenta desafíos como la resistencia al cambio, la limitación de recursos y el insuficiente apoyo institucional. Sin embargo, la colaboración intersectorial, el trabajo en red y la formación continua de los psicólogos son estrategias claves para superar estos obstáculos (Becerra, 2015).

En síntesis, a partir de la propuesta de Moscovici y las contribuciones de Montero y Pichón-Riviére, el compromiso político del psicólogo social en América Latina se configura como una práctica profesional orientada a transformar realidades sociales, empoderar comunidades y promover la justicia social de manera participativa y ética, reconociendo en la intervención psicosocial una herramienta fundamental para este fin.

Adulto Mayor

El envejecimiento de la población es un fenómeno dinámico en México, donde se prevé un aumento considerable en la proporción de adultos mayores en las próximas décadas. Según Soria-Romero y Montoya-Arce (2017), la calidad de vida de los adultos mayores está influenciada por factores como la salud física, el apoyo social y la situación económica. Este estudio destaca que aquellos adultos mayores que gozan de una mejor salud y un sólido sistema

de apoyo social tienden a reportar una calidad de vida superior. Sin embargo, el Instituto Nacional de las Personas Mayores (s.f.) enfatiza la necesidad de políticas públicas que promuevan el bienestar y la inclusión de este grupo en la sociedad, abordando desafíos como la soledad y la pobreza.

Como concepto el término adulto mayor se refiere a las personas generalmente de 60 años o más, quienes enfrentan desafíos específicos relacionados con la salud, la economía y la inclusión social. La calidad de vida es la percepción de bienestar que incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales, y es fundamental para evaluar la situación de los adultos mayores. El concepto de envejecimiento activo se refiere a un proceso que permite a los adultos mayores participar plenamente en la sociedad, manteniendo su salud y bienestar.

Para dar una mejor explicación las teorías sobre el envejecimiento y la calidad de vida de los adultos mayores son diversas. La Teoría de la Red de Apoyo Social sugiere que el apoyo social es crucial para la calidad de vida de los adultos mayores, como se menciona en el estudio de Soria-Romero y Montoya-Arce (2017). Además, el enfoque multidimensional del envejecimiento considera factores sociales, económicos y de salud, enfatizando la necesidad de un enfoque integral en la atención a los adultos mayores (Instituto Nacional de las Personas Mayores, s.f.). Aunque, la Teoría de la Discriminación por Edad aborda cómo los estigmas asociados a la vejez afectan la percepción y el tratamiento de los adultos mayores en la sociedad (Álvarez Mendoza, s.f.).

El debate académico actual se centra en la necesidad de políticas públicas que no solo aborden la salud física, sino que también promuevan la inclusión social y el bienestar emocional de los adultos mayores. Se discute la importancia de cambiar la narrativa social sobre los adultos mayores, reconociendo su valor y contribución a la sociedad (Álvarez Mendoza, s.f.). La

investigación continúa explorando cómo se pueden mejorar la calidad de vida de los adultos mayores a través de programas de salud y bienestar social.

Así que la implementación de políticas que promuevan el envejecimiento activo puede mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, fomentando su participación en la comunidad. Programas educativos que sensibilicen a la sociedad sobre la importancia de los adultos mayores pueden contribuir a un cambio en la percepción social y a la reducción de la discriminación por edad. La inclusión de adultos mayores en actividades comunitarias puede enriquecer la vida social y cultural de la comunidad, beneficiando tanto a ellos como a las generaciones más jóvenes.

A pesar de los beneficios, existen desafíos significativos en la aplicación de políticas dirigidas a los adultos mayores. Uno de los principales obstáculos es la falta de recursos y la resistencia cultural hacia el envejecimiento. Sin embargo, estas dificultades pueden ser superadas a través de la colaboración entre diferentes sectores, como el gobierno, las organizaciones no gubernamentales y la comunidad, para desarrollar programas integrales que aborden las necesidades de los adultos mayores. La formación continua de profesionales en el área de gerontología y el desarrollo de políticas inclusivas son cruciales para enfrentar estos desafíos.

Por lo tanto, la atención a los adultos mayores es un tema de creciente relevancia en la investigación social y de salud, dado el aumento de esta población en México. La calidad de vida de los adultos mayores está íntimamente relacionada con su salud y el apoyo social que reciben, lo que resalta la necesidad de un enfoque integral en las políticas públicas. Es fundamental que estas políticas no solo se centren en la atención médica, sino que también promuevan la inclusión social y el bienestar emocional de los adultos mayores. La colaboración entre diferentes sectores y la sensibilización de la sociedad son esenciales para construir un entorno que valore y respete a

los adultos mayores, permitiéndoles participar activamente en la vida comunitaria y mejorar su calidad de vida.

Vejez

La vejez es una etapa del ciclo vital que generalmente comienza alrededor de los 60 años, coincidiendo con la categoría socialmente reconocida como adulto mayor. Aunque ambos términos se refieren a esta fase del desarrollo humano, cada uno enfatiza aspectos distintos. Por un lado, el término “adulto mayor” se emplea desde una perspectiva demográfica y social para definir un grupo etario específico; por otro lado, la vejez se concibe como un proceso complejo que abarca cambios biológicos, psicológicos, sociales y culturales (Sánchez Guzmán, 2023).

Esta etapa implica transformaciones sustanciales, tales como el deterioro físico, la modificación de roles sociales y la acumulación de pérdidas, que afectan el bienestar y la inserción social del individuo. Cabe destacar que la población de adultos mayores no es homogénea; sus experiencias varían según factores individuales y contextuales, como el género, la condición socioeconómica y el entorno en que se desarrollan.

Relacionar el concepto de vejez con el de adulto mayor permite dimensionar las necesidades y desafíos propios de esta etapa, resaltando la importancia de reconocer sus particularidades y promover estrategias que favorezcan un envejecimiento activo, digno y significativo. Entender la vejez como el conjunto de procesos vividos por los adultos mayores facilita el diseño de intervenciones y políticas públicas integrales que garanticen sus derechos y bienestar.

La vejez es también un fenómeno social estudiado desde diversas disciplinas, incluyendo la sociología, la psicología y la gerontología. En este sentido, es fundamental analizar cómo la

identidad de género influye en las experiencias de las personas mayores. Según Sánchez Guzmán (2023), en su obra *Género y Vejez: una mirada distinta a un problema común*, las mujeres mayores enfrentan desafíos específicos, como la discriminación y la invisibilidad social, que repercuten negativamente en su calidad de vida. Esta problemática se agrava debido a la insuficiencia de políticas públicas que reconozcan y aborden estas desigualdades.

Complementariamente, Duque (2002), en su estudio sobre representaciones sociales de roles de género en la vejez, señala que mientras las mujeres son vistas principalmente como cuidadoras, los hombres son considerados figuras de autoridad. Estas representaciones sociales no solo inciden en la autoimagen de las personas mayores, sino que también limitan su participación social, perpetuando estereotipos que pueden conducir a su marginación.

En términos generales, la vejez se define como la etapa de la vida que inicia a partir de los 60 años, caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales varían según factores culturales, económicos y de salud. El género, entendido como una construcción social que define roles, comportamientos y expectativas asociados a lo masculino o femenino, influye de manera significativa en cómo se percibe y trata a las personas mayores dentro de la sociedad. Un concepto clave en este análisis es la invisibilidad social, que refiere a la falta de reconocimiento y representación de las personas mayores, especialmente de las mujeres, quienes a menudo quedan excluidas de los debates sobre envejecimiento y bienestar.

Desde un enfoque teórico, la interseccionalidad resulta una perspectiva valiosa para comprender cómo múltiples factores —como el género, la clase social y la etnia— interactúan y moldean las experiencias de las personas mayores, generando diversas formas de discriminación y privilegio (Sánchez Guzmán, 2023). Esta perspectiva posibilita un análisis más profundo y matizado, superando visiones generalistas. Asimismo, la teoría de los roles de género, discutida

por Duque (2002), enfatiza cómo las construcciones sociales influyen en la percepción y el trato hacia las personas mayores, afectando su bienestar y autoestima. Comprender estos roles es fundamental para desafiar estereotipos y promover una vejez más equitativa.

Sánchez Guzmán (2023) destaca la importancia de visibilizar las experiencias de las mujeres mayores como un paso clave para transformar las narrativas sociales que perpetúan la desigualdad. Por su parte, Gutiérrez Cuéllar (2023) resalta la necesidad de cambiar las percepciones negativas sobre la vejez, fomentando una cultura de respeto hacia los adultos mayores. Este cambio de paradigma resulta fundamental para construir un entorno inclusivo que valore la diversidad de experiencias dentro de este grupo etario.

Incorporar la perspectiva de género en el estudio de la vejez puede impactar positivamente tanto la calidad de vida de las personas mayores como los entornos educativos. La sensibilización respecto a las desigualdades de género fomenta espacios inclusivos donde se reconoce el valor y la contribución de los adultos mayores. Educar a las generaciones futuras sobre estos temas no solo promueve el respeto intergeneracional, sino que también sienta las bases para una sociedad más justa y equitativa.

Sin embargo, persisten retos importantes para aplicar estos enfoques, entre ellos, la resistencia cultural a reconocer las desigualdades de género durante la vejez y la ausencia de políticas públicas adecuadas. Para superar estas barreras, es necesario implementar programas educativos y de sensibilización que promuevan la igualdad de género y la inclusión social. Además, la colaboración entre diversos actores sociales —organizaciones no gubernamentales, instituciones educativas y gobiernos— es fundamental para construir un entorno que valore a las personas mayores. Asimismo, como señala Becerra (2015), la formación continua y el desarrollo

de competencias en profesionales que trabajan con este grupo etario son esenciales para garantizar intervenciones efectivas y respetuosas de su autonomía.

En definitiva, la intersección entre género y vejez constituye un tema relevante para la investigación académica. Es indispensable visibilizar y reconocer las experiencias de las personas mayores, especialmente de las mujeres, para promover un envejecimiento digno y equitativo. Este marco teórico subraya la necesidad de un enfoque integral que incorpore la dimensión de género para analizar de manera adecuada la complejidad de la vejez.

Duelo

El estudio del duelo ha sido un tema central en la psicología desde hace varias décadas, especialmente a partir de la obra de Elisabeth Kübler-Ross, quien en 1969 introdujo su conocido modelo de las cinco etapas del duelo. Este modelo ha influido significativamente en la comprensión de cómo las personas enfrentan la pérdida y ha sido clave en el desarrollo de diversas intervenciones terapéuticas. A lo largo del tiempo, otros autores como O'Connor (2002) y Worden (2009) han ampliado este enfoque, incorporando aspectos como la aceptación emocional y adaptaciones específicas para grupos como los adultos mayores. La investigación contemporánea ha evolucionado también hacia una perspectiva que toma en cuenta las diferencias culturales y sociales en la experiencia del duelo, entendiendo que no se trata de un proceso universal ni uniforme.

El duelo se define como el proceso emocional que ocurre tras la pérdida de un ser querido, e implica una serie de emociones complejas, entre ellas tristeza, ira, culpa y eventualmente aceptación (O'Connor, 2002). Un concepto fundamental dentro de este proceso es precisamente la aceptación, que refiere al reconocimiento de la realidad de la pérdida y la

capacidad de encontrar formas de vivir con ella. A este proceso también se le conoce como "trabajo de duelo", entendido como las acciones y mecanismos que una persona lleva a cabo para adaptarse a la pérdida, lo que puede incluir la expresión emocional y la búsqueda de redes de apoyo social (El trabajo de duelo, 2023).

En términos teóricos, el modelo propuesto por Kübler-Ross (1969) ha sido uno de los más influyentes. Donde establece cinco etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Aunque este enfoque ha sido criticado por asumir una secuencia lineal, su valor radica en visibilizar la variedad de reacciones emocionales que pueden surgir ante la pérdida. Worden (2009) enriquece esta visión al enfocarse en las características propias del duelo en adultos mayores, quienes pueden experimentar este proceso de forma distinta debido a factores como la acumulación de pérdidas o la disminución de redes de apoyo. Por su parte, O'Connor (2002) aporta una mirada centrada en la aceptación y el amor como elementos clave para facilitar el proceso de dejar ir, ofreciendo una visión más empática y centrada en la experiencia emocional individual.

En la actualidad, el duelo gira en torno a la necesidad de adoptar una mirada más comprensiva y culturalmente sensible. Se plantea que las etapas del duelo propuestas por Kübler-Ross no son suficientes para explicar la complejidad del fenómeno, y que es necesario incorporar enfoques que valoren las diferencias individuales, las historias personales y los contextos culturales de cada persona. Además, la investigación reciente destaca el papel fundamental del apoyo social y la psicoterapia, subrayando cómo estos elementos pueden facilitar la adaptación emocional tras una pérdida.

Comprender el proceso del duelo puede tener un impacto positivo en distintos ámbitos, incluyendo la educación y la vida de los estudiantes. La enseñanza sobre el duelo puede preparar

a educadores y profesionales de la salud para acompañar de forma efectiva a personas en proceso de pérdida. Además, en el entorno educativo, este conocimiento puede traducirse en la implementación de programas de apoyo emocional, así como en la creación de espacios seguros que promuevan la expresión del dolor. Asimismo, fomentar la educación sobre el duelo en la juventud puede contribuir al desarrollo de la empatía y de relaciones interpersonales más solidarias.

No obstante, existen desafíos importantes en la aplicación de estos modelos y teorías. Una de las principales limitaciones es la alta variabilidad en las experiencias individuales, ya que no todas las personas atraviesan el duelo de la misma manera ni experimentan las etapas en un orden definido. En algunos casos, puede incluso surgir lo que se conoce como duelo complicado o prolongado. Por ello, se enfatiza la necesidad de adoptar enfoques flexibles y personalizados por parte de los profesionales de la salud mental, de modo que puedan reconocer estas diferencias individuales y ofrecer apoyos adecuados a cada situación particular.

En síntesis, el estudio del duelo representa un campo dinámico y en constante evolución que brinda herramientas valiosas para entender cómo los seres humanos enfrentan la pérdida. Los aportes de Kübler-Ross, O'Connor y Worden ofrecen marcos útiles para comprender las dimensiones emocionales del duelo, aunque la realidad del proceso exige enfoques adaptables y contextualizados.

La relevancia de este tema se manifiesta claramente en sus aplicaciones en salud mental y educación, donde una mejor comprensión del duelo permite la creación de espacios más empáticos, humanos y compasivos. Además, el duelo no solo tiene un impacto individual, sino que también influye en las dinámicas de las comunidades e instituciones. Abordar el duelo de manera integral y respetuosa fomenta una cultura de empatía y cuidado colectivo, lo cual es

esencial para construir sociedades más resilientes. En última instancia, estudiar el duelo es clave para promover el bienestar emocional y acompañar a las personas en uno de los procesos más difíciles y transformadores de la vida: la pérdida.

Representaciones Sociales

La teoría de las representaciones sociales, desarrollada por Serge Moscovici, se centra en cómo los individuos y grupos construyen significados a partir de su entorno social. Esta teoría ha sido fundamental para entender la dinámica de la comunicación y la percepción en contextos educativos y sociales. Según Mora (2023), las representaciones sociales son sistemas de valores, ideas y prácticas que permiten a los individuos comprender y dar sentido a su realidad social. Estas representaciones son compartidas y se transmiten a través de la comunicación, lo que las convierte en un elemento clave para la interacción social.

En su revisión de la literatura, Manrique (2021) destaca la evolución y aplicación de las representaciones sociales en diversas disciplinas, lo que permite comprender su relevancia en la investigación contemporánea. La teoría no solo se limita a aspectos cognitivos, sino que también incluye componentes afectivos y normativos, lo que la convierte en una herramienta poderosa para la comprensión de fenómenos sociales complejos. Moscovici argumenta que las representaciones sociales son el resultado de un proceso de construcción social, donde los individuos negocian significados a través de la interacción.

En el contexto actual, existe un debate sobre la aplicabilidad de la teoría de las representaciones sociales en entornos multiculturales y en la era digital. Investigadores como Mora (2023) sugieren que es necesario adaptar la teoría para abordar las nuevas formas de comunicación y representación en la sociedad contemporánea. Manrique (2021) también

Menciona que la teoría ha sido objeto de críticas por su falta de atención a las dinámicas de poder y desigualdad en la construcción de representaciones sociales.

La comprensión de las representaciones sociales puede tener un impacto positivo significativo en los adultos mayores, ya que les permite reconocer y trabajar con las percepciones y creencias que tienen sobre sí mismos y su entorno. Estas representaciones son fundamentales para entender cómo los adultos mayores se ven a sí mismos en la sociedad y cómo interactúan con los demás. Además, pueden ser utilizados para diseñar intervenciones que promuevan la inclusión y la diversidad en los diferentes espacios que habitan, como la familia, la comunidad y las instituciones. Esto ayuda a los adultos mayores a desarrollar una identidad positiva y un sentido de pertenencia, lo que es crucial para su bienestar emocional y social.

Sin embargo, uno de los principales desafíos que enfrentan los adultos mayores es la resistencia al cambio en las representaciones sociales arraigadas, que pueden dificultar la implementación de nuevas ideas y enfoques en su vida cotidiana. Estas representaciones a menudo están influenciadas por estereotipos y prejuicios que pueden limitar su participación activa en la sociedad. Para superar estas limitaciones, es fundamental fomentar un diálogo abierto y crítico, así como proporcionar formación continua sobre la teoría de las representaciones sociales.

Esto no solo empodera a los adultos mayores, sino que también contribuye a crear un entorno más inclusivo y comprensivo que valore sus experiencias y perspectivas. De esta manera, la teoría de las representaciones sociales ofrece un marco valioso para entender cómo los individuos construyen significados en su vida cotidiana.

Afrontamiento y Resiliencia

La resiliencia ha sido objeto de estudio en diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la educación y la salud mental. De esta manera las Investigaciones previas han demostrado que la resiliencia no es una característica innata, sino una capacidad que puede desarrollarse a través de experiencias y estrategias de afrontamiento. Según la Asociación Americana de Psicología (n.d.), las personas resilientes tienden a enfrentar mejor las adversidades y a recuperarse más rápidamente de situaciones difíciles, lo que resalta la importancia de fomentar esta habilidad en diferentes contextos. Becoña (2020) también enfatiza que la resiliencia es crucial para el bienestar emocional, especialmente en momentos de crisis.

Por lo tanto, la resiliencia se puede definir como la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones adversas (Becoña, 2020). Este concepto implica no solo la resistencia ante el estrés, sino también la habilidad de crecer y aprender de las experiencias difíciles. Además, las estrategias de afrontamiento son técnicas que las personas utilizan para manejar el estrés y las dificultades, y se dividen en afrontamiento activo y pasivo (Bermejo et al., 2019). La combinación de resiliencia y estrategias de afrontamiento efectivas es fundamental para el bienestar emocional y psicológico.

Existen diversas teorías que abordan la resiliencia desde diferentes perspectivas. La teoría del desarrollo humano sugiere que la resiliencia se forma a través de interacciones sociales y experiencias de vida (Becoña, 2020). Por otro lado, el enfoque de la psicología positiva enfatiza la importancia de cultivar fortalezas personales y relaciones significativas como medios para desarrollar resiliencia (Asociación Americana de Psicología, n.d.). Estas teorías subrayan la necesidad de un enfoque integral que considere tanto factores individuales como contextuales en el desarrollo de la resiliencia.

El debate académico actual se centra en la identificación de las estrategias de afrontamiento más efectivas para promover la resiliencia. Investigaciones recientes han demostrado que las estrategias de afrontamiento activas, como la búsqueda de apoyo social y la reestructuración cognitiva, son más efectivas que las pasivas (Bermejo et al., 2019). Sin embargo, también se discute la necesidad de personalizar estas estrategias según las características individuales y contextuales de cada persona, lo que sugiere que no existe un enfoque único para todos.

Por lo que fomentar la resiliencia en adultos mayores tiene un impacto positivo en su bienestar general, ayudándoles a manejar mejor el estrés y las adversidades (Bermejo et al., 2019). La resiliencia no solo mejora la salud mental, sino que también puede contribuir a una mayor satisfacción con la vida y a una mejor calidad de vida en general (Becoña, 2020). Los adultos mayores resilientes tienden a tener mejores relaciones interpersonales y a participar más activamente en su comunidad, lo que refuerza su sentido de pertenencia y propósito.

A pesar de los beneficios de fomentar la resiliencia, existen desafíos en su aplicación. Uno de los principales obstáculos es la falta de formación y recursos para educadores y profesionales de la salud mental en la implementación de programas de resiliencia (Becoña, 2020). Además, las diferencias culturales y contextuales pueden influir en la efectividad de las estrategias de afrontamiento. Para superar estas limitaciones, es fundamental desarrollar programas de formación adaptados a las necesidades específicas de cada grupo y contexto (Bermejo et al., 2019).

Así que, la resiliencia es un concepto clave en la psicología y la salud mental, con implicaciones significativas para el bienestar emocional y el desarrollo personal. Fomentar la resiliencia a través de estrategias de afrontamiento efectivas puede mejorar la capacidad de los

individuos para enfrentar adversidades y contribuir a su bienestar general. Sin embargo, las investigaciones continúan en este campo que es esencial para desarrollar intervenciones efectivas y adaptadas a las necesidades de diferentes poblaciones.

Metodología

Esta investigación se desarrolla bajo un enfoque cualitativo, centrando su metodología en el psicodrama para facilitar la expresión emocional relacionada con el duelo en adultos mayores. Jacob Levy Moreno (1889-1974), psiquiatra y psicoterapeuta fundador del psicodrama y la sociometría, sostiene que el ser humano es espontáneo y creativo por naturaleza, y que, a través de la acción, puede transformar tanto su realidad interna como externa. Según Moreno (1946), el psicodrama permite representar simbólicamente situaciones emocionales significativas, lo que facilita la catarsis, la comprensión de conflictos y la exploración de nuevos roles. Es a través de esta acción que se revelan verdades emocionales que a menudo son difíciles de expresar con palabras.

De acuerdo con esta perspectiva, el presente estudio utiliza el psicodrama como la metodología principal para que los participantes resignifiquen sus experiencias de pérdida y exploren nuevas formas de afrontamiento. Este enfoque no solo propicia el reconocimiento y la expresión de emociones, sino que también fortalece la identidad personal mediante el vínculo con otros miembros del grupo. Complementariamente, se emplea la sociometría, definida por Moreno (1934) como el estudio de la estructura de relaciones interpersonales dentro de un grupo, para observar y analizar las dinámicas emocionales y relacionales en el contexto grupal. Esta técnica contribuye al mapeo de las redes de apoyo social entre los participantes, enriqueciendo el proceso y fortaleciendo los vínculos.

Así que el análisis de los datos se orientará hacia la identificación de patrones emocionales, estrategias de afrontamiento y dinámicas relacionales, con el objetivo de comprender cómo los participantes experimentan el duelo, qué significados emergen de su vivencia y cómo estos se transforman en el encuentro grupal. Se prioriza así la experiencia corporal y simbólica del duelo, facilitando una resignificación emocional que surge de la espontaneidad y creatividad.

La población objeto de estudio está conformada por adultos mayores de 60 años en adelante, usuarios del Centro del Adulto Mayor Yoloxochitl, también conocido como Nuevo Amanecer, ubicado en la Alcaldía Iztapalapa, Ciudad de México. Estos participantes han vivido pérdidas significativas en diversos ámbitos, como la salud, las relaciones interpersonales y los roles sociales. El centro ofrece un espacio comunitario especializado, con servicios, talleres y apoyo que facilitan la participación y el desarrollo del proceso grupal.

Presentación de Resultados

El taller realizado con adultos mayores en el CAM Yoloxochitl consistió en 10 sesiones diseñadas para abordar el duelo desde una perspectiva psicosocial. A través de estas sesiones, se facilitó un proceso gradual de apertura emocional, fortalecimiento de vínculos grupales y desarrollo de herramientas para manejar las pérdidas que enfrentan en la vejez. A continuación, se describen las principales actividades y hallazgos por sesión:

Sesión 1: Actividad de Presentación y Establecimiento de Confianza

Iniciamos con un juego de presentación donde cada participante comparte su nombre, una característica personal y sus expectativas del taller. Esta actividad permitió visualizar la composición del grupo (14 personas: 12 mujeres y 2 hombres) para el desarrollo del grupo.

Sesión 2: Construcción de la Línea de Vida

Los participantes dibujaron una línea cronológica de sus vidas, destacando eventos significativos, principalmente pérdidas familiares. Esta actividad facilitó la expresión emotiva y la conexión a través de recuerdos vinculados a la música, como canciones compartidas con seres queridos fallecidos. Un caso emotivo fue un participante que se conmovió al recordar cantar rancheras con su esposa fallecida, mostrando la importancia de los objetos culturales en la memoria afectiva.

Sesión 3: Dibujo Simbólico de Pérdidas

Cada participante representó de forma simbólica una pérdida significativa mediante dibujos que reflejaron distintas etapas del duelo, desde aceptación hasta enojo e inconformidad, principalmente relacionadas con el deterioro físico. También surgió la preocupación por los nietos adolescentes y la pérdida del rol protector familiar, evidenciando ansiedad y adaptación a nuevas dinámicas familiares.

Sesión 4: Aplicación de la Rueda de la Vida

Los participantes evaluaron subjetivamente su bienestar en diversas áreas (familiar, social, emocional, física, espiritual). Se identificaron como las áreas más afectadas la movilidad física y las redes sociales, mientras que la espiritualidad y la familia aparecieron como principales fuentes de apoyo emocional. Un participante destacó su gratitud por lo conservado, promoviendo un modelo resiliente en el grupo.

Sesión 5: Actividad Teatral de Resignificación del Duelo

A través del psicodrama, los participantes representaron simbólicamente sus pérdidas, resaltando aspectos positivos y aprendizajes derivados de sus experiencias. Se destacó una representación que evocó un cumpleaños, recordando con alegría muchas experiencias en lugar de centrado en la ausencia, promoviendo la resignificación positiva de la pérdida.

Sesión 6: Creación del Colectivo "Cochinito"

Mediante una actividad artística en grupo, se trabajó la metáfora de construir algo valioso a partir de fragmentos individuales, simbolizando la fortaleza colectiva con una pieza de cerámica. Este ejercicio fortaleció la percepción del taller como una nueva red de apoyo significativo, donde los participantes expresaron sentirse acompañados en sus duelos por primera vez en mucho tiempo.

Sesión 7: Elaboración de Alebrijes como Representación de Fortalezas Personales

Cada participante eligió un animal que simbolizara sus fortalezas, desde águilas (visión) hasta tigres (resistencia), fusionándolos en una figura colectiva. La actividad favoreció la expresión emocional, especialmente en los hombres del grupo, promoviendo la valoración de la diversidad como fuente de resiliencia.

Sesión 8: Mapa de Redes de Apoyo

Los participantes dibujaron y reflexionaron sobre sus redes de apoyo actuales. Se identificaron pérdidas importantes, como la ausencia de cónyuges, y la construcción de nuevos vínculos, incluyendo los generados en el propio taller. También se evidenciaron dificultades masculinas para identificar redes alternativas a su rol laboral anterior, mostrando cómo los mandatos de género influyen en la socialización en la vejez.

Sesión 9: Teatro sobre Autocuidado

Esta segunda actividad teatral abordó temas complejos como la gestión de la ansiedad y el establecimiento de límites familiares. Los participantes mostraron una profunda integración emocional y cognitiva, y manifestaron haber tomado conciencia de hábitos nocivos mantenidos durante años, evidenciando un avance en la autoconciencia y el autocuidado.

Sesión 10: Cierre y Evaluación del Taller

Se reconocieron palabras claves que resumieron la experiencia: “descubrimiento”, “compañía” y “esperanza”. Las tarjetas con frases finales reflejan aprendizajes concretos, desde estrategias para afrontar la soledad hasta la importancia de expresar emociones reprimidas. La cartulina colectiva quedó como testimonio tangible de un proceso en el que las pérdidas individuales se convirtieron en una ganancia grupal.

El proceso demostró que, incluso en etapas avanzadas de la vida, es posible desarrollar nuevos recursos emocionales cuando se provee un espacio seguro de expresión y contención grupal. Los participantes no solo aprendieron herramientas para manejar sus duelos, sino que construyeron una red de apoyo recíproco que trascendió el espacio del taller, evidenciando la capacidad humana de resiliencia y reinención a cualquier edad.

Análisis de Resultados

La implementación de este proyecto de intervención grupal en la Casa del Adulto Mayor "Yoloxóchitl" ha permitido observar y analizar en profundidad la dinámica del duelo en la vejez desde una perspectiva psicosocial. Los resultados obtenidos a lo largo de las diez sesiones

validaron la oportunidad de la intervención y ofrecen una mayor comprensión de los procesos de adaptación y resiliencia en esta población.

Los datos cualitativos recabados a través de diversas actividades grupales revelan una clara trayectoria de transformación en los participantes. Inicialmente, la conformación espontánea de subgrupos y las diferencias de género en la participación (hombres más reservados, mujeres más expresivas) señalaban la influencia de factores psicosociales preexistentes. Sin embargo, la intervención logró fomentar una apertura emocional y un fortalecimiento de la cohesión grupal.

Desde la "Bienvenida" inicial, donde se buscaba establecer un espacio seguro, hasta la capacidad de los participantes de expresar emociones profundas (llanto, enojo, alegría) en sesiones posteriores, se observó un avance significativo. La actividad del estambre en la sexta sesión, que mostró que la expresión no siempre requiere palabras, y la espontaneidad del abrazo grupal en la octava, son indicadores de una creciente confianza y un ambiente de contención. Estas actividades facilitaron una reconfiguración de vínculos interpersonales, promoviendo la integración de nuevos miembros, como se evidenció en la séptima sesión.

Los talleres tuvieron continuidad, comenzando con la Identificación y Procesamiento Multidimensional del Duelo. Las "Líneas de Vida" (segunda sesión) y los "Dibujos Simbólicos" (tercera sesión) fueron herramientas clave para identificar las múltiples pérdidas que enfrentan los adultos mayores, no solo las humanas (cónyuges, familiares), sino también las relacionadas con la salud (movilidad reducida), los roles sociales y la autonomía. La "Rueda de la Vida" (cuarta sesión) cuantificó visualmente estas afectaciones, destacando la movilidad física y las redes sociales como las áreas más impactadas, mientras que la espiritualidad y los vínculos familiares emergieron como recursos de sostén.

La actividad teatral (quinta sesión) marcó un punto de inflexión al permitir la resignificación de estas pérdidas, enfocándose en los aspectos positivos y el crecimiento personal derivado de ellas, lo que denota un avance en el procesamiento del duelo. La segunda parte de la intervención se centró en el Desarrollo de Recursos de Afrontamiento y Resiliencia Colectiva. La creación del "Cochinito" (sexta sesión) simbolizó la capacidad colectiva de construir valor a partir de la colaboración, y la mención del grupo como una "nueva red de contención" es un resultado directo del fortalecimiento del apoyo social.

Los "Alebrijes de Fortalezas" (séptima sesión) permitieron la identificación y representación simbólica de las fortalezas individuales, reflejando la capacidad del grupo para integrar diferencias y generar resiliencia colectiva. La segunda experiencia teatral sobre autocuidado (novena sesión) demostró la interiorización de la importancia de la expresión emocional y el reconocimiento de hábitos nocivos, evidenciando una mayor autoconciencia y capacidad de agencia.

Los hallazgos de esta investigación se articulan firmemente con el marco teórico propuesto, confirmando y enriqueciendo las perspectivas sobre el duelo, la vejez y la intervención psicosocial. La experiencia de los participantes valida la "estructura de pérdidas" propuesta por Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2008), así como la clasificación de Sandoval-Carlos et al. (2019). Las pérdidas humanas fueron consistentemente las más dolorosas, pero la intervención reveló la prevalencia y el impacto de las pérdidas de salud y de roles sociales.

El acompañamiento psicosocial y tanatológico se manejó como un dispositivo de "acompañamiento tanatológico y psicosocial" (Chávez López, 2011; Montes Rendón, 2017). La facilitación de la expresión emocional y la validación de los sentimientos permitieron a los

participantes transitar el duelo de manera más saludable. La capacidad del grupo para "encontrar sentido y dignidad" en sus experiencias se alinea con los principios de la logoterapia y la tanatología.

La intervención promovió activamente las "estrategias psicológicas para afrontar el duelo" (Jaimes Torres, 2021). La resiliencia, entendida como la capacidad de adaptación y crecimiento ante la adversidad (Becoña, 2020), fue un resultado observable. La capacidad de verbalizar gratitud por lo conservado y la transformación de la tristeza en alegría en la representación teatral son manifestaciones de esta resiliencia. El fortalecimiento de las redes de apoyo, una estrategia de afrontamiento activa (Bermejo et al., 2019), fue central, con el grupo convirtiéndose en un pilar fundamental.

El trabajo contribuyó a modificar las representaciones sociales sobre la vejez y el duelo. Al crear un espacio donde todas las emociones eran validadas, se desafiaron estereotipos sobre la pasividad de los adultos mayores. La participación activa y la capacidad de agencia demostrada en actividades teatrales y artísticas que promueven una visión de "envejecimiento activo" y desafían la "invisibilidad social" (Sánchez Guzmán, 2023).

La metodología cualitativa (Psicodrama y Sociometría) fue una elección adecuada, fundamentada en Jacob Levy Moreno. El psicodrama facilitó la "representación simbólica de situaciones emocionales significativas" (Moreno, 1946), permitiendo la catarsis y la exploración de nuevos roles de afrontamiento. La sociometría permitió observar la "estructura de relaciones interpersonales" (Moreno, 1934) y cómo el grupo se auto-organizó y fortaleció sus lazos, validando la importancia de la dinámica grupal en la intervención psicosocial.

La intervención ha logrado un cumplimiento integral de los objetivos planteados, proporcionando respuestas claras a las preguntas de investigación. Se analizó la experiencia del duelo en adultos mayores, identificando cómo factores psicosociales como la pérdida de roles, la disminución de la movilidad y la reconfiguración de redes de apoyo influyen en su adaptación y bienestar emocional. La intervención demostró ser un catalizador para el mantenimiento de un bienestar.

Se lograron cumplir los objetivos específicos del estudio. En primer lugar, se alcanzó la comprensión de la descripción de las pérdidas, abordando los principales tipos identificados: pérdidas humanas, de salud y de roles, y el profundo significado que tienen para los participantes. Este aspecto se evidenció en actividades como las “Líneas de Vida” y los dibujos simbólicos, que permitieron una representación personal y significativa de dichas experiencias.

En segundo lugar, se identificaron los factores influyentes en el proceso de duelo, tanto a nivel individual como social. Entre los factores individuales destacaron la capacidad de expresión emocional y la resiliencia; en el ámbito social, se identificaron el apoyo familiar, la influencia del grupo y los mandatos de género como elementos moduladores clave. La dinámica grupal facilitó la expresión emocional y la construcción de redes de apoyo, revelando diferencias significativas entre géneros.

Así que los talleres, estructurado de forma progresiva y fundamentado en técnicas de sociodrama y sociometría, demostró ser un modelo de intervención psicológica integral, efectivo y potencialmente replicable para el acompañamiento en procesos de duelo dentro de esta población.

Los resultados permiten responder de forma clara las preguntas de investigación planteadas desde el inicio. En cuanto a cómo afecta el duelo no acompañado a la salud emocional y la calidad de vida de los adultos mayores en Iztapalapa, se observó que se manifiesta en tristeza, enojo, frustración por limitaciones físicas, ansiedad por el bienestar de la familia y sentimientos de soledad. Esto impacta negativamente la calidad de vida al generar aislamiento y dificultar la adaptación. La intervención demuestra que el acompañamiento grupal mitiga estos efectos, promoviendo la expresión y la conexión.

Respecto a qué intervenciones psicosociales comunitarias podrían implementarse para acompañar y visibilizar el duelo en este grupo poblacional, se identificaron talleres grupales que utilizan técnicas expresivas y simbólicas (psicodrama, arte, música), la creación de espacios seguros para la expresión emocional y actividades que fomentan la identificación de fortalezas y la construcción de redes de apoyo. La visibilización se logra al normalizar el proceso de duelo y reconocer la diversidad de sus manifestaciones en la vejez.

Este trabajo representa una contribución significativa en múltiples niveles, visibilizando una problemática de salud mental crucial en una población vulnerable. Se ha demostrado la viabilidad y efectividad de intervenciones psicosociales comunitarias en entornos con acceso limitado a servicios especializados. El fortalecimiento del sentido de comunidad dentro del CAM Yoloxóchitl es un antecedente importante en estos centros.

Más allá de la mejora en el bienestar emocional, los participantes desarrollaron competencias emocionales duraderas, fortalecieron su resiliencia y construyeron redes de apoyo que les permitirán afrontar futuras pérdidas con mayores recursos. La capacidad de resignificar sus experiencias y encontrar un sentido de propósito en la vejez es una transformación profunda.

Por lo tanto, este estudio aporta evidencia empírica cualitativa sobre la efectividad de un modelo de intervención grupal en un contexto específico, validando el uso de metodologías activas y participativas como el psicodrama y la sociometría en el trabajo con adultos mayores. Además, subraya la importancia del compromiso político del psicólogo social en la construcción de espacios de bienestar y justicia social.

Sin embargo, es fundamental reconocer las limitaciones de este tipo de investigación y proyectar futuras líneas de acción. La duración de la intervención, aunque efectiva, no permitió un seguimiento longitudinal para evaluar la sostenibilidad de los cambios a largo plazo. El tamaño y la composición del grupo, aunque representativos del CAM, limitan la generalización a la totalidad de la población de adultos mayores en Iztapalapa.

Futuras investigaciones deberían considerar realizar estudios de seguimiento y replicar el modelo en otros CAMs o contextos comunitarios para validar su efectividad a mayor escala y en poblaciones más diversas. También sería eficaz diseñar y evaluar programas específicos para hombres adultos mayores, abordando sus particularidades en el duelo y la construcción de redes de apoyo, así como investigar la integración de enfoques intergeneracionales o el uso de otras expresiones artísticas para enriquecer las intervenciones, ya que es una de las poblaciones de hombres que no tienen una entrada a estos recursos.

Posteriormente, se destaca la importancia de desarrollar programas de capacitación dirigidos a profesionales y líderes comunitarios, con el fin de replicar este modelo de intervención de manera sostenible. Los resultados obtenidos en esta investigación pueden servir como evidencia sólida para abogar por la inclusión de programas de acompañamiento al duelo en la vejez dentro de las políticas públicas de salud y bienestar social, tanto a nivel local como nacional.

Definitivamente, este trabajo representa un testimonio de la capacidad humana para la resiliencia y la adaptación. Ha demostrado que, incluso en la vejez y ante múltiples pérdidas, la creación de espacios seguros y de acompañamiento psicosocial puede transformar el proceso de duelo en una oportunidad para el crecimiento personal, la reconexión afectiva y la dignificación de la vida en sus últimas etapas. Desde mi experiencia como psicólogo social en este proyecto, reafirmo la convicción de que la intervención comunitaria constituye una herramienta poderosa para la promoción del bienestar y la justicia social, especialmente en poblaciones históricamente desatendidas como las personas mayores en duelo.

Conclusión

Comprender a un adulto mayor no representa una tarea compleja cuando se valora la escucha activa, la comprensión profunda y la apreciación de su trayectoria y experiencia vital. A lo largo de esta investigación, se ha evidenciado que otorgar voz a las pérdidas y duelos de esta población es esencial para reconocer su dignidad y humanidad, aspectos fundamentales desde la perspectiva psicosocial. Cada persona vive el duelo de manera única, y contar con un sólido apoyo grupal resulta esencial para transitar este proceso.

El duelo en la vejez se configura como un proceso multifacético, influenciado por determinantes sociales y emocionales que requieren abordajes integrales. La interacción directa con los participantes permitió trascender las aproximaciones teóricas, revelando la resiliencia y capacidad de resignificación que emerge cuando se ofrece un espacio de contención grupal y empatía genuina. La expresión emocional, la identificación de fortalezas individuales y la construcción de redes de apoyo mutuo constituyen elementos clave para mitigar el impacto negativo del duelo no acompañado.

El grupo se consolidó como una red de contención vital, subrayando la importancia del apoyo social para el bienestar emocional en la vejez. Esta experiencia reafirma la relevancia de las intervenciones psicosociales que dignifican la vida en todas sus etapas, promoviendo la inclusión y el acompañamiento sensible a las necesidades de los adultos mayores. Además, este trabajo subraya la necesidad urgente de integrar programas de acompañamiento al duelo en las políticas públicas de salud y bienestar social, haciendo un llamado a construir una sociedad más inclusiva y sensible que permita a los adultos mayores transitar sus pérdidas con dignidad y seguir participando activamente en la comunidad.

Finalmente, este estudio aporta evidencia empírica sobre la eficacia de modelos grupales que integran técnicas expresivas y simbólicas para acompañar el duelo en contextos de alta vulnerabilidad social. La resignificación de las pérdidas y la construcción de redes de apoyo recíproco fortalecieron la resiliencia y mejoraron la calidad de vida de los participantes, constituyendo un aporte significativo para la formulación de políticas públicas orientadas a la atención integral del duelo en la vejez.

Así, se logró cumplir con los objetivos planteados al inicio del trabajo, demostrando que la intervención psicosocial grupal puede ser una herramienta transformadora para el envejecimiento saludable. La inversión en estos espacios no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también fortalece el tejido social, promoviendo una cultura de empatía y cuidado colectivo.

Informe de satisfacción personal

Durante el periodo de febrero a mayo de 2025, tuve la oportunidad de realizar mis prácticas profesionales en el CAM Yoloxochitl, ubicado en la Alcaldía Iztapalapa. Este espacio

se centró en un proyecto de intervención sobre duelo, resignificación de la vejez y el bienestar emocional en adultos mayores. A través de esta experiencia, pude reflexionar sobre mi bienestar emocional, físico, social y profesional, y cómo cada uno de estos aspectos ha influido en mi desarrollo personal y profesional.

Desde el primer día en el CAM, me di cuenta de que trabajar con adultos mayores en situaciones de vulnerabilidad emocional no es una tarea sencilla. Las historias de vida que compartían resonaban profundamente en mí, y me confrontaban con mis propios miedos y emociones. Escuchar relaciones sobre pérdidas, abandono y discriminación me hizo sentir una mezcla de empatía y tristeza, pero también me enseñó a establecer límites para cuidar de mi propio bienestar emocional. A lo largo de las 10 sesiones que tuve, aprendí a reconocer y habitar mis emociones, lo que me permitió desarrollar una mayor conciencia emocional. Comencé a escribir reflexiones después de cada sesión, lo que me ayudó a procesar lo vivido ya buscar espacios seguros para descargar mis emociones, ya sea conversando con mis compañeras de prácticas o simplemente disfrutando de momentos de silencio.

En cuanto a mi salud física, experimenté altibajos. Al principio, me sentí lleno de energía, pero a medida que las actividades se acumulaban, comencé a sentirme cansado y con dolores de cabeza. Me di cuenta de que descuidé mis hábitos alimenticios y mi actividad física, lo que afectó mi bienestar general. Sin embargo, con el tiempo, implementé pequeños cambios, como llevar poquita comida saludable y escuchar a mi cuerpo. Aunque reconozco que aún tengo aspectos por mejorar, valoro los avances que logré y entiendo que cuidar de mi salud física es fundamental para poder cuidar de los demás, ya que somos la cara de un bienestar emocional.

El crecimiento personal fue, sin duda, el área donde más noté un desarrollo significativo. El contacto directo con personas mayores en duelo amplió mi capacidad de empatía y fortaleció

habilidades prácticas como la facilitación grupal y la escucha activa. Aprendí a adaptar los contenidos de los talleres a las necesidades del grupo, y a crear espacios seguros donde las personas se sintieran valoradas. Más allá de lo académico, crecí en lo humano, entendiendo que el trabajo comunitario requiere paciencia, flexibilidad y una disposición constante a aprender. Esta experiencia me reafirmó mi deseo de seguir trabajando con comunidades y personas mayores, y me siento más preparado, aunque consciente de que aún tengo mucho por aprender.

Mantener un equilibrio entre mi vida personal, académica, laboral y el trabajo de prácticas fue uno de los mayores desafíos. Hubo momentos en los que sentí que todo giraba en torno al proyecto, lo que me llevó a experimentar agotamiento y frustración. Sin embargo, al reconocer este desequilibrio, comencé a organizar mejor mis tiempos ya poner límites. Aprendí que no es necesario estar siempre haciendo algo para ser productivo, y que el descanso y el tiempo de calidad conmigo mismo son igualmente importantes.

Aunque aún estoy en camino de lograr un equilibrio más sólido, reconozco avances importantes que me servirán a lo largo de mi vida profesional, y así como yo mismo pude darles herramientas de cuidado y escuchar lo que ellos me dijeron también las pude implementar en mi vida diaria.

Para elaborar este informe, realice un ejercicio de autoevaluación continua. Utilicé bitácoras personales, sesiones de retroalimentación y espacios de reflexión individual. Estas herramientas me permitieron ver mi proceso desde una perspectiva más amplia, no solo como facilitador, sino también como sujeto del proceso.

Los resultados de esta experiencia han sido positivos en muchos aspectos, ya que desarrolle una empatía profunda, fortaleció mis habilidades profesionales y reafirmando mi

compromiso ético y político. Aprendí a tomar distancia emocional sin dejar de estar presente, y crecí en mi identidad profesional al sentirme reconocido por mis participantes y compañeros. Sin embargo, también identifiqué áreas de mejora, como el autocuidado físico y emocional, la gestión del tiempo y la expresión emocional personal. Reconozco que a veces me aísló cuando me encuentro con dificultades, y he aprendido que pedir ayuda no es debilidad, sino una forma de cuidar de mí mismo.

Este período de prácticas fue mucho más que un requisito académico; Fue un proceso de transformación personal. Me enfrenté a retos que pusieron a prueba mi compromiso y sensibilidad. Me sentí conmovido, cansado, agradecido y, sobre todo, profundamente vivo. La experiencia me ayudó a reconocer mis fortalezas ya mirar con honestidad mis límites. Confirmé que quiero seguir trabajando con y para las personas, y que creo en una psicología social que escucha, acompaña y transforma realidades desde lo humano es lo mejor que tuve de la carrera.

Me siento satisfecho no porque todo haya salido perfecto, sino porque me entregué con honestidad, aprendí de mis errores y celebré mis logros. A partir de esta experiencia, me comprometo a continuar escribiendo como herramienta de autoobservación emocional, establecer rutinas de cuidado físico, participar en espacios de supervisión y buscar proyectos que combinen la intervención comunitaria con el enfoque psicosocial. Mantendré el contacto con las personas que me sostienen emocionalmente y me ayudan a crecer, porque sé que el camino hacia el bienestar es un proceso continuo que vale la pena recorrer.

Esta experiencia me permitió aclarar mi vocación profesional y reafirmar mi interés en trabajar con adultos mayores. Me di cuenta de que quiero dedicarme a este campo, explorando áreas como la gerontología y el acompañamiento tanatológico.

Mi enfoque se centra en un modelo humanista que busca reconocer a los adultos mayores como individuos funcionales, en lugar de considerarlos simplemente como un sector vulnerable. Esta perspectiva me ha abierto nuevas fronteras y me ha motivado a profundizar en el estudio de sus necesidades y potencialidades, lo que me confirma que este es el camino que deseo seguir en mi carrera.

Referencias

- Álvarez Mendoza, E. L. (s.f.). El adulto mayor en la sociedad actual. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6261720.pdf>
- Ars Médica. (2023). El trabajo de duelo. Ars Médica: Revista de Ciencias Médicas.
<https://www.arsmedica.cl/index.php/MED/article/download/215/148/1120>
- Asociación Americana de Psicología. (s.f.). Camino a la resiliencia.
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Becerra, G. (2015). Enrique Pichon-Rivière: Los orígenes de la psicología social argentina. Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales, 5(1).
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.6667/pr.6667.pdf
- Becona, E. (2020). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. Revista de Psicología, 12(3), 45–60. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/01.20063.Becona.pdf>
- Bermejo, J. C., Magaña, M., Villaceros, M., Carabias, R., & Serrano, I. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 4(1), 183–190.
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666018/html/>
- Chávez López, A. M. (2011). Duelo y depresión en el adulto mayor (Tesina de diplomado). Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.
- Duque, M. (2002). Representaciones sociales de roles de género en la vejez: Una comparación. Revista Latinoamericana de Psicología, 34(1–2), 95–106.

Gobierno de México. (2022). Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas Adultas Mayores (Comunicado de prensa núm. 568/22).

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/adultos2022_Nal.pdf

Gutiérrez Cuéllar, P. C. (2023). Percepciones, imágenes y opiniones sobre la vejez desde la mirada de los adultos y jóvenes en México. *Revista de Estudios sobre la Vejez*, 1(1), 1–20.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). Censo de Población y Vivienda 2020.

<https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021, octubre 28). Resultados de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2021.

<https://www.inegi.org.mx/app/saladeprensa/noticia/7657>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2023). El duelo en las personas adultas mayores puede ser por los procesos de cambio durante el envejecimiento.

<https://www.gob.mx/inapam/articulos/el-duelo-en-las-personas-adultas-mayores-puede-ser-por-los-procesos-de-cambio-durante-el-envejecimiento>

Jaimes Torres, M. (2021). Estrategias psicológicas y tanatológicas para el afrontamiento del duelo en adultos mayores. *Revista de Geriátría y Gerontología*, 25(3), 120–130.

Jaimes Torres, M. del C. (2021). Estrategias psicológicas para afrontar el duelo (la viudez) en la vejez (Informe de servicio social). Universidad Nacional Autónoma de México, FES Zaragoza.

Kübler-Ross, E. (1969). *Sobre la muerte y los moribundos* (1.^a ed.). The Macmillan Company.

Manrique, A. (2022). Teoría de las representaciones sociales: Una revisión de la literatura.

Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 20(1), 1–20.

<https://doi.org/10.11600/1692715x.20190201001>

Montero, M. (1991). Una orientación para la psicología política en América Latina. *Psicología Política*, 3, 27–43.

Montero, M. (1994). *Hacer para transformar: El método en la psicología comunitaria*. Editorial Nueva Sociedad.

Montes Rendón, J. A. (2017). *Duelo y adulto mayor* (Tesis de licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Mora, J. M. (2002). Teoría de las representaciones sociales. En M. G. Vasilachis de Gialdino (Ed.), *Estrategias de investigación cualitativa* (pp. 85–120). Gedisa.

Moreno, J. L. (1934). *Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations*. Beacon House.

Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: First volume*. Beacon House.

Moscovici, S. (1984). The phenomenon of social representations. In R. Farr & S. Moscovici (Eds.), *Social representations* (pp. 3-69). Cambridge University Press.

O'Connor, N. (2002). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. Editorial Trillas.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Envejecimiento y salud*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Pichón-Riviére, E. (1977). *El proceso grupal*. Editorial Nueva Visión.

- Rivera-Ledesma, A., & Montero-López Lena, M. (2008). Estructura de pérdidas en la adultez mayor: Una propuesta de medida. *Salud Mental*, 31(6), 461–468.
- Rivera-Ledesma, E., & Montero-López Lena, M. (2008). Estructura de pérdidas y desajuste psicológico en adultos mayores. *Salud Mental*, 31(6), 441–448.
- Sánchez Guzmán, L. (2023). *Interseccionalidad en la vejez: Una mirada desde el género*. *Estudios Sociales Contemporáneos*, 12(1), 55–72.
- Sandoval-Carlos, E. A., García-Sánchez, M. D., & Luis-Delgado, O. E. (2019). Pérdidas a lo largo del ciclo vital en adultos mayores. *Psicología y Salud*, 29(1), 79–90.
- Sandoval-Carlos, K. C., García-Sánchez, M. D., & Luis-Delgado, O. E. (2019). Pérdidas acumuladas y salud mental en adultos mayores: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología*, 28(1), 1–20.
- Soria-Romero, Z., & Montoya-Arce, B. J. (2017). Envejecimiento y factores asociados a la calidad de vida de los adultos mayores en el Estado de México. *Revista de Ciencias Sociales*, 9(3), 22–35. <https://doi.org/10.22185/24487147.2017.93.022>
- Worden, J. W. (2009). Asesoramiento y terapia del duelo: Un manual para el profesional de la salud mental (4.^a ed.). Paidós.

Anexos

Cartas Descriptivas

<https://drive.google.com/drive/folders/1HJp7rSMfFb0yc9DJGWpJJABigaUKhECx?usp=sharing>

Diario de Campo

https://drive.google.com/drive/folders/1Cb5XYfjISQPeTR0gm5hUzQl5xD_Y4-oX?usp=sharing