

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

NADA HUMANO ME ES AJENO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

LA INTERVENCIÓN DE LAS PROMOTORAS DE LA SALUD EN EL CUIDADO DE LAS PERSONAS MAYORES EN EL ALBERGUE GEMELOS DEL INAPAM

TRABAJO RECEPCIONAL. SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS EN
CAMPO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN PROMOCIÓN DE
LA SALUD

PRESENTAN

Guadalupe Espitia Butrón

Leticia Gutiérrez Melchor

Directora del Trabajo recepcional

Mtra. Lourdes Guzmán Pizarro

Ciudad de México abril, 2024.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al INAPAM por habernos permitido realizar nuestro servicio social en el Albergue Gemelos en apoyo al cuidado de las personas mayores.

A las personas mayores que nos compartieron sus experiencias de vida y que de ellas aprendimos tanto.

Al personal del albergue por habernos instruido y apoyado en el cuidado de las personas mayores y dejarnos colaborar con ellas.

“Feliz es el hombre que encuentra sabiduría y el hombre que adquiere discernimiento; conseguir sabiduría es mejor que conseguir plata y obtenerlo como beneficio es mejor que obtener oro. Vale más que los corales; no se puede comprar con nada de lo que uno desee.”

Proverbios 3: 13-15

AGRADECIMIENTOS

Guadalupe Espitia Butrón

Quiero agradecer primeramente a Dios por permitirme terminar esta etapa de mi vida profesional, nada se logra sin su ayuda.

Mi agradecimiento a la población mexicana, ya que es gracias a los impuestos de todos los contribuyentes, que instituciones como la UACM pueden existir, y gracias a esto pude tener acceso a la educación superior gratuita y de calidad. Gracias por la beca que se me otorgó para la realización de mi servicio social, y a la beca para la realización de este trabajo recepcional. Gracias totales a la ciudadanía.

Agradezco a mi hija Valeria Esmeralda, por tu paciencia, tu aguante, tu calma, tu espera; por ser tan linda personita. Espero ser un buen ejemplo para ti. Tú me haces mejor persona. También a mi hija Camila, a quien llevo en el corazón y quien me impulsó a seguir.

Gracias a ti, mi amado Eric Guillén Aguirre, que siempre me alientas, gracias por tus palabras, por tu incondicional apoyo y por creer en mí, gracias por tu paciencia y tu amor.

Gracias a mis padres, Inés Butrón Pozos, y René Espitia Hernández, por cada detalle de apoyo durante mi carrera y durante la elaboración de este trabajo, gracias por escuchar y aconsejar y en especial por la ayuda con mi hija. Gracias por estar.

Gracias a ti hombrecillo, por tu apoyo y esfuerzo, por tu impulso para que no me rindiera, por estar presente, siempre te estaré agradecida Heriberto Español.

Agradezco a mi alma mater, la UACM, en mi paso por sus instalaciones, conocí excelentes personas y viví gratas experiencias, por las amistades que llevo en el corazón, Gris, Cacahuete, y en especial Diana Karina, gracias por todo el apoyo durante la carrera.

Gracias colega Leticia Gutiérrez, por no claudicar ante las situaciones difíciles que se nos presentaron a lo largo de este trayecto.

Gracias a la Mtra. Lourdes Guzmán Pizarro por su dirección y tiempo invertido en la guía para la elaboración de este trabajo.

Agradezco a mis queridos profesores de los que aprendí tanto, gracias por su esmero, en especial gracias Dra. Patricia Bustamante Camilo, por sus sabios consejos para la vida.

Gracias profesora Gabriela Bayona Trejo por el apoyo en la corrección de estilo. Dra. Patricia Bustamante Camilo, Mtro. César Enrique Fuentes Hernández, Mtra. Claudia Alicia López Ortiz, por la lectura y las observaciones realizadas a este trabajo, su orientación nos permitió el enriquecimiento del mismo.

DEDICATORIA

El fruto de este trabajo lo dedico a mi hija Valeria Esmeralda, espero que en el estudio y el aprendizaje te complazcas.

A mis padres, espero que estén orgullosos.

A mis hermanas Daniela y Lorena quienes sin duda también forman parte de este logro.

Las quiero.

A mis queridos sobrinos, Dainely, Brillit, Dencel, Ángel, deseo que cumplan sus sueños.

AGRADECIMIENTOS

Leticia Gutiérrez Melchor

Avanzar en el camino profesional me fue un tanto difícil, en ocasiones, me sentí perdida, dude y hasta temí, cuando me paso eso, tuve encuentro conmigo misma, me motive y recordé todo lo que había vivido y a todos lo que estaban a mi alrededor, principalmente mi familia y fue desde ahí donde partí para sacar la fortaleza y la confianza que a veces uno necesita para poder continuar.

Este trabajo va dedicado especialmente a todas las personas que me acompañaron en este trayecto, a las que me levantaron cuando estuve a punto de rendirme y siempre me recordaron mi valor, a las que me ayudaron a enfrentar mis miedos y a las que sin pedir nada a cambio siempre creyeron en mí.

Gracias especialmente a mi madre Guadalupe Melchor Hernández que siempre ha estado ahí para apoyarme y por enseñarme a ser una mujer de lucha, a mi hermana Maribel y a mis hermanos Edgar Alejandro y Mario, que siempre me han cuidado desde la infancia siendo mi compañeros en las victorias y las batallas.

Gracias a la profesora Lourdes por ser nuestra directora y guía de este trabajo, por no soltarnos, por escucharnos y estar siempre a disposición, por ser entregada a su vocación y compartir con nosotras cada una de sus enseñanzas, pero también por su paciencia, comprensión y cariño.

Gracias también a mi mejor amiga Carolina Garcia Carrera que fue mi apoyo incondicional en este proceso.

Gracias a mi compañera Guadalupe Espitia Butrón, por el tiempo y dedicación que le brindó a este proyecto, por la paciencia y el trabajo en equipo que nos mantuvo firmes y unidas, enfrentando las adversidades, logrando así llegar hasta el final.

Gracias a Antonio, Aurelia y Teresita, personas mayores del Albergue Gemelos de quienes me llevo una grata experiencia y cariño. Siempre los recordaré.

Gracias a la profesora Gabriela Bayona por apoyarnos en la corrección de estilo y a nuestros lectores: Claudia Alicia López Ortiz, César Enrique Fuentes Hernández y Patricia Camilo Bustamante, por su tiempo para revisar este proyecto y darnos sus observaciones.

Por último quiero agradecer a la UACM por haberme abierto las puertas al conocimiento, que sin duda sembró en mí el más grato sentimiento por seguir aprendiendo y también porque en ella tuve la oportunidad de conocer amistades de gran valor que han aportado en mi alegría, compañerismo y amor.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. IDENTIFICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO.....	10
2.1. Preguntas de investigación.....	12
3. OBJETIVOS.....	13
3.1. Objetivo General.....	13
3.2. Objetivos Específicos.....	13
4. JUSTIFICACIÓN.....	14
5. MARCO TEÓRICO.....	16
5.1. Promoción de la Salud.....	16
5.2. Los cuidados.....	18
5.3. Los cuidados en México y América Latina.....	18
5.4. Los cuidados a largo plazo.....	20
5.5. Políticas públicas del cuidado de personas mayores en México.....	22
5.6. Personas mayores.....	26
5.7. La vejez.....	27
5.8. Envejecimiento.....	28
5.8.1. Tipos de envejecimiento.....	29
6. INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES (INAPAM).....	32
6.1. Historia del INAPAM.....	32
6.2. Programas y acciones.....	34
6.3. Avances en los servicios.....	38
6.4. Los cuidados a largo plazo.....	40
6.5. Albergue gemelos.....	41
6.5.1 Historia.....	41
6.5.2. Servicios y organización.....	42
6.5.3. Inmueble.....	44
7. SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	48
7.1. Objetivo de la sistematización.....	48
7.2. Experiencias en el albergue.....	49
7.3. Cuidados en el albergue.....	53
7.4. Reconstrucción de experiencias.....	54
7.4.1. Clasificación de actividades.....	56
7.4.2. Definición de actividades.....	60
7.4.2.1. Actividades de cuidado.....	60
7.4.2.2. Terapia ocupacional.....	61
7.4.2.3. Fomento a la lectura.....	63
7.4.2.4. Escucha activa.....	65
7.4.2.5. Activación física.....	67
7.4.2.6. Trabajo colaborativo.....	68
7.4.2.7. Capacitación.....	68
7.4.2.8. Actividades recreativas.....	70
7.4.2.9. Actividades cognitivas.....	71
7.4.2.10. Evaluaciones.....	73
7.5. Análisis e interpretación de las experiencias.....	75
8. DISCUSIÓN.....	84
9. CONCLUSIONES.....	102
10. PROPUESTAS.....	104
11. BIBLIOGRAFÍA.....	105
12. ANEXOS.....	116

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Evolución de Instituciones de atención de personas mayores.....	23
Figura 2. Áreas de acción de la década del envejecimiento saludable.....	31
Figura 3. Misión, Visión y Objetivos del INAPAM.....	34
Figura 4. Albergues del INAPAM.....	36
Figura 5. Residencias del INAPAM.....	37
Figura 6. Momentos durante el servicio social.....	54
Figura 7. Línea del tiempo sobre actividades realizadas en el albergue Gemelos.....	55
Figura 8. Evaluaciones durante el servicio social.....	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipos de envejecimiento.....	30
Tabla 2. Atención médica que ofrece el centro de atención integral (CAI).....	38
Tabla 3. Avances en los Servicios del INAPAM 2018-2021.....	39
Tabla 4. Servicios proporcionados por el Albergue Gemelos.....	42
Tabla 5. Personal de salud y operativo que laboró en el albergue Gemelos 2020-2021.....	43
Tabla 6. Actividades de Promoción de la Salud.....	51
Tabla 7. Actividades realizadas en Albergue Gemelos.....	56
Tabla 8. Actividades realizadas en el INAPAM.....	60
Tabla 9. Principales actividades de cuidados directos realizadas con las PM del Albergue Gemelos.....	61
Tabla 10. Estrategias utilizadas para fomentar la lectura.....	64
Tabla 11. Cursos de capacitación.....	69
Tabla 12. Actividades recreativas.....	70
Tabla 13. Actividades cognitivas.....	73

ABREVIATURAS

ABVD	Actividades Básicas de la Vida Diaria
AIVD	Actividades Instrumentales de la Vida Diaria
CAI	Centro de Atención Integral
CNDH	Comisión Nacional de los Derechos Humanos
CEPAL	Comisión Económica para América Latina y el Caribe
CONAMED	Comisión Nacional de Arbitraje Médico
COVID-19	Coronavirus
CLP	Cuidados a Largo Plazo
DGB	Dirección General de Bibliotecas
INAPAM	Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
INAPLEN	Instituto Nacional de Adultos en Plenitud
INEGI	Instituto Nacional de Estadística y Geografía
INGER	Instituto Nacional de Geriátrica
INSEN	Instituto Nacional de la Senectud
NOM	Norma Oficial Mexicana
OMS	Organización Mundial de la Salud
ONU	Organización de las Naciones Unidas
OPS	Organización Panamericana para la Salud
PM	Persona Mayor
PS	Promoción de la Salud
RAE	Real Academia Española

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como finalidad dar a conocer las experiencias y aprendizajes obtenidos en el Albergue Gemelos del Instituto Nacional para las Personas Adultas Mayores (INAPAM). En donde las experiencias se basaron en las actividades del cuidado de personas mayores así como en el trabajo colaborativo con el personal de enfermería, trabajo social, de limpieza, de vigilancia y de administración. Es importante destacar la realización del servicio social de manera híbrida en el INAPAM durante la pandemia de COVID-19, donde se apoyó a personas mayores (PM) y al personal que labora en el albergue, lo que motivó a realizar el trabajo recepcional sobre las actividades diversas en las que participamos a lo largo de un año, en el cuidado de personas mayores así como en el apoyo en sus Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) como son el baño, la alimentación, la movilización, entre otras, así como en sus Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD): destacando la preparación de alimentos, compras, esparcimiento y caminatas, etc.

Durante la estancia en el albergue se nos solicitó la asistencia a cursos sobre los cuidados de las personas mayores así como la participación en talleres de fomento a la lectura impartidos por la Secretaría de Cultura a través de la Dirección General de Bibliotecas (DGB). Los cursos se tomaron de manera voluntaria para la capacitación y aprendizaje del cuidado de las personas mayores en el INAPAM. La falta de personal en el albergue nos permitió participar en diferentes actividades y conocer más a fondo todo lo relacionado al cuidado de este grupo etario.

El método utilizado para la estructura del trabajo se tomó a partir de la Guía metodológica para sistematización de experiencias de Oscar Jara (2018), que plantea una serie de pasos para la reconstrucción, clasificación e interpretación de la experiencia, permitiendo recuperar las vivencias, sintetizando y haciendo una reflexión crítica de lo vivido para la generación de nuevos aprendizajes, en este caso durante el servicio social y la pandemia por COVID-19.¹

¹Oscar Jara H., “Capítulo II: Algunas herramientas útiles en los procesos de sistematización de experiencias”, en *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Javegraf, Colombia, 1ra edición., 2018, pp. 201–224 [En línea]: <https://cepalforja.org/sistem/bvirtual/wp-content/uploads/2019/09/La-Sistematizaci%C3%B3n-de-Experiencias-pr%C3%A1ctica-y-teor%C3%ADa-para-otros-mundos-posibles.pdf>. [Consulta: 9 de mayo, 2023].

En el primer capítulo del trabajo se aborda el tema de los cuidados a largo plazo, actividades que formaron parte de las experiencias obtenidas durante el servicio social periodo comprendido por un año, de noviembre 2020 a noviembre 2021, en la época de pandemia, donde faltó personal de salud y por ello hubo poca atención en el cuidado de las personas mayores en los Albergues del INAPAM.

Asimismo, se brinda un panorama general de las políticas públicas a favor de los derechos de las personas mayores, destacando la organización y objetivos que tiene el INAPAM para su bienestar. También se hace una descripción del Albergue Gemelos, los requerimientos con los que cuenta e infraestructura para ofrecer servicios de cuidado a corto plazo en cumplimiento a la NOM-031-SSA3-2012, donde se establecen las características de funcionamiento, organización e infraestructura que deben observar los establecimientos del sector público, social y privado de asistencia social a personas mayores y en situación de riesgo y vulnerabilidad.² Teniendo en cuenta que los albergues, no son estancias de cuidados a largo plazo, ya que para su acceso a los albergues, las personas deben ser mayores de 60 años, valerse por sí mismas y entrar de manera voluntaria, estipulado por reglamento.³

En el segundo apartado se planteó la sistematización de experiencia relacionada con la reflexión y el desarrollo de habilidades profesionales de Promoción de la Salud, a partir de experiencias vividas desde la vinculación y las actividades de cuidado de personas mayores en el albergue, siendo parte de la intervención desde la promoción de la salud, durante la pandemia de COVID-19. Desarrollando una matriz de ordenamiento y clasificación de la experiencia, logrando identificar las actividades de cuidado más destacables por su grado de complejidad e importancia. Aunque hubo otras actividades relevantes como: la escucha activa, la terapia ocupacional, actividades recreativas y cognitivas, para mantener en actividad al grupo etario, todas estas actividades sujetas a predisposición del estado de ánimo y estado físico de las personas mayores, es decir, que no presenten algún padecimiento o enfermedad que les impida realizarlas y; finalmente, se realizó el análisis de la sistematización de experiencias, se examinó cada actividad realizada como facilitadoras desde la Promoción de la Salud, para identificar los momentos donde las habilidades y aptitudes del promotor fueron relevantes durante la intervención en el albergue del INAPAM.

²Secretaría de Salud, “DOF - Diario Oficial de la Federación” (Generalidades). dof.gob.mx (13 de septiembre, 1012), p. Generalidades [En línea]: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267965&fecha=13/09/2012#gsc.tab=0[Consulta: 23 de abril, 2023].

³INAPAM, “Reglamento Interno de Albergues del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores”. 2021, pp. 11–12 [En línea]: <https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/Norm4t3ca/Norm4sIntSus/RIAAlbergues2021.pdf>[Consulta: 21 de mayo, 2023].

2. IDENTIFICACIÓN DEL TEMA DE ESTUDIO

A nivel mundial, la esperanza de vida se ha ido modificando: el número de años que una persona puede llegar a vivir ha aumentado. En la actualidad, se han logrado alcanzar edades de hasta 80 años y más, pero esto no siempre fue así, por ejemplo, en el siglo XIX se alcanzaron 44 años, pero, para la década de los 60 del siglo XX, la esperanza de vida aumentó a 70 años en países desarrollados.⁴ El incremento en la longevidad de las personas es multifactorial, entre sus causas están el descenso de la mortalidad infantil, el aumento en el control y prevención de enfermedades transmisibles, la mejora de las condiciones sanitarias, el avance en la creación y aplicación de vacunas, por mencionar algunas.

En México, en la última década se ha visto un incremento en la población de personas mayores de 60 años. En 1990, el INEGI reportó que las personas mayores conformaban el 5% de la población total, es decir, 5 millones de personas mayores. Para el 2020 se reportaron 15.1 millones de personas mayores de 60 años, que representan el 12% de la población total. Se prevé que para 2050 el porcentaje respecto a la población total, se duplicará, de acuerdo con la información del Fondo de Población de las Naciones Unidas.⁵ Datos que indican que la población de personas mayores va en aumento y se tienen que buscar acciones para atender las demandas sociales que esto genera. Al cambiar la manera en que está conformada la población, cambia también la demanda de servicios, por lo que se espera que aumente la demanda de servicios de cuidados, ya que en la actualidad, la población que llega a la vejez presenta alguna enfermedad crónica degenerativa, lo que conlleva a distintos grados de dependencia y demanda del cuidado de otros para satisfacer las necesidades básicas e instrumentales de la vida diaria (ABVD) (AIVD).

La emergencia sanitaria durante la pandemia por COVID-19, permitió revalorizar la importancia de los cuidados hacia personas mayores así como a cualquier persona que lo necesitara, ya que los cuidados pueden ser requeridos en cualquier momento de la vida, ya sea en la primera etapa de vida como la infancia, o bien por discapacidad o por enfermedad.

⁴Rafael González, Juan Manuel E. Castro Albarrán *et al.*, “Salud y enfermedad en los adultos mayores en México y en el mundo”, en *Promoción de la salud en el ciclo de vida*. McGraw Hill, México, D.F., 1a. ed., 2011, p. 228.

⁵Fondo de Población de las Naciones Unidas, “El envejecimiento en poblaciones en condiciones de vulnerabilidad en México”. UNFPA, s.f. [En línea]: [Consulta: 7 de marzo, 2023]. https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/el_envejecimiento_en_poblaciones_en_condiciones_de_vulnerabilidad_en_mexico.pdf

A nivel federal, México no cuenta con un sistema de cuidados que haga frente a la alta demanda que generará el cambio en la población, y que lleve al cumplimiento de los derechos de cuidado, ya que los cuidados en las personas mayores son un derecho, de acuerdo con la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), las personas mayores tienen derecho a la igualdad y la no discriminación por razones de edad, a la vida y a vivir con dignidad en la vejez, a la independencia y autonomía, a los servicios de cuidado, al trabajo.⁶ Estos son algunos derechos que son mencionados en la Convención Interamericana sobre la Protección de Derechos Humanos de las Personas Mayores.

El Estado, la sociedad, las instituciones y familias deben estar preparadas para afrontar las nuevas demandas sociales que conlleva la transición epidemiológica y el envejecimiento poblacional, con el fin de poder proponer políticas públicas, acciones y programas que den respuesta a estos nuevos retos a los que se enfrenta la sociedad. Para lograr estos cambios, desde todas las esferas sociales, se requiere de un cambio en la percepción de la vejez y el envejecimiento, donde a las personas mayores se les reconozca y valore dentro de la sociedad como seres dotados de conocimientos y saberes, de modo que se les permita seguir involucrándose en la acción colectiva, lo que, a su vez, posibilite que los cuidados a largo plazo se logren posponer y las enfermedades crónico degenerativas se puedan contener, para mejorar la calidad de vida de este sector de la población.

En el Albergue Gemelos, del INAPAM, institución encargada de hacer cumplir las políticas públicas a favor de las personas mayores en nuestro país, se presentó una escasez en los cuidados de las personas mayores, ya que la mayoría del personal que laboraba fue considerada en ese momento población vulnerable, por presentar algún padecimiento, ser mayores de 60 años, tener una enfermedad, embarazo o estar a cargo de un infante; a estas personas se les pidió resguardarse en su hogar, siguiendo las recomendaciones sanitarias y protocolos de seguridad emitidas, para evitar contagios en el albergue. Por ello, la reducción en personal médico y enfermería, provocó escasez de cuidados de personas mayores, siendo los prestadores de servicio social, los que cubrieron las actividades de cuidado, dejando de lado otras tareas cercanas a su perfil académico, como fue nuestro caso.

⁶CNDH, “Los derechos humanos de las personas mayores”. (2018)

[En línea]: <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf> [Consulta: 20 de febrero, 2024].

Por ello, surgió el interés por realizar este trabajo, para plasmar los conocimientos que se obtuvieron y de esta manera aportar desde la sistematización de experiencias, una reflexión que pueda ser de utilidad para otros promotores, interesados en el cuidado y el trabajo con personas mayores.

2.1. Preguntas de investigación

- ¿De qué manera se llevaron a cabo las actividades de cuidado de las personas mayores en el Albergue?
- ¿Cómo se relacionan las actividades realizadas con las personas mayores con la promoción de la salud?

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo General

Analizar las acciones realizadas en el Albergue Gemelos del INAPAM, a partir de la sistematización de experiencias desde la Promoción de la Salud.

3.2. Objetivos Específicos

3.2.1. Conocer las actividades de cuidado que se llevan a cabo en el Albergue Gemelos perteneciente al INAPAM.

3.2.2. Identificar las actividades de facilitación que realiza un promotor de la salud con personas mayores durante el servicio social en el Albergue Gemelos

3.2.3 Identificar de qué manera la sistematización de esta experiencia contribuye a la Promoción de la Salud.

4. JUSTIFICACIÓN

Los cuidados son actividades que se han realizado desde el inicio de la humanidad, han servido para la supervivencia y satisfacción de las necesidades básicas de vida, que son brindadas desde el nacimiento hasta la muerte. En las personas mayores el cuidado se realiza principalmente en los hogares por la familia, aunque también en instituciones públicas como casas de día o albergues y en instituciones privadas, como los asilos u hospitales. Un ejemplo de ello es el INAPAM, que cuenta con cinco albergues para personas mayores, los cuales durante la pandemia continuaron brindando servicios, pero debido a la alta demanda de profesionales de la salud en los hospitales, estos espacios se quedaron con poco personal capacitado para los cuidados, siendo los prestadores de servicio social una alternativa para cubrir los cuidados en los albergues, haciendo patente la falta de profesionales para la atención de este grupo etario, así como la deficiencia de políticas públicas en materia de cuidados a largo plazo que existe en México, además de la poca regulación en los espacios de cuidado.

Las personas mayores son una población vulnerable, ya que en esta etapa de la vida se puede incrementar la presencia de enfermedades y padecimientos, volviéndose éstas más complejas conforme avanza la edad. A nivel mundial, durante la pandemia por COVID-19 aumentó la vulnerabilidad de las personas mayores debido a que, esta enfermedad al encontrarse con una comorbilidad, presentó mayor riesgo de complicación y muerte. Por lo tanto, las autoridades sanitarias, el INAPAM y la Secretaría de Salud solicitaron poner especial cuidado en las PM.⁷ Siendo las personas institucionalizadas, las más afectadas, ya que fueron limitadas en sus visitas familiares y cuidados. Por otro lado, durante la pandemia, la CEPAL reportó una tasa de mortalidad de las personas mayores a nivel mundial entre el 19% en Europa y el 62% en Asia respectivamente.⁸ En Canadá la tasa de mortalidad fue del 80% de personas mayores en residencias o centros de atención a largo plazo y un 76% en Brasil.⁹

⁷Gobierno de México, “Medidas de seguridad sanitaria – Coronavirus”. [coronavirus.gob.mx](https://coronavirus.gob.mx/medidas-de-seguridad-sanitaria/) (30 de marzo, 2020) [En línea]: <https://coronavirus.gob.mx/medidas-de-seguridad-sanitaria/> [Consulta: 1 de abril, 2023].

⁸CEPAL, “Informes COVID-19: desafíos para la protección de las personas mayores y sus derechos frente a la pandemia de COVID-19”. (diciembre, 2020), p. 21 [COVID-19 RESPUESTA] [En línea]: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/46487/1/S2000723_es.pdf [Consulta: 14 de marzo, 2023].

⁹OPS, “Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Américas - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud” [En línea]: <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americanas> [Consulta: 14 de marzo, 2023].

“En México en abril del 2020 se registraron 79 muertes de personas mayores en albergues y residencias privadas de la Ciudad de México”.¹⁰ En albergues del INAPAM no se cuenta con un registro de fallecimientos en pandemia, aunque el centro de atención geriátrica Gemelos, reportó el 50% de fallecimientos por COVID-19 en la población de personas mayores. El trabajo realizado en el área de cuidados fue necesario y se requirió de la participación de diferentes profesionales de la salud, el participar en estas actividades, permitió que las experiencias y aprendizajes sobre las necesidades de las personas mayores, fueran enriquecedoras, permitiendo la realización de la sistematización de experiencias desde la promoción de la salud.

¹⁰Proceso, “Al menos 79 adultos mayores han muerto en asilos de la CDMX de abril a la fecha” [En línea]: <https://www.proceso.com.mx/nacional/cdmx/2021/2/9/al-menos-79-adultos-mayores-han-muerto-en-asilos-de-la-cdmx-de-abril-la-fecha-257951.html> [Consulta: 14 de marzo, 2023].

CAPÍTULO II

5. MARCO TEÓRICO

5.1. Promoción de la Salud

Práctica que se ha desarrollado a lo largo del tiempo y que se ha conceptualizado de manera formal a partir de la definición de salud dada por la OMS y plasmada en la Carta de Ottawa que la define como:

...el proceso de hacer que las personas aumenten el control que tienen sobre su salud y la mejoren. Para que una persona o un grupo alcancen un estado de bienestar físico, mental y social adecuado debe poder identificar cuáles son sus aspiraciones y llevarlas a cabo, cubrir sus necesidades y cambiar o adaptarse al entorno. Así pues, se considera la salud como un recurso para la vida diaria, no como el objetivo de vivir. La salud es un recurso positivo que enfatiza los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas. Por tanto, la promoción de la salud, no sólo es responsabilidad del sector sanitario.¹¹

De acuerdo con esta definición, la salud y la promoción de la salud no solo van a depender del estado físico de las personas, sino también de las condiciones materiales de vida como son el alimento, el vestido, la vivienda, los servicios de agua potable, luz, transporte, etc., así como de los factores sociales, económicos, políticos, culturales y ambientales en los que se desarrolla el ser humano, para el mantenimiento de la salud, por tanto: “La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana”.¹² En tanto se cuente con todos estos aspectos para gozar de una buena salud.

La Carta de Ottawa tiene como parte de sus líneas de acción, la reorientación de los servicios de salud, la elaboración de políticas públicas sanas, la creación de ambientes favorables, el fortalecimiento de la acción comunitaria y el desarrollo de aptitudes personales. Llevándolo a cabo a través de tres estrategias de promoción de la salud: 1) la abogacía, la cual tiene como finalidad, buscar, defender y apoyar a las poblaciones vulnerables por mejores condiciones de salud entre lo político, económico y social; 2) la facilitación, que

¹¹Organización Mundial de la Salud, *Metas en la promoción de la salud: las declaraciones de las conferencias mundiales*. Documenta Universitaria, 2012, 68 pp. [En línea]: <https://elibro-net.bidi-uacm.remotexs.co/es/ereader/uacm/115424> [Consulta: 4 de febrero, 2023].

¹²Rafael González, Juan Manuel Castro *et al.*, “Promoción de la Salud”, en *Promoción de la salud en el ciclo de vida*. McGraw- Hill, 1ra ed., 2012, p. 24.

tiene como propósito capacitar personas y comunidades para el desarrollo de habilidades y estas puedan llevar a cabo su propio proceso de salud; y 3) la mediación, para realizar acuerdos o vínculos entre grupos de interés, para que las personas o comunidades vulnerables puedan llegar a acuerdos que favorezca su proceso de salud.¹³

Desde 1997, en la IV Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud realizada en Yakarta, se hizo hincapié en la importancia de favorecer la inversión para lograr el desarrollo y fomentar la responsabilidad social, buscando infraestructura para promover la salud, ya que a lo largo de los años, se han ampliado sus objetivos y demanda para su desarrollo económico y social. En Yakarta (2021) en el contexto de la pandemia de la COVID-19, durante la Décima Conferencia Internacional en Ginebra (Suiza) se retomó la Carta de Ottawa y el legado de nueve conferencias previas, donde se resalta la importancia de los sistemas de salud resilientes, destacando la necesidad de establecer compromisos globales enfocados a obtener resultados en la equidad y sustentabilidad, para responder a nuevas crisis ecológicas y de salud a nivel mundial, el director General de la OMS, el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, mencionó que para accionar “...Tenemos que cambiar fundamentalmente la forma en que los políticos, el sector privado y las instituciones internacionales piensan y valoran la salud, y promover un crecimiento basado en la salud y el bienestar de las personas”.¹⁴

Desde la Carta de Ottawa hasta la décima Conferencia en Ginebra, se resalta la importancia de la Promoción de la Salud como estrategia para alcanzar un estado de bienestar donde la sociedad se pueda desarrollar y enfrentar las nuevas problemáticas, sin poner en riesgo a las futuras generaciones, donde se involucre la política, el sector privado y las instituciones internacionales. Un aspecto fundamental que debemos recordar es que: “La Promoción de la Salud se ocupa también de “fortalecer y ampliar” las capacidades y competencias de las personas a nivel individual y de las colectividades, que les permitan a cada uno ejercer el control sobre su propio proceso vital humano y vivir dignamente, con la mayor longevidad y calidad posibles”.¹⁵

¹³Lourdes Guzmán, Andrea Angulo *et al.*, *introducción a la promoción de la salud*. 1ra ed., 2014, 137–141 pp.

¹⁴Organización Mundial de la Salud, “La 10.ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud señala un camino para crear ‘sociedades del bienestar’” [En línea]: <https://www.who.int/es/news/item/15-12-2021-10th-global-conference-on-health-promotion-charters-a-path-for-creating-well-being-societies> [Consulta: 10 de abril, 2023].

¹⁵Rafael González, Juan Manuel Castro *et al.*, *op. cit.*, p.18.

5.2. Los cuidados

El cuidado es una actividad que ha estado presente en toda la historia de la humanidad, permitiendo la continuidad de nuestra especie y de la vida, ésta se encarga de cubrir las necesidades del ser humano cuando no se tiene la capacidad de satisfacerlas de manera personal. En la actualidad el cuidado se encuentra destinado a diferentes planos de nuestra vida como: lo material, económico, moral y emocional.¹⁶ Se dice que hay cuidado cuando existe una relación entre la persona que cuida y quien recibe los cuidados, ya que se encuentra en una situación de dependencia y vulnerabilidad como: las niñas y los niños, personas con discapacidad, con enfermedades crónicas, personas mayores o personas en situaciones que limiten su capacidad en el cuidado personal y actividades diarias. Los cuidados pueden ir orientados hacia la intervención en actividades básicas de la vida diaria ABVD como: el comer, vestirse, bañarse, acostarse, levantarse de la cama, ir al baño, contener esfínteres y también de las actividades instrumentales de vida diaria AIVD como: la preparación de alimentos, toma de medicamentos, lavar ropa, desplazarse en la calle, realizar compras y utilizar las nuevas tecnologías.¹⁷

Las tareas de cuidado regularmente se desarrollan a partir de las relaciones familiares, vínculos de amistad, comunitarios o ambientes laborales, pero estos también incluyen otras esferas sociales como son las entidades públicas del gobierno e institucionales y el sector privado, pero a pesar de que exista una distribución del cuidado, en todos estos ámbitos, éste se sigue realizando en mayor medida en los hogares y sobre todo por las mujeres quienes lo hacen de manera no remunerada formando parte del trabajo de cuidador informal, lo que nos permite visualizar la desigualdad de género para llevar a cabo estas actividades, que parten de los roles impuestos por la sociedad hacia la mujer como la proveedora de cuidados.¹⁸

5.3. Los cuidados en México y América Latina

El cuidado tiene diversos significados y depende de la cultura donde se desarrolle, se concibe el satisfacer las necesidades de otro de manera física y emocional. En México y países de América Latina, el cuidado se discute en la agenda política por la importancia social, debido

¹⁶Comisión Económica para América Latina y el Caribe, “Sobre el cuidado y las políticas de cuidado”. (19 de marzo, 2015) [Text] [En línea]: <https://www.cepal.org/es/sobre-el-cuidado-y-las-politicas-de-cuidado>[Consulta: 15 de noviembre, 2022].

¹⁷Sandra Huenchuan y Rosa Icela Rodríguez Velázquez, “Necesidades de cuidado de las personas mayores en la Ciudad de México: diagnóstico y lineamientos de política”, p. 11, (agosto, 2015) [En línea]: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/38879>[Consulta: 4 de septiembre, 2022].

¹⁸Comisión Económica para América Latina y el Caribe, *op. cit.*

a las problemáticas de desigualdad que ha generado la división sexual del trabajo a través de la historia, lo que ha recaído en las mujeres y las ha mantenido en la precariedad.

Por otro lado, al abordar el tema del cuidado, en México y América Latina se plasma a la mujer como la proveedora de cuidados, de manera remunerada o no; y muchas veces esto se lleva a cabo sin importar su salud y bienestar, incluso frenando sus oportunidades de crecimiento personal y laboral. En las sociedades de América se requieren políticas públicas elaboradas y abordadas con un enfoque de género, y que se plantee de manera diferente o actualizada la división sexual del trabajo. En esta parte del mundo aún no existen políticas públicas que garanticen el ejercicio del derecho al cuidado, con todo lo que éste implica y, a pesar de que es un tema que se está tratando en la región, aún se encuentran a manera de iniciativa de creación de sistemas integrales de cuidado, sin embargo falta perspectiva de género que vaya de la mano con la protección de los derechos, el reconocimiento social y que no sea visto solamente como mano de obra remunerada o no. Para crear políticas públicas que funcionen en materia de cuidado, el Estado debe garantizar el derecho al cuidado y modificar la cultura del cuidado, para repartir la responsabilidad entre hombres y mujeres por igual.

Son pocos los países que han propuesto políticas integradas de cuidado, es decir, políticas donde se proponga que, en materia de cuidados, éstos se deban considerar llevar a cabo tanto dentro como fuera del hogar, de manera remunerada y no remunerada, y donde participen todas las esferas de la sociedad; también se propone que las políticas de cuidados deben ir dirigidas tanto a personas que cuidan como a aquellos que requieren cuidados; asimismo, se plantea que se debe considerar el nivel de dependencia de las personas que requieren cuidados para organizar estas políticas.¹⁹ En el planteamiento de nuevas políticas, el gobierno deberá contemplar el crecimiento de la población adulta mayor y favorecer los recursos para el cuidado, que las y los cuidadores no remunerados coticen en los sistemas de seguridad social, con aporte del Estado; o bien, que existan subsidios a la oferta de servicios públicos y privados de cuidado. Asimismo, crear propuestas para regular las políticas laborales, de modo que se puedan otorgar permisos para el cuidado de familiares que así lo requieran o bien reducir la jornada laboral.

¹⁹Rico, María Nieves y Robles, Claudia, “Políticas de cuidado en América Latina”. *CEPAL* (septiembre, 2016), p. 81 [Asuntos de género] [En línea]: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/40628-politicas-cuidado-america-latina-forjando-la-igualdad> [Consulta: 26 de febrero, 2023].

Estas propuestas, en la actualidad, están consideradas como políticas de cuidado que formen parte de los sistemas de protección social en países como Uruguay, Chile y El Salvador, así como Argentina (algunos aún se encuentran como iniciativas no aprobadas). A su vez, en México se ha abordado el tema del cuidado en la agenda pública y se están realizando acciones en favor del cuidado, sin posicionarse desde una visión integradora ni pensando o planificando desde una mirada a largo plazo, de manera que se pueda sostener en el tiempo una política que brinde atención a las personas que requieren de cuidados por periodos extensos (lo que les quede de vida) que incluya un plan para sus cuidadores.

5.4. Los cuidados a largo plazo

En las personas mayores, los cuidados a largo plazo (CLP) se definen como: “los servicios que requiere una persona de 60 años o más que sufre de dependencia permanente, cuidados que responden a la pérdida de autonomía personal que ocasiona la dependencia hacia otras para realizar actividades básicas e instrumentales de la vida diaria”.²⁰ Estos cuidados cumplen con la función de facilitar actividades a personas mayores, para mantener su capacidad funcional durante la vejez. Asimismo, a la persona mayor que recibe los cuidados se le define como: “persona que reside de manera temporal o permanentemente en un establecimiento regulado ya sea público, privado o mixto, donde recibe servicios socio-sanitarios integrales de calidad, como residencias de larga estadía, que brindan servicios de atención por tiempo prolongado a personas mayores con dependencia moderada o severa que no pueda recibir cuidados en su domicilio”.²¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la dependencia de cuidados se genera cuando una persona mayor ha disminuido su capacidad funcional y no puede llevar a cabo sus ABVD ni las AIVD sin ayuda, pero si realiza un mejoramiento en su entorno y se le brindan herramientas que sirvan de apoyo para recuperar su funcionalidad, pueden realizar sus tareas básicas.

Desde esta mirada los cuidados se perciben como: actividades realizadas por otros para que las personas que han tenido una pérdida de la capacidad intrínseca (combinación de

²⁰J. Oddone, op. cit., pp. 4-5. [En línea]:

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/134569/CONICET_Digital_Nro.8ae24531-a202-4552-be78-f484bbb2d934_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y[Consulta: 10 de abril, 2023].

²¹OEA, “OEA - Organización de los Estados Americanos: Democracia para la paz, la seguridad y el desarrollo”. (10 de junio, 2015) [Text] [En línea]: https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp [Consulta: 17 de abril, 2023].

todas las capacidades físicas y mentales e incluye su capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar) o corren riesgo de tenerla, puedan mantener un nivel de capacidad funcional conforme con sus derechos básicos, sus libertades fundamentales y dignidad humana.²² Esta definición se basa en dos puntos importantes, primero, que aún cuando una persona mayor tenga un deterioro importante del funcionamiento, todavía tiene un proyecto de vida y tiene derecho de hacer realidad sus aspiraciones para conseguir bienestar, plenitud y respeto; y en segundo lugar, que aún cuando exista deterioro en las capacidades, muchas veces éste no es definitivo, se puede revertir o bien evitar que siga avanzando, siempre teniendo en cuenta sus libertades y derechos. Actualmente los cuidados a largo plazo de las personas mayores se llevan a cabo dentro de los hogares, centros comunitarios, asilos u hospitales, debido al deterioro físico y enfermedades inherentes al proceso de envejecimiento y que disminuyen la independencia y funcionalidad de las personas mayores.

La familia por tradición y estructura social es el principal proveedor de cuidados que cumple con múltiples tareas y responsabilidades que repercuten en el mantenimiento del estado físico, mental y afectivo de las personas mayores, aunque estos cuidados también se obtienen por instituciones gubernamentales o por el sector privado. Los cuidados a largo plazo requieren de personal con conocimientos en el tema, capacitados para asistir a las personas mayores, institucionalizadas o no, los cuidados se deben realizar con personal multidisciplinario para garantizar una atención integral. En México y otros países, los cuidados son proporcionados por cuidadores informales que no reciben remuneración o apoyo similar, además de contar o no con una capacitación pertinente y por lo regular son familiares, vecinos o amigos del receptor de cuidados. Por otro lado, se pueden recibir cuidados formales, por parte del sector privado, asociaciones civiles e instituciones del sector salud. En estos espacios los cuidados a largo plazo se realizan con profesionales sanitarios capacitados como son los médicos, enfermeras y personal de gerontología, sin embargo la atención puede ser limitada debido al alto costo en los espacios privados, por tanto, no todas las personas tienen la oportunidad o los recursos para acceder a estos servicios.

También existen colectivos y personas capacitadas en instituciones gubernamentales o privadas, para ofrecer sus servicios de cuidadores para personas mayores funcionales y

²²Maria Julieta Oddone, *El sistema de cuidados a largo plazo para personas mayores*. Conferencia Interamericana de Seguridad Social, 2020, pp. 7-8. OMS, op. cit., 2015, p. 135. [En línea]: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/134569/CONICET_Digital_Nro.8ae24531-a202-4552-be78-f484bbb2d934_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y[Consulta: 10 de abril, 2023].

dependientes. A estos servicios se les considera trabajo informal debido a que las personas que lo ejercen no son reconocidas y no cuentan con apoyos de un trabajador formal como son las primas vacacionales, prestaciones laborales o seguridad social. Asimismo, los cuidados a largo plazo de las personas mayores van en aumento y esto es debido al proceso de envejecimiento poblacional al que nos enfrentamos, donde el aumento de la población demanda cuidadores, a la vez que disminuye la disponibilidad de personas que puedan llevar a cabo estas tareas de cuidado. Es debido a esto que de manera urgente el Estado mexicano, debe considerar incluir la reorientación de los servicios de cuidado y crear un sistema público de cuidados que sea integral y de calidad.

5.5. Políticas públicas del cuidado de personas mayores en México

A nivel nacional, el tema del cuidado hacia las personas mayores ha evolucionado: ha pasado de ser caridad a ser un derecho. En México, a mediados del siglo XIX, el cuidado de las personas mayores estaba a cargo de las familias, se trataba en el núcleo familiar y las personas mayores desamparadas, eran asistidas por instituciones religiosas a manera de caridad. En 1862 se creó la Dirección General de Beneficencia Pública, atendiendo a la población dependiente (entre ellos PM) otorgando servicios de cuidado y asistenciales.²³ Así se involucró el Estado a manera de asistencia, intervención que evolucionó hasta una política pública en favor de las personas mayores (Fig.1) pasando de asistencia a derecho, creando el Instituto de la Senectud (INSEN, 1979), actualmente INAPAM, que rige la política nacional.

²³ Angélica María Razo-González, “La política pública de vejez en México: de la asistencia pública al enfoque de derechos”. CONAMED, 2, 19 (2014), pp. 78–85 [En línea]: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/politica-publica-mexico2014-03-2015.pdf> [Consulta: 10 de abril, 2023].

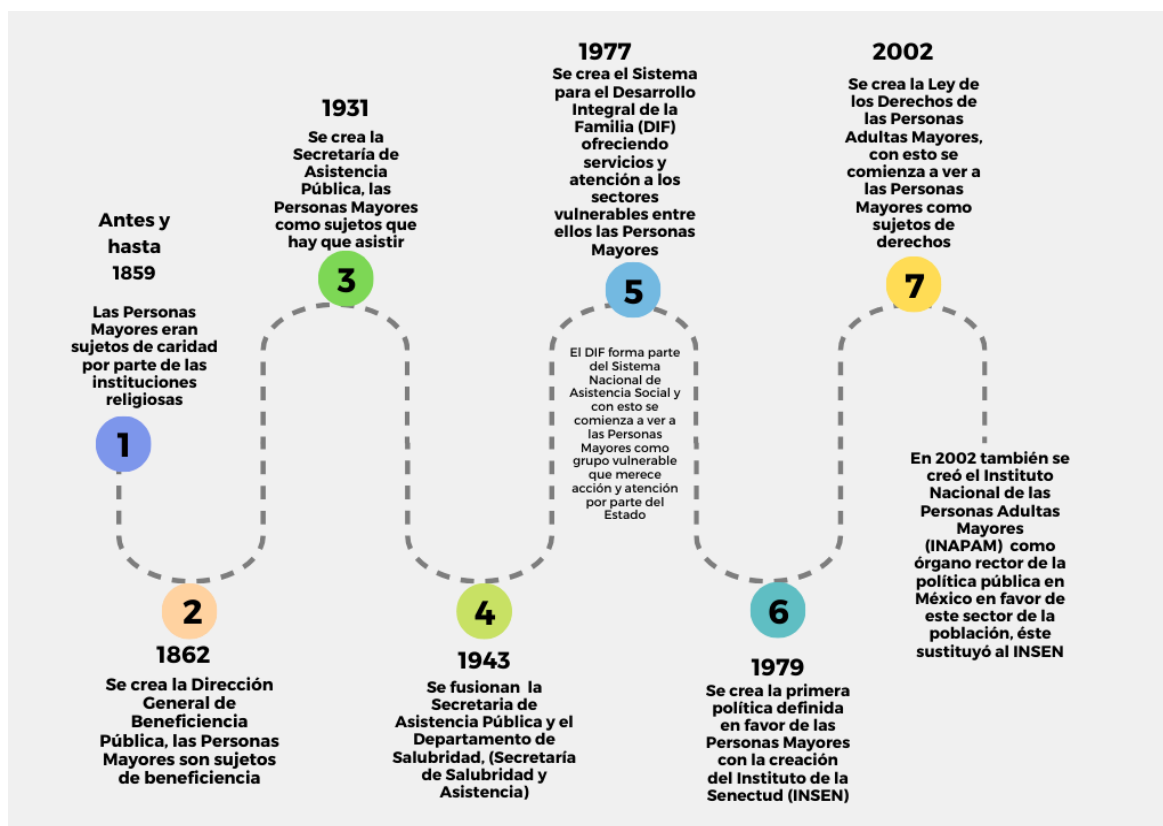


Figura 1. Evolución de las instituciones de atención a las personas mayores
(Fuente. Elaboración propia con información de CONAMED, 2014)

A pesar de la creación de una institución que trabaja en favor de las personas mayores de 60 años, los sistemas de protección social en México no han previsto que la población que requiere de cuidado va aumentando y, por lo tanto, deben incluir cada vez más este tema en las políticas públicas, no a manera de atender a este grupo etario por ser considerado vulnerable, sino, porque el cuidado es un derecho. El Estado debe garantizar que las personas que requieren de cuidados puedan acceder a ellos oportunamente y que se les brinde atención de calidad, para que, en este caso, las personas mayores puedan mantener su autonomía y dignidad en la realización de sus actividades de la vida diaria. El Artículo 12 sobre la protección de los derechos de las personas mayores, de la cual México forma parte, menciona que tienen derecho a un sistema integral de cuidados que provea la protección y promoción de la salud, cobertura de servicios sociales, seguridad alimentaria y nutricional, agua, vestido y vivienda; lo que promueve que la persona mayor pueda decidir permanecer en su hogar y mantener su independencia y autonomía.²⁴

²⁴Asamblea General Oea, “Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores”. *Cuaderno Jurídico y Político*, 7, 2 (enero, 2017), p 74 [En línea]: <https://camjol.info/index.php/cuadernojurypol/article/view/11040> [Consulta: 26 de febrero, 2023].

Por lo tanto, el cuidado es reconocido como un derecho humano. De todo el país, la Ciudad de México es la más envejecida (59 personas mayores/100 menores de 15 años) y se prevé que para 2030 existan 109 personas mayores/100 menores de 15 años,²⁵ por lo que urge que se implementen políticas de cuidado, desde luego, en el marco de la igualdad entre hombres y mujeres. Es en este tema, que en la Ciudad de México se expidió el 29 de enero de 2016, la Constitución Política de la Ciudad de México, mencionando en su artículo 9, inciso B, el derecho al cuidado que versa de la siguiente manera:

Toda persona tiene derecho al cuidado que sustente su vida y otorgue elementos materiales y simbólicos para vivir en sociedad a lo largo de su vida. Las autoridades establecerán un sistema de cuidados que preste servicios públicos universales, accesibles, pertinentes, suficientes y de calidad y desarrolle políticas públicas. El sistema atenderá de manera prioritaria a las personas en situación de dependencia por enfermedad, discapacidad, ciclo vital, especialmente la infancia y la vejez y a quienes, de manera no remunerada, están a cargo de su cuidado.²⁶ Señala en esta constitución que se deberá establecer un sistema de cuidados que preste servicios públicos universales, accesibles y suficientes, así como pertinentes y de calidad.

En la Ciudad de México existe la ley del sistema integral de cuidados de la Ciudad de México que tiene por objeto:

Garantizar el derecho de las personas a cuidarse, cuidar y ser cuidadas mediante programas, servicios y políticas públicas que promuevan la autonomía de las personas que requieren de cuidados y la corresponsabilidad social entre el Gobierno de la Ciudad, el sector privado, las comunidades y los hogares. Reconocer las tareas de cuidado remunerado y no remunerado. Establecer el Sistema Integral de Cuidados a que se refiere el artículo 9 de la Constitución Política de la Ciudad de México.²⁷

²⁵INEGI, Estadística a propósito del día Internacional de las personas adultas mayores (1o de Octubre). INEGI, México, 2021, p. 5 [Comunicado de prensa] [En línea]: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf [Consulta: 6 de octubre, 2022].

²⁶Tribunal Superior de Justicia Ciudad de México, “Constitución Política de la Ciudad de México”. Anales jurisprudencia TSJCDMX, 2018, p. 21 [En línea]: https://www.poderjudicialcdmx.gob.mx/anales/wp-content/uploads/CONST_CDMX_MAR_19.pdf [Consulta: 26 de febrero, 2023].

²⁷Consejo Económico y Social de la Ciudad de México, “Sistema de Cuidados de la CDMX”. 2018, p. 90 [En línea]: <https://ces.cdmx.gob.mx/storage/app/media/publicaciones/SISTEMA%20DE%20CUIDADOS%20DE%20LA%20CDMX.pdf> [Consulta: 10 de abril, 2023].

En esta ley se describen los derechos de las personas que requieren de cuidados, así como de aquellas que realizan el trabajo de cuidados.²⁸ Sin embargo, al no encontrarse acciones que lleven a garantizar los derechos, el cuidado en México se ve como un servicio que se puede vender y comprar, es decir como una mercancía, mientras que en el núcleo familiar aún se ve como una carga.

En la Ciudad de México, el tema del cuidado en cada alcaldía se realiza a través de diferentes programas sobre cuidados, los cuales van encaminados a poner un pequeño parche en el problema real, ya que solo se les ayuda a las personas cuidadoras con un apoyo monetario o bien alguna capacitación y a las personas dependientes de cuidados, se les brinda un apoyo económico y algunos servicios de capacitación para el autocuidado. Hasta el momento no existe manera de incorporar a las personas cuidadoras informales a un trabajo formal de cuidador, donde reciban sus prestaciones de ley y reconocimiento de sus derechos. Por mencionar un ejemplo, las alcaldías Azcapotzalco, Cuauhtémoc e Iztapalapa cuentan con programas de apoyo monetario para personas cuidadoras, como son los programas sociales: “Cuidadoras y Cuidadores”, “Apoyo Emergente para el Reconocimiento de las Personas Cuidadoras” y el “Sistema Público de Cuidados”, respectivamente.

Por su parte, la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México ha implementado programas dirigidos hacia las personas mayores que requieren de cuidados, otorgando visitas domiciliarias para la atención y seguimiento de la salud, atención gerontológica y capacitación para sus cuidadores o servicios de acompañamiento voluntario, por lo que las políticas públicas del cuidado en México están encaminadas a capacitar a la población en tareas de cuidado y en la asignación de recursos monetarios para que en los hogares y las familias se siga realizando la labor del cuidado.²⁹ Con esto se refuerza el rol de género y desigualdades de oportunidades para las mujeres, al mismo tiempo, el Estado sigue delegando su responsabilidad a la familia.

Aunque en México el tema del cuidado está presente, es necesario que sociedad y gobierno se enfoquen más en él porque cada vez irá cobrando mayor importancia ya que

²⁸Cabe señalar, que actualmente, el dictamen de la creación de un Sistema Nacional de Cuidados se encuentra detenido en la cámara de senadores.

²⁹Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México, “Atención a Personas Mayores SIBISO” [En línea]: <https://sibiso.cdmx.gob.mx/personas-mayores> [Consulta: 23 de octubre, 2023].

vivimos en una sociedad envejecida y visibilizar el tema del cuidado sirve para hacer cumplir el ejercicio de los derechos de las personas mayores y el goce de una vejez digna.

Además las mujeres se están adentrando aún más en el mundo laboral y están dejando de desempeñar el papel de cuidadoras del hogar, los hijos y las personas mayores de la familia, así como de las personas con alguna discapacidad; esto es una realidad, pero entonces surge la pregunta: si la población está en una transición demográfica y si las personas viven más tiempo, pero viven más en un contexto de transición epidemiológica, donde se hacen más presentes las enfermedades crónico degenerativas, y siendo que algunas de ellas son discapacitantes y pueden limitar la funcionalidad de la persona, volviéndose así sujetos que requieren de cuidados, ¿quién asumirá el papel de cuidar, función que ha sido delegada a la mujer desde tiempos remotos?

5.6. Personas mayores

En la actualidad no existe un criterio que establezca cuándo una persona debe ser considerada mayor, en México la Ley general de las Personas Adultas Mayores, en su artículo 3°, define como personas adultas mayores a “aquellas que cuenten con 60 años o más de edad y que se encuentren domiciliadas o en tránsito en el territorio nacional”.³⁰ En la sociedad mexicana, como en muchas otras, este grupo etario entra en el grupo de personas consideradas “vulnerables” y por lo regular se demanda un trato especial al igual que “favoritismos”, como, ceder el asiento en el transporte público, ser atendidos con prioridad en filas de supermercados, en servicios del sector salud o en la realización de trámites, al igual que se les limita la realización de algunas actividades y tareas, porque “ya no pueden hacer muchas cosas”, sin ser tomados en cuenta, violando así su autonomía. Todo esto forma parte de un imaginario social en el que se considera a las personas mayores, como sujetos que “ya no pueden”, como inútiles e incapaces. Pero la realidad es que las personas mayores son un grupo heterogéneo, hay personas de 60 años o más que trabajan, que viven solos y son autosuficientes, que gozan de salud y que practican deporte, personas mayores que son muy activos en la sociedad y que tienen mucho que ofrecer aún; algunos incluso postulando a la presidencia (el actual presidente de México, ganó la candidatura a los 65 años).

³⁰Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, “Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores”. 2022, p. 2 [En línea]: <https://www.diputados.gob.mx/LevesBiblio/pdf/LDPAM.pdf> [Consulta: 18 de abril, 2023].

Las personas mayores tienen un día que los celebra, el 14 de diciembre de 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 1 de octubre como día internacional de las personas de edad.³¹ En México hasta el día de hoy es el 28 de agosto el día nacional de las PM, día en el que las principales instituciones los celebran y mediante boletines, informes, comunicados, y haciendo uso de los principales medios de comunicación, tratan de hacer visible la necesidad de reconocimiento que este grupo requiere, pero también se les celebra con eventos especiales de esparcimiento. No todas las personas mayores llegan a ser dependientes y con necesidad de cuidados, pero cuando se requieren, se debe ver a éstas como sujetos que tienen derechos al igual que cualquier otro, y permitirles desarrollarse con plenitud, haciéndoles participe de la vida colectiva, no limitando su derecho a tomar decisiones, logrando un cambio en la manera en que se mira a este grupo etario, lo cual demanda prontitud, ya que la población de PM va en aumento tanto en México como en el mundo.³²

A las personas que llegan a los 60 años, se les nombra de diferente manera, desde personas de edad avanzada, personas de la tercera edad, persona adulta mayor. Para la elaboración de este trabajo, nos referiremos a ellas como personas mayores (PM), y para referirnos a una persona mayor hombre, lo mencionaremos como el adulto mayor, la adulta mayor en el caso de una mujer.

5.7. La vejez

La vejez es una etapa del proceso de envejecimiento, y se llega a ella cuando una persona alcanza los 60 años de vida.³³ En la actualidad cada vez son más las personas que llegan a esta edad debido a que a lo largo del tiempo se ha incrementado la esperanza de vida, siendo actualmente mayor a los 75 años en Latinoamérica. Desde un punto de vista biológico según la OMS, la vejez: “resulta ser la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y

³¹INEGI, *Estadísticas a propósito del día internacional de las personas mayores (1º de octubre)*. INEGI, México, 2021, p. 1 [Comunicado de prensa] [En línea]: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf [Consulta: 6 de octubre, 2022].

³²De acuerdo con los datos obtenidos del censo 2020, realizado por el INEGI, la población total en México es de 126, 014, 024 habitantes, de los cuales el 15.1 millones son personas de 60 años o más, los cuales representan el 12% de la población total, es decir, que por cada 100 niños o niñas con menos de 15 años hay 48 personas mayores.

INEGI, *Censo de población y vivienda 2020*. INEGI, 25 de enero de 2021 [En línea]: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ResultCenso2020_Nal.pdf

³³Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México, “Quiénes son las Personas Mayores”. sibiso.cdmx.gob.mx (s.f.) [En línea]: <https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-mayores> [Consulta: 21 de mayo, 2023].

celulares a lo largo del tiempo, que lleva a un descenso gradual de capacidades físicas y mentales, a mayor riesgo de enfermedad y en última instancia a la muerte”³⁴.

La etapa de la vejez trae consigo una carga de estereotipos positivos, como decir, que al llegar a la vejez se es más sabio o que los viejos son tiernos; y negativos, es decir, que la vejez es convertirse en una carga para todos, ya no sirve para nada y es considerada como una etapa de pérdidas, destacando frases como “hay que hacer todo lo que te propongas cuando eres joven porque en la vejez ya no se puede”.

Estos estereotipos están interiorizados en las personas que aún no llegan a esta etapa y en las que ya llegaron, pero existen personas de menos de 60 años, que ya se consideran dentro del grupo y por el contrario, hay personas que ya han llegado a la vejez y no se sienten viejas, y por lo tanto no asumen los roles que la sociedad marca para este grupo. También la vejez es una construcción social que varía según la cultura. En México, una persona ha llegado a la vejez al cumplir 60 años, la sociedad considera que los viejos ya no tienen nada que contribuir, ni al mercado competitivo que existe, ni a la cultura, ni a la política, ni a ninguna de las esferas que conforman a la sociedad, considerando que los viejos “ya no pueden aspirar a más”, “que deben quedarse en casa”, “son personas que ya cumplieron con su ciclo de vida”, “personas que ya no sirven para nada” “personas que solo estorban” entre otras ideas. Estos estereotipos sobre la vejez y el envejecimiento llevan a la sociedad a aislar a sus PM, a alejarlas de la vida productiva, al abandono y marginación, a limitarlas de actividades que les gustan, incluso llegan a influir en la institucionalización de las personas (ingreso de una persona a una institución donde residirá tiempo determinado o de por vida).

5.8. Envejecimiento

Proceso que comienza desde el nacimiento, cuando en realidad empezamos a envejecer, donde cada día vivido nos hacemos más viejos, pasando por las diferentes etapas de la vida hasta llegar a la vejez. Por otro lado, el envejecimiento tiene su carga física y mental y repercute en la sociedad, donde la visión de envejecer es algo malo, que hay que frenar o evitar a toda costa, ya que lo viejo deja de ser bonito, de servir y de funcionar y hay que sustituirlo u olvidarlo, sin embargo el envejecimiento no se puede frenar ni revertir, es un “proceso gradual que se desarrolla durante el curso de la vida y que conlleva cambios

³⁴OMS, “Envejecimiento y salud”. who.int (1 de octubre, 2022), p. párrafo 4 [En línea]: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>[Consulta: 20 de marzo, 2023].

biológicos, fisiológicos, psicosociales y funcionales que se asocian entre el sujeto y su medio”,³⁵ Es un proceso natural, inevitable y durante él se puede “crecer y continuar aprendiendo”.

El envejecimiento no solo es el declive fisiológico esperado de las funciones corporales y la reducción en la participación social, sino que también involucra aspectos positivos, como ganancias psicológicas y sociales (experiencias).³⁶ Actualmente se busca modificar de manera positiva los estereotipos sobre el envejecimiento y la vejez. Se plantea una “nueva cultura del envejecimiento, donde se revalorice y promueva una buena calidad de vida antes y durante la vejez, que se dirija hacia un envejecimiento saludable, activo y participativo”³⁷ donde se adopte una buena alimentación, actividad física, menor consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco e incluso asistir a revisiones médicas periódicas que ayuden a prolongar la funcionalidad de las personas, reduciendo la aparición de enfermedades durante el envejecimiento. Asimismo, la cultura del envejecimiento va encaminada a empoderar a las personas de más de 60 años, con la intervención de las instancias encargadas de atender sus necesidades, rescatando las experiencias y vivencias generadas a través de los años, para seguir construyendo proyectos durante la vejez, donde a pesar de las enfermedades y la fragilidad presente, se continúe con el desarrollo personal. La cultura del envejecimiento propone espacios de mayor reconocimiento, por eso la importancia de dirigir las políticas públicas y programas sociales para este sector de la población donde se les incluya de manera activa a la sociedad.³⁸

5.8.1. Tipos de envejecimiento

Las personas mayores envejecen de diferente manera debido a los diferentes estilos de vida que presentaron en las etapas previas y a determinantes sociales expuestos, en esta etapa se visualiza la pérdida de funcionalidad y autonomía al utilizar bastón, sillas de ruedas, se presentan enfermedades recurrentes, deterioro cognitivo, entre otras, produciendo de esta

³⁵OEA, “OEA - Organización de los Estados Americanos: Democracia para la paz, la seguridad y el desarrollo”. (10 de junio, 2015) [Text] [En línea]: https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp [Consulta: 17 de abril, 2023].

³⁶María Alejandra Pinilla Cárdenas, María Alejandra Ortiz Alvarez *et al.*, “Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema.” (Number: 2). *Revista Científica Salud Uninorte*, 2, 37 (2021), p. 493 [En línea]: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/13786>[Consulta: 20 de septiembre, 2022].

³⁷Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, “Cultura del Envejecimiento Digno”, p. 2. gob.mx [En línea]: <http://www.gob.mx/inapam/documentos/cultura-del-envejecimiento-digno>[Consulta: 21 de mayo, 2023].

³⁸Rodolfo Luliliano, *Vejez y envejecimiento: Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación*. Andamios, La Plata: Universidad Nacional de La Plata., Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación., 2019, 12 pp. [6] [En línea]: <https://docplayer.es/191157483-Vejez-y-envejecimiento-aportes-para-la-investigacion-y-la-intervencion-con-adultos-mayores-desde-las-ciencias-sociales-la-psicologia-y-la-educacion.html>[Consulta:20 de abril, 2023].

manera el abandono, la discriminación y la desigualdad en el ejercicio de sus derechos. Este proceso biológico, universal e inevitable de los seres vivos, muchas veces se lleva de manera sedentaria con algún padecimiento o enfermedad, o bien activo, manteniendo su independencia y autonomía por más tiempo.

Debido a esta diversidad, hay personas que requieren de mayores cuidados que otras, ya sea porque han perdido o disminuido su capacidad funcional o porque han perdido habilidades para seguir realizando sus ABVD. El Instituto Nacional de Geriátrica (INGER), ha clasificado el envejecimiento en tres tipos. Envejecimiento exitoso, el usual y el que se cursa con fragilidad. Aunque esta no es la única clasificación, existen otras instituciones que proponen modelos de envejecimiento, en los que se destaca el modelo de envejecimiento exitoso/activo, o saludable, a continuación se menciona de manera general cada uno de los tipos de envejecimiento y sus características para diferenciarlos (Tabla. 1).

Tabla. 1 Tipos de envejecimiento	
<i>Exitoso</i>	Manifestación del deterioro físico, psicológico y social, cambios en la vejez determinados por los aspectos genéticos, sociales y los estilos de vida que llegaron a adoptar las personas mayores en etapas anteriores. La aparición de enfermedades es muy baja por lo que su independencia y autonomía son óptimos, de la población de PM, entre un 5% y 15 % cursan envejecimiento exitoso ³⁹
<i>Usual</i>	Se caracteriza por la aparición de enfermedades crónico-degenerativas como hipertensión arterial, diabetes mellitus, depresión, osteoporosis, entre otras enfermedades; permanece la funcionalidad, este tipo de envejecimiento lo cursan 80 % de las personas de 60 años. ⁴⁰
<i>Con fragilidad</i>	Además de la fragilidad, disminución en la respuesta de sus órganos y sistemas, generando alteraciones físicas y la complicación de alguna enfermedad crónica o aguda ya preexistente. La mayoría de las personas que presenta este tipo de envejecimiento pierde casi por completo su funcionalidad, por tanto el cuidado es fundamental para satisfacer sus necesidades básicas de la vida. ⁴¹
<i>Saludable o activo</i>	“Proceso mediante el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, mental y social, de participar en actividades sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, y de contar con protección, seguridad y atención, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida de los individuos en la vejez, y permitirles así seguir contribuyendo activamente a sus familias, comunidades y naciones”. ⁴²
(Fuente: Elaboración propia con información del INGER, 2023)	

³⁹Victor M. Mendoza Nuñez, “Envejecimiento y vejez”. s.f., p. 25 [En línea]: http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/C_Promocion/Unidad_1/Lecturas_Complementarias/Envejecimiento%20y%20vejez.pdf[Consulta: 20 de abril, 2023].

⁴⁰*Idem.*

⁴¹*Ibid.*, p.26

⁴²OEA, “OEA - Organización de los Estados Americanos: Democracia para la paz, la seguridad y el desarrollo”. (10 de junio, 2015) [Text] [En línea]: https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp [Consulta: 17 de abril, 2023].

En el 2020, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró una iniciativa mundial llamada la “Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030”, como principal estrategia para construir “una sociedad para todas las edades”, aspirando a un mejor estilo de vida de las PM así como de sus familias y su comunidad, uniendo los esfuerzos de los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los equipos de profesionales, el mundo académico, los medios de comunicación y el sector privado. A la década del envejecimiento saludable, la anteceden la estrategia y plan de acción mundial sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020 de la OMS; la Declaración Política y Plan de Acción Internacional en Madrid sobre el Envejecimiento, de la ONU; así como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la ONU.⁴³ La Organización Mundial de la Salud (OMS) lidera la agenda que concierne a la Década del Envejecimiento Saludable en las Américas 2021-2030, proponiendo cuatro áreas de acción (Fig. 2).



Figura 2. Áreas de acción de la década del envejecimiento saludable
(Fuente: Elaboración propia con información de la OPS, 2023)

⁴³OPS-OMS, “Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)” (sin fecha). paho.org [En línea]: <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>[Consulta: 19 de abril, 2023].

6. INSTITUTO NACIONAL DE PERSONAS ADULTAS MAYORES (INAPAM)

En esta sección se aborda la relación entre los cuidados a largo plazo (CLP) y el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), así como los antecedentes de su origen como el principal organismo público de la política nacional a favor de las PM haciendo mención de las funciones, programas y acciones en función del cumplimiento de los derechos del grupo etario, así como la descripción del Albergue Gemelos.

6.1. Historia del INAPAM

En México, una de las primeras acciones realizadas a favor de las PM, se llevó a cabo el 22 de agosto de 1979, por la Secretaría de Salubridad y Asistencia, que publicó en el Diario Oficial de la Federación el decreto de creación del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN) como un organismo público descentralizado con personalidad jurídica y patrimonio propio, cuyo objeto sería “...proteger, ayudar, atender y orientar a la vejez mexicana y estudiar sus problemas para lograr las soluciones adecuadas...”.⁴⁴ En octubre de 1980 el INSEN inició el programa de afiliación de personas de 60 años, que recibieron una credencial que hasta la fecha les da acceso a descuentos en diversos servicios (salud, alimentación, orientación jurídica, transporte) y algunos bienes (predial, agua), además de ser un instrumento de identificación oficial, iniciando así la credencialización de las personas mayores.⁴⁵

En enero del 2002 el INSEN cambia su nombre por Instituto Nacional de las Personas en Plenitud (INAPLEN) el cual se re-sectorizó a la Secretaría de Desarrollo Social, conservando todas sus características como organismo descentralizado, personalidad jurídica y patrimonio propio. Su objetivo fue el desarrollo humano integral de los adultos en plenitud (personas que han alcanzado su máximo desarrollo), a través del cual se incorporaron nuevas atenciones como el empleo, pagos justos, asistencia y la generación de oportunidades para alcanzar un mayor grado de bienestar con el fin de contribuir al combate a la pobreza y rezago social de las PM de las zonas rurales y urbanas.⁴⁶

⁴⁴Jorge Valencia, “Manual General de Organización del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores”. *MGO-DAF-01*, 2021, p. 6 [En línea]: <https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/Norm4t3ca/Norm4sIntAdmin/MOGINAPAM2021.pdf>[Consulta: 22 de mayo de 2022].

⁴⁵INAPAM, “37 años de atención del INAPAM”, en *Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores* (agosto, 2016) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/inapam-37-anos-al-servicio-de-los-adultos-mayores-de-mexico?idiom=es>. [Consulta: 21 de abril, 2023]

⁴⁶ J. Valencia, *op. cit.*, p.5

En el mismo año se promulgó la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, para lograr mejorar la calidad de vida de este sector de la población, mediante poner en práctica políticas y programas que permitan y favorezcan la dignidad de las personas cuando llegan a la vejez, estas políticas y programas, están enfocados a fortalecer la independencia, la capacidad de decidir, la participación en todo tipo de actividades, evitar la discriminación por edad y proporcionar las condiciones idóneas para el ejercicio de sus derechos. Por tanto, el Estado y las instituciones en turno en este caso el INAPLEN se convirtieron en sujetos obligados en el cumplimiento de los derechos de las personas de 60 y más años y es a partir de esta Ley y sus disposiciones en el artículo 24, que se creó el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) como: “Organismo público rector de la política nacional a favor de las personas adultas mayores, teniendo como objeto general coordinar, promover, apoyar, fomentar, vigilar y evaluar las acciones públicas, estrategias y programas que se deriven de ella”.⁴⁷

El INAPAM procura el desarrollo humano integral y garantiza los derechos de las PM, a través de brindar actividades productivas, retribuciones justas, asistencia, oportunidades para una vida digna y de calidad, orientado a reducir las desigualdades y las inequidades, asegurar sus necesidades básicas, y evitando la discriminación por cuestiones de edad, logrando que las personas de 60 y más años cuenten con un entorno social incluyente, fomentando el envejecimiento activo, trabajando en favor de las personas mayores, conforme a los principios, objetivos y disposiciones expuestos en la ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores.⁴⁸

⁴⁷Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, Reformada, Diario Oficial de la Federación, [D.O.F], 22 de Junio de 2022, p.13, [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/documentos/ley-de-los-derechos-de-las-personas-adultas-mayores>[Consulta: 16 de noviembre, 2022].

⁴⁸*Ibid.*, p. 15

Fundamento legal

El INAPAM es un Organismo Público Descentralizado de la Administración Pública Federal con personalidad jurídica y Patrimonio propio, creado por la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, de acuerdo al título quinto, que comprende los artículos 24 al 42, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 21 de junio de 2002; actualizado el 26 de enero de 2005 y publicado en el Diario Oficial de la Federación el 25 de junio de 2009.⁴⁹ La misión, visión y objetivos que orientan su labor se describen a continuación (Fig. 3).

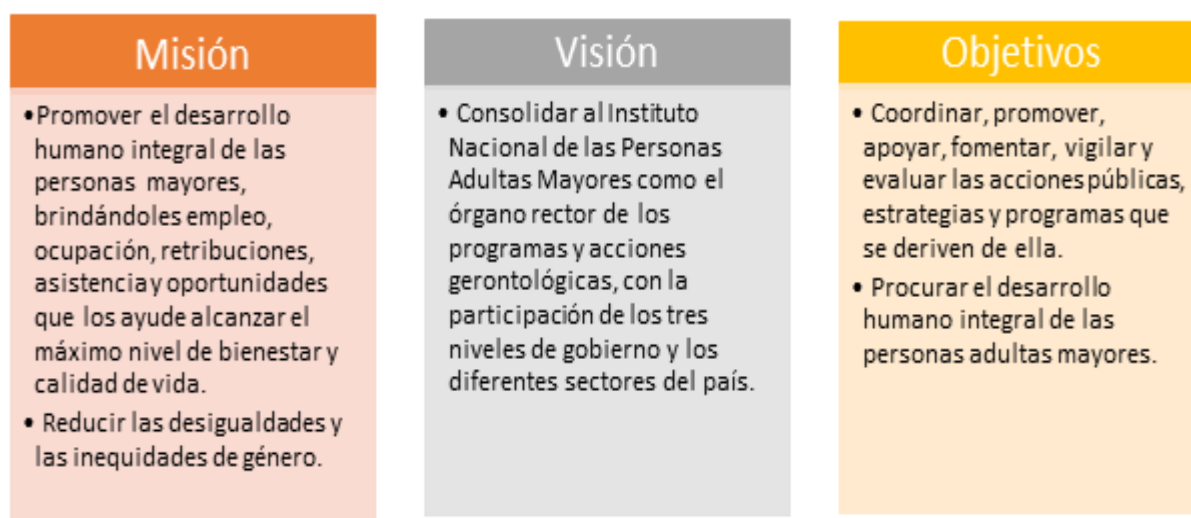


Figura 3. Misión, Visión y Objetivos del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores
(Fuente: Elaboración propia con información del INAPAM)

6.2. Programas y acciones

El INAPAM ha integrado diversos programas para la atención y beneficio de las PM, desarrollando propuestas y acciones con inclusión como se muestra a continuación:

Capacitación: Capacita a personas interesadas que tienen a su cuidado a una PM, por ejemplo: familiares y cuidadores, con un enfoque de derechos y de género que ayuda a fortalecer sus competencias y habilidades en su práctica.

⁴⁹Ibid., p.8

Se imparten cursos al público en general cuyo objetivo es visibilizar los temas de la vejez y envejecimiento, así como la correcta ejecución de técnicas necesarias durante el cuidado de una persona mayor.⁵⁰

Clubes: Espacios comunitarios donde se reúnen las personas mayores de 60 años, para realizar diversas actividades de formación, desarrollo humano, educativas, culturales y deportivas. Existen más de 95 clubes distribuidos en las alcaldías de la Ciudad de México.

Clínica de la memoria: Brinda servicios de consulta externa integral para detectar o confirmar diagnósticos de deterioro cognitivo leve o casos de demencia de manera oportuna, a través de una historia clínica y utilizando pruebas de tamizaje. Solo se cuenta con una clínica de la memoria ubicada en la Alcaldía Coyoacán.

Centros culturales: Espacios donde las PM pueden realizar diferentes actividades socioculturales, ocupacionales, artísticas, de activación física y recreativas. El INAPAM cuenta con cuatro centros culturales ubicados en la alcaldía Benito Juárez. El proceso de inscripción a estos centros culturales es de manera periódica y se solicita una cuota de recuperación.

Módulos de Atención: Son lugares donde las personas con 60 años o más pueden acudir para obtener su credencial INAPAM para hacer uso de los beneficios que ésta les otorga, como: descuentos en alimentos, asesoría y servicios legales, educación, recreación y cultura y en algunos servicios como el predial, agua, salud, transporte, vestido y hogar. Actualmente existen módulos en todos los estados y municipios del país.

Albergues: Son espacios de larga estadía donde se brinda atención gerontológica integral a través de personal médico de primer nivel como: médicos geriatras, neurólogos, nutriólogos, dentistas, trabajadores sociales, enfermeras, entre otros. Además de rehabilitación física, estimulación cognitiva y asistencia en sus actividades básicas e instrumentales de la vida diaria las 24 horas los 365 días del año, se pide cuota de recuperación previo estudio socioeconómico.

⁵⁰INAPAM, “Albergues y Residencias de Día INAPAM”, en *Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores* (12 de marzo, 2020) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/albergues-y-residencias-diurnas-inapam>. [Consulta: 19 de enero].

El INAPAM cuenta con seis albergues que brindan atención gerontológica integral, cuatro se encuentran en la Ciudad de México en las alcaldías; Coyoacán y Benito Juárez, los dos restantes se encuentran en Oaxaca y Guanajuato.⁵¹ Los requisitos para ingresar a un albergue son: tener 60 años de edad o más, deseo voluntario de ingreso, presentar una disminución en la capacidad funcional, no contar o contar con recursos económicos y redes de apoyo insuficientes, contar con una persona responsable de preferencia.⁵² Los albergues se concentran en su mayoría en la CDMX (Fig. 4).

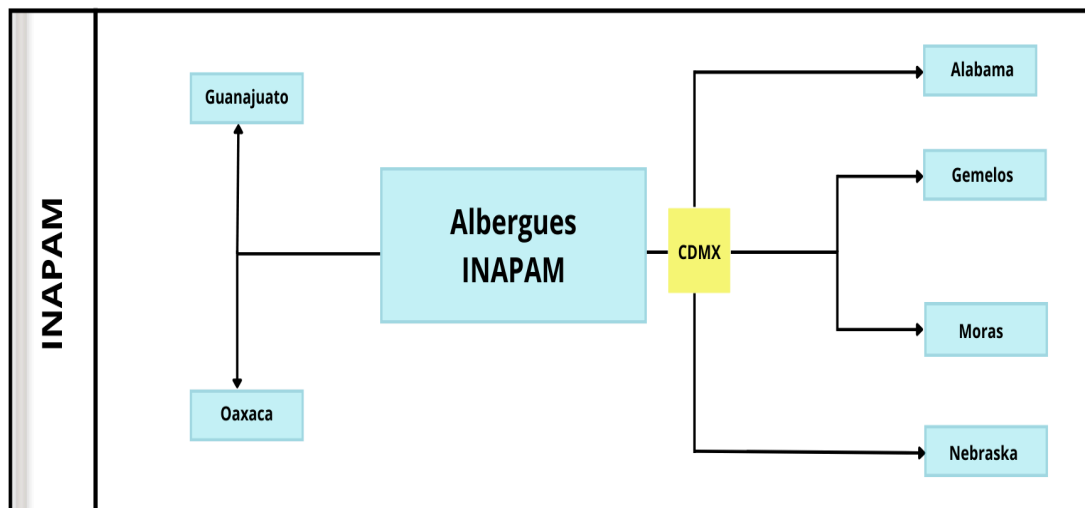


Figura 4. Albergues del INAPAM
(Fuente: Elaboración propia con información del INAPAM, 2023)

Residencias de Día: Son espacios donde se brinda atención gerontológica integral, se proporciona alimento dos veces al día, atención médica de primer nivel, rehabilitación física y estimulación cognitiva, en estancia temporal, de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas, con el objetivo de contribuir a que las PM continúen integradas a su hogar y a su comunidad en el ejercicio de sus derechos humanos.⁵³ El trámite es gratuito y se solicita a los participantes una recuperación mensual, previo estudio socioeconómico. El INAPAM cuenta con 6 residencias de día (Fig. 5), cinco se encuentran en la Ciudad de México; dos en Coyoacán, una en Gustavo A. Madero, una en Álvaro Obregón y una en Tlalpan. La última se encuentra en Zacatecas.⁵⁴

⁵¹Idem.

⁵²Idem.

⁵³J. Valencia, *op. cit.*

⁵⁴Ibid.

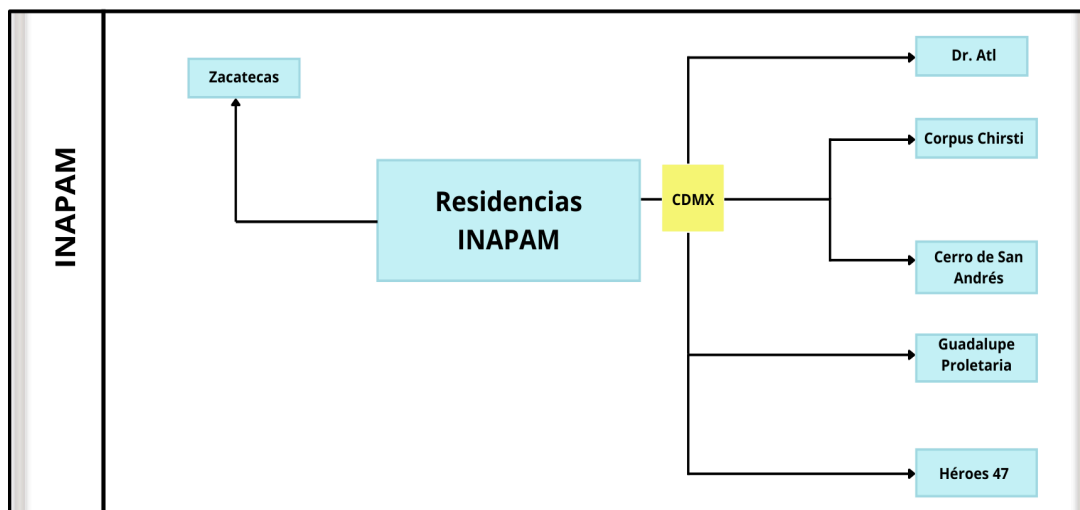


Figura 5. Residencias del INAPAM
 (Fuente. Elaboración propia con información del INAPAM, 2023)

Centros de Atención Integral (CAI): Espacio en donde se brinda atención médica de primer nivel, con enfoque gerontológico integral, con el objetivo de favorecer su bienestar y el ejercicio de sus derechos humanos. La atención médica del CAI es gratuita y ofrecida por profesionales de la salud de 8:00 a 15:00 hrs de lunes a viernes, se ubica en la Alcaldía Benito Juárez.⁵⁵ Se brindan cursos de capacitación, talleres y conferencias para la atención de las personas mayores, dirigidos a profesionales, cuidadores, PM, y público en general (Tabla. 2).

⁵⁵ INAPAM, “Centro de Atención Integral INAPAM”. (12 de marzo, 2020) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/centro-de-atencion-integral-inapam> [Consulta: 18 de febrero, 2023].

Tabla 2. Atención médica que ofrece el centro de atención integral (CAI)	
Medicina en general	Consulta, diagnóstico y tratamiento médico.
Audiología	Diagnóstico y tratamiento de enfermedades relacionadas con la audición.
Cardiología	Diagnóstico y tratamiento en las enfermedades del corazón.
Dermatología	Diagnóstico y tratamiento de todas las enfermedades o afecciones relacionadas con la piel.
Geriatría	Atención especializada en las enfermedades que aquejan a las personas adultas mayores.
Ginecología	Atención especializada a las patologías y afecciones del sistema reproductor femenino.
Homeopatía	Atención médica terapeuta a través de sustancias vegetales, para el tratamiento, eliminación o alivio de síntomas de las enfermedades.
Nutrición	Atención especializada para un buen consumo y manejo de alimentos.
Odontología	Diagnóstico, tratamiento y prevención de las enfermedades de los dientes.
Optometría	Prevención, detección, evaluación, tratamiento y rehabilitación de las estructuras oculares.
Ortopedia	Especialidad para el diagnóstico y para el tratamiento de los huesos.
Psicología	Atención y diagnóstico de procesos mentales y de comportamiento.
Reumatología	Prevención y diagnóstico de enfermedades músculo esqueléticas.
Estudios de Gabinete	Audiometría, electrocardiograma y ultrasonido.
(Fuente: Elaboración propia con información del INAPAM)	

6.3. Avances en los servicios

El INAPAM desde sus inicios trabaja en favor de las PM, dedicándose a tareas y acciones que llevan al Instituto al cumplimiento de sus objetivos de alcanzar altos niveles de bienestar y calidad para este sector de la población. En 2018, reportó la afiliación de 901 mil 187 PM a sus servicios. En clubes del Instituto se ofrecieron 5 millones 867 mil 523 servicios.⁵⁶ La vinculación productiva, fue de 16 mil 654 PM fomentando su inclusión social a través de la reincorporación laboral y económica en empresas, así como en actividades voluntarias que les generará un ingreso. En asesoría jurídica otorgó 4 mil 460 servicios, brindando

⁵⁶Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, *Informe de Gestión sobre el Desempeño General de la Entidad, al Tercer Trimestre del Ejercicio Fiscal 2018*. INAPAM, México, p. 13 [En línea]: http://www.bienestar.gob.mx/work/models/INAPAM/Transparencia/PlanesProInf/InformeGestion3erTri_2018.pdf [Consulta: 21 de abril, 2023].

orientación legal gratuita a nivel familiar, civil y de arrendamiento.⁵⁷ Para 2021 se expidieron 939 mil 431 credenciales de afiliación, se emitieron 6 mil 963 constancias de vinculación productiva para que las PM, tuvieran un empleo formal o bien voluntario con alguna retribución económica. Se brindaron 2 mil 720 asesorías jurídicas solicitadas. A causa de la pandemia por COVID-19, se cerraron temporalmente los clubes. Pero los albergues continuaron brindando atención durante toda la pandemia, 91 mil 827 servicios a las PM inscritas.⁵⁸ Algunos servicios que se continuaron brindando durante el periodo del 2018-2019 tuvieron una reducción por la pandemia (Tabla. 3). Sin embargo la atención de cuidados en los albergues siguió de manera continua para 55 personas albergadas durante el 2021.

Tabla 3. Avances en los Servicios del INAPAM 2018-2021			
Servicios	Unidad de medida	Para 2018	Para 2021
Afiliación	Tarjeta INAPAM	901, 187	939, 431
Clubes	Número de servicios brindados	5, 867, 523	_____ ⁵⁹
Vinculación productiva	Personas mayores vinculadas	16, 654	6, 963
Asesoría jurídica	Número de servicios brindados	4, 460	2, 720
(Fuente: Elaboración propia con información del INAPAM)			

⁵⁷*Ibid.*

⁵⁸INAPAM, *Informe, Avance y Resultados PI 2021 INAPAM*. INAPAM, México, 2021, pp. 13–19 [Avances y Resultados] [En línea]: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/736176/Informe_Avance_y_Resultados_PI_2021_INAPAM.PDF [Consulta: 21 de abril, 2023].

⁵⁹El Inapam cerró sus clubes, temporalmente el 23 de marzo del 2020, como parte de las medidas preventivas que emitió la Secretaría de Salud para hacer frente al COVID-19.

También se continuó la supervisión de más de 305 instituciones públicas y privadas dedicadas al cuidado de PM así como a la continua capacitación del personal del INAPAM, prestadores de servicio social y población en general, con la finalidad de promover una cultura de envejecimiento digno y saludable.⁶⁰

6.4. Los cuidados a largo plazo

Como ya vimos, los CLP son aquellas actividades que se realizan para asistir a una persona en sus ABVD y las AIVD y el requerimiento de estos va a depender de muchos factores, por ejemplo, nacimiento con alguna discapacidad que impida realizar sus actividades, se vuelve dependiente y requiere cuidados; pero puede ser también que en algún momento de la vida se presente un accidente o enfermedad discapacitante y requerir de CLP; otra más de las causas, es la pérdida de funcionalidad por vejez.

Existen lugares dedicados a brindar CLP a las personas que lo requieren y para que un lugar pueda ser considerado un establecimiento de cuidados, debe contar con lo estipulado en la Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social, Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad⁶¹, que deben cumplir los establecimientos del campo público, social y privado.

Los albergues del INAPAM cumplen con esta norma, pero no son lugares de CLP, ya que son centros de atención gerontológica de larga estadía. Para poder ser considerados centros de CLP, las PM que entren deben presentar un grado de dependencia avanzado, por el contrario, para entrar a sus albergues y residir en ellos, uno de los requisitos es que se ingrese de manera voluntaria, que se valgan física y mentalmente por sí mismos y contar con un responsable⁶².

En México, existen 819 centros para el cuidado de las PM, entre albergues y asilos, pero en su mayoría éstos pertenecen al sector privado (85%) y al sector público (15%)⁶³, de

⁶⁰INAPAM, “Informe de Autoevaluación sobre el Desempeño General de la Entidad, correspondiente al Primer Semestre del Ejercicio Fiscal 2021” , pp 29-33 [En línea]: <https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/transparencia/PlanesProInf/Informe1S2021.pdf>[Consulta: 21 de abril, 2023].

⁶¹Secretaría de Salud, “DOF - Diario Oficial de la Federación” (Generalidades). dof.gob.mx (13 de septiembre, 1012) [En línea]: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267965&fecha=13/09/2012#gsc.tab=0[Consulta: 23 de abril, 2023].

⁶²INAPAM, “Reglamento Interno de Albergues del Instituto Nacional de las Personas Mayores”. 2021, pp. 11–12 [En línea]: <https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/Norm4t3ca/Norm4sIntSus/RIAAlbergues2021.pdf>[Consulta: 21 de mayo, 2023].

⁶³Procuraduría Federal del Consumidor, “Asilos. Una alternativa para el cuidado y atención de los adultos mayores.” gob.mx (18 de agosto, 2018) [En línea]: <http://www.gob.mx/profeco/documentos/asilos-una-alternativa-para-el-cuidado-y-atencion-de-los-adultos-mayores?state=published>[Consulta: 21 de mayo, 2023].

los cuales sólo 6 pertenecen al INAPAM. A pesar de no contar con centros de CLP, de manera individualizada, se considera que sus albergues brindan CLP a algunos residentes, esto, porque una vez que viven en el albergue, si prolongan su estancia, llega el momento en que las PM pierden funcionalidad y se vuelven dependientes, demandando los CLP, siendo el albergue el encargado de proporcionar los cuidados así como también los cuidados paliativos. Las personas mayores en el albergue hacen uso de éste como centro de atención gerontológica, pero al ir perdiendo capacidad funcional, se vuelve un centro de CLP, de manera muy particular, claro está, ya que no todos pierden capacidad funcional al mismo tiempo ni de la misma manera.

6.5. Albergue gemelos

En este apartado se hace un recorrido por el albergue Gemelos, desde su apertura, organización y personal que converge en él, así como su capacidad de atención para PM, una descripción del inmueble, capacidad de atención y la distribución del personal. Este albergue se ubica en la alcaldía Coyoacán, donde residen 614 mil 447 habitantes, de los cuales el 21% son personas mayores (126 mil 461), existen 43 viviendas colectivas llamadas “casas hogar para adultos mayores” una de estas es el albergue Gemelos que pertenece al INAPAM, los 42 restantes son de otras instituciones y del sector privado.⁶⁴

6.5.1 Historia

El Albergue Gemelos fue inaugurado en febrero de 1986 en la calle Gemelos, Coyoacán, de ahí el nombre, ofrece atención gerontológica a PM que permanecen por tiempo indeterminado en sus instalaciones, brinda atención gerontológica integral para favorecer su bienestar y el ejercicio de sus derechos humanos.⁶⁵ Las primeras personas mayores que fueron residentes de Gemelos provenían de otro albergue del INAPAM, ubicado en Ecatepec el cual fue cerrado y en su actualidad sirve como bodega. En el albergue gemelos han llegado a residir 35 PM como máximo y mínimo 5 personas, este número mínimo, se alcanzó durante la segunda ola de contagios por la pandemia por COVID-19, donde murieron 6 de 11 PM albergadas, en octubre de 2022 la cifra subió a diez PM albergadas.

⁶⁴INEGI, “Censo de Población y Vivienda 2020”. [inegi.org.mx](https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados) (25 de enero, 2021) [En línea]: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados>[Consulta: 1 de abril, 2022].

⁶⁵INAPAM, “Albergues y Residencias de Día INAPAM”. [gob.mx](https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/albergues-y-residencias-diurnas-inapam) (12 de marzo, 2020) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/albergues-y-residencias-diurnas-inapam>[Consulta: 20 de marzo, 2022].

6.5.2. Servicios y organización

Trabajando a favor de la salud y el desarrollo humano de las personas mayores, con el objetivo de que el Albergue Gemelos sea un espacio que brinde atención gerontológica integral, se ofrecen en éste, los siguientes servicios (Tabla. 4), que concuerdan con la NOM-031-SSA3-2018, donde se establecen las características de organización, funcionamiento e infraestructura que deben observar los establecimientos de los sectores público, social y privado que presten servicios de asistencia social a PM en situación de riesgo y vulnerabilidad.⁶⁶

Los servicios que ofrece el albergue pueden ser utilizados por los residentes, si así lo desean, o bien pueden decidir no participar, por ejemplo, en las actividades recreativas o de terapia ocupacional, siempre respetando su autonomía. Estas actividades se ofrecen en todos los albergues pertenecientes al INAPAM.

<i>Tabla 4. Servicios proporcionados por el Albergue Gemelos</i>	
-Asistencia médica las 24 horas -Enfermería las 24 horas -Alimentos tres veces al día y dos colaciones, (menú supervisado por nutriólogos) -Seguimiento diario de signos vitales -Supervisión de toma de medicamentos -Terapia ocupacional y actividades recreativas	-Ejercicio físico diario -Apoyo en aseo y cuidado personal -Terapia psicológica -Lavandería -Visitas de voluntarios y de prestadores de servicio social -Acompañamiento y asistencia en la realización de compras -Asistencia en las Actividades Básicas e Instrumentales de la vida Diaria
(Fuente: Elaboración propia con base a la información del INAPAM)	

Los servicios ofrecidos en el albergue, son proporcionados por personal capacitado con la finalidad de garantizarles atención integral y de calidad, contando con personal de salud y operativo en sus instalaciones distribuido en los tres turnos que maneja el albergue (Tabla. 5).

⁶⁶Secretaría de Salud, "DOF - Diario Oficial de la Federación" (Generalidades). dof.gob.mx (13 de septiembre, 1012), p. Generalidades [En línea]: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267965&fecha=13/09/2012#gsc.tab=0[Consulta: 23 de abril, 2023].

Tabla 5. Personal de salud y operativo que laboró en el albergue Gemelos en el periodo 2020-2021

Personal de salud			
Área	Turno Matutino	Turno Vespertino	Turno Nocturno
Medicina general	1 Médico	1 Médico	Sin personal de esta área
Psiquiatría	1 psiquiatra que acude al albergue según sea requerido su servicio		Sin personal de esta área
Odontología	1 odontólogo que acude al albergue según sea requerido su servicio		Sin personal de esta área
Enfermería	2 enfermeras (os)	2 enfermeras (os)	1 enfermera (o)
Trabajo social	2 enfermeras (os)	2 enfermeras (os)	Sin personal de esta área
Nutrición	1 Nutrióloga que acude al albergue según sean requeridos sus servicios		Sin personal de esta área
Prestadores de servicio social	1 a 3 Pasantes de diferentes licenciaturas y diferentes instituciones	1 a 3 Pasantes de diferentes licenciaturas y diferentes instituciones	Sin pasantes
Personal operativo			
Cocina	1 Auxiliar de cocina	1 Auxiliar de cocina	Sin personal de esta área
Intendencia	2 Auxiliares de limpieza, uno perteneciente a la institución y uno externo	1 Auxiliar de limpieza externo	Sin personal de esta área
Vigilancia	1 Vigilante	1 Vigilante	1 Vigilante
Lavandería	1 Auxiliar de lavandería	1 Auxiliar de lavandería	Sin personal de esta área
(Fuente: Elaboración propia con base a la experiencia en el INAPAM)			

6.5.3. Inmueble

El albergue gemelos, ubicado en la calle gemelos No. 10 y 14. Col. Prado Churubusco, Coyoacán. CP, 04230. Ciudad de México; está conformado por dos casas que fueron adaptadas en infraestructura para unir las y formar una sola, consta de planta baja, primer nivel y segundo nivel, patio trasero y patio delantero organizados de la siguiente manera:

Planta baja: Está adaptada para cubrir las necesidades de los residentes que tienen mayor dificultad de movimiento o que requieren de aparatos de apoyo para su cuidado y movilización. Por ejemplo, en esta área se encuentran las habitaciones compartidas, en las que hombres y mujeres duermen, teniendo su propia cama y cómoda en la que resguardan sus artículos de aseo personal, vestimenta, calzado y algunas pertenencias como: libros, relojes, fotografías, etcétera., y cualquier objeto que consideren de valor, aunque hay que mencionar que el espacio es limitado, así como el número de objetos que pueden mantener a resguardo.

En esta parte de la casa hay dos baños ubicados dentro de los dormitorios y otros dos sobre los pasillos, éstos son mixtos y cuentan con sujetadores de acero inoxidable para que tanto residentes como personal se apoyen durante el aseo personal de algunas PM. Esto, cumpliendo con la Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA3-2013, que establece las características arquitectónicas para facilitar el acceso, tránsito, uso y permanencia de las personas con discapacidad en establecimientos para la atención médica ambulatoria y hospitalaria del Sistema Nacional de Salud.⁶⁷ Cabe mencionar que tres de los sanitarios se mantuvieron fuera de servicio debido a su deterioro y falta de mantenimiento.

Junto a la puerta de emergencia se almacenan las sillas de ruedas y andaderas. Este espacio sirve para la atención médica de urgencia donde se permite entrada y salida del personal y de las PM que necesiten de un traslado o se encuentren en una situación grave y se requiera de la entrada de una ambulancia. Esta parte del albergue fue muy utilizada durante la pandemia, ya que se requirieron ambulancias y también carrozas de servicio funerario.

El consultorio médico (que sirve de oficina) es el área donde la doctora del albergue se encarga de realizar labores administrativas para el mantenimiento y funcionamiento de

⁶⁷Secretaría de Salud, "DOF - Diario Oficial de la Federación". dof.gob.mx (12 de septiembre, 2013) [En línea]: https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5313974&fecha=12/09/2013#gsc.tab=0 [Consulta: 22 de abril, 2023].

éste, así como de realizar consultas y seguimiento al estado de salud de los residentes y en ocasiones al personal del albergue.

También se cuenta con dos áreas de descanso, estas son pequeñas salas que las PM usan para su siesta del día o realizar interacciones entre ellos y el personal del albergue, una de estas salas se encuentra equipada con un estéreo y una pantalla para su entretenimiento, la cual está sujeta a la programación que el personal decida.

La entrada al albergue cuenta con dos puertas de seguridad, una de estas tiene una rampa de acceso para darle mayor movilidad y seguridad a las personas que presentan algún deterioro físico o fragilidad corporal. Y también a la entrada se encuentra un letrero en braille para las personas con discapacidad visual donde se lee la dirección y nombre del albergue. En la puerta principal siempre está un guardia de seguridad y su labor es registrar la entrada y salida del personal del albergue, de las PM, personal administrativo del departamento de Gerontología (quiénes son las encargadas de la supervisión de los albergues), así como de los prestadores de servicio social y familiares o amigos de los albergados. Aunque durante la pandemia las visitas estuvieron prohibidas, y solo se podían ver familiares y amigos, a través de las ventanas.

El comedor es el cuarto más amplio de la casa y se conforma de una limitada cantidad de mesas y sillas, es el área dónde se realizan las cinco comidas al día (desayuno, comida, cena y dos colaciones). En este espacio por ser el más grande y estar a la vista de todos, existió la facilidad de realizar actividades de promoción de la salud como: atenta escucha, terapia ocupacional, de fomento a la lectura y escritura, actividades físicas, lúdicas y recreativas realizadas en su mayoría después de alguna comida.

La cocina está muy bien equipada y cuenta con un almacén donde se resguarda la despensa de cada semana. La preparación de los alimentos es de acuerdo a los requerimientos calóricos de cada residente. Los menús son elaborados por especialistas en nutrición y modificados cada cierto tiempo para llevar una dieta adecuada. En este espacio es dónde come el personal del albergue (médicos, prestadores de servicio social, personal de intendencia y personal de cocina y seguridad).

El Albergue Gemelos cuenta con su propia oficina de trabajo social y ésta a partir del inicio de la pandemia de la COVID-19 dejó de funcionar un año debido a que las personas encargadas se mantuvieron en confinamiento por ser catalogadas como personas vulnerables, por lo que este cuarto fue utilizado como cuarto de aislamiento para las PM contagiadas de COVID-19, posteriormente fue utilizado para contener el cuerpo amortajado de las personas contagiadas que fallecieron, mientras se hacían las diligencias para que el cuerpo fuera retirado por la carroza. A finales del 2021, este espacio volvió a ser usado como oficina de trabajo social.

En el inmueble se cuenta con un centro de lavado y es donde llega todo el servicio de blancos (sábanas, cobijas, colchas) de las habitaciones de los residentes, así como de su ropa del diario. La lavandería fue fundamental para el mantenimiento del albergue durante la pandemia, pues a través de esta área se mantuvo limpio y desinfectado. Cabe mencionar que el personal de lavandería y limpieza apoyaron durante la pandemia en la vigilancia de las PM y en ocasiones a falta del personal de cocina o enfermería se encargaban de servir la cena y de otras actividades dentro de la cocina. El personal de intendencia, aunque fue externo, es decir, no perteneciente al INAPAM, fue importante durante la COVID-19 ya que gracias a ellos y ellas las instalaciones del albergue se mantuvieron con buena higiene y sanitizadas al menos una vez por día o al término de alguna actividad o aglomeración.

Los patios son dos; uno delantero y uno trasero. El primero sirve de entrada principal al albergue y es donde generalmente se atendía a los familiares de los residentes y a los proveedores de alimentos. El patio trasero es más amplio y éste era utilizado por las PM como zona de descanso y de convivencia, ya que algunos de ellos gustaban de dar pequeñas caminatas, tomar el sol de la mañana o realizar alguna actividad física dentro de las instalaciones. Este espacio al aire libre, también fue fundamental durante la pandemia, ya que salir a respirar y tomar el sol, se convirtió en motivo de alivio ante el encierro que se sentía en el albergue, derivado de la cuarentena a la que orilló el COVID-19.

Primera Planta: Se encuentran las habitaciones de personas que aún pueden llevar a cabo sus ABVD de manera autónoma. Estas se encuentran divididas en habitaciones para hombres y mujeres, son compartidos de dos hasta cuatro personas máximo cuentan con baños para cada género, estas habitaciones contaban con guardarropas y burós para resguardar sus objetos personales y de valor, aunque siendo éstos más amplios en cuanto a espacio también

se les limitó este derecho a las PM con la finalidad de no acumular objetos innecesarios o generar fauna nociva como roedores e insectos.

Este piso tiene una sala de descanso donde las PM, en su mayoría mujeres, se recuestan y toman su siesta del día. En este espacio se realizaron actividades de escucha y de cuidado personal, este espacio se localiza al lado de la habitación de las mujeres. Cabe mencionar que al llegar al albergue la población inicial fue de once PM, seis de ellas con un buen grado de funcionalidad y que se mantenían en habitaciones separadas, las otras cinco, ya habían perdido funcionalidad, lo que les generó un grado importante de dependencia y se encontraban en una sola habitación compartida y mixta. En esta planta también se localiza la oficina de enfermería, donde se realizan los reportes diarios y se almacena medicamentos requeridos para el cuidado de los pacientes. En esta parte de la casa se mantiene la autonomía de las PM y se respeta su intimidad, aunque en algunas ocasiones por protocolos de seguridad e higiene se realizan revisiones y limpieza en las habitaciones, ocasionando desagrado y conflictos entre el personal del albergue y los residentes.

Segunda Planta: En el segundo nivel, se cuenta con dos recámaras del lado izquierdo, utilizadas como bodega de artículos varios como las cosas que donaba la gente para las PM, ropa de cama y utensilios de aseo personal, se almacenaban ahí colchones y camas que no se usaban, así como artículos de papelería; en su lado derecho, se encontraba una habitación grande con baño completo incluido, pero igualmente era usada como almacén, en este caso de la despensa de productos no perecederos de la cocina.

CAPÍTULO III

7. SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

7.1. Objetivo de la sistematización

El objetivo de esta sistematización, es compartir las vivencias y los aprendizajes obtenidos en el Albergue Gemelos, relacionados a los cuidados de las PM, y a las actividades de promoción de la salud que se realizaron bajo las circunstancias de la pandemia en el periodo de Servicio Social. La experiencia, como tal, permitió identificar de manera directa la falta de personal y profesionales de la salud que ejercieron su labor en el área de cuidados durante este periodo, teniendo como resultado un alto número de fallecimientos en este inmueble.

En México a la mitad de la pandemia en el mes de julio del 2020 se identificaron los primeros brotes de COVID-19 en Instituciones de CLP, debido a la falta de regularización de estos asilos se desconocen las cifras exactas de contagios y decesos.⁶⁸ Lo que se reconoce que hizo susceptible a estos espacios fue la cercanía física de personas, la convivencia en áreas comunes y el importante número de personas que se necesitaba para brindar los servicios de cuidados, es por eso que a través de esta sistematización queremos rescatar todas las experiencias a las que nos enfrentamos, las cuales resultaron formativas y significativas en nuestro proceso de aprendizaje en los cuidados con PM. Finalmente esta sistematización nos sirve para hacer una reflexión crítica sobre las actividades realizadas dentro del albergue, es decir, por qué hicimos lo que hicimos de esa manera y no de otra, cómo fue qué lo llevamos a cabo y bajo qué circunstancias, sin perder de vista el primer interés que era contribuir a la sociedad a través de las instancias encargadas de las PM, surgiendo en este proceso un segundo interés que fue el cuidado de éstas.

⁶⁸Jorge A. Mena-Madrado, Eduardo Sosa-Tinoco *et al.*

7.2. Experiencias en el albergue

La vinculación con el INAPAM y la UACM se dio mediante el programa: “Atención Integral a las Personas Adultas Mayores en el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM) con clave UACM/SS-72021-I y 2022-I/3746/EXT”⁶⁹ mediante éste, se puede realizar el servicio social en cualquiera de sus albergues o residencias de día. Hay que aclarar que durante la emergencia de la COVID-19 los albergues fueron los únicos espacios que siguieron dando servicio, por esta razón los prestadores de servicio social fueron referidos solo a estos. El INAPAM espera de los promotores de la salud, la realización de las siguientes actividades durante su servicio social en el año 2020 a 2021:

- Colaborar en la elaboración del diagnóstico funcional de las personas adultas mayores.
- Elaborar un plan de atención, desde la Promoción de la Salud, conjuntamente, con el personal institucional.
- Trabajar de manera grupal con las personas adultas mayores, con base en el plan elaborado, en distintas actividades que mantengan y mejoren sus procesos de vida.
- Coadyuvar en el desarrollo del programa institucional, participando en acciones directas con las personas adultas mayores y los trabajadores institucionales.
- Co-participar en acciones de educación y capacitación, sobre diversos tópicos de derechos humanos, salud y bienestar a las personas adultas mayores y el personal institucional con actitud de servicio.
- Participar en la evaluación y mejoramiento de las acciones emprendidas.
- De ser posible realizar un documento respecto a su desempeño y el desarrollo de conocimientos y actitudes adquiridos y puestos en práctica.
- Participar en sesiones de trabajo colectivas, con las otras licenciaturas y con el personal institucional.
- Coadyuvar en la elaboración de mensajes de promoción de la salud con nutriólogos y comunicólogos, prestadores de servicio social.
- Participar en la realización de materiales y promocionales informativos.
- Participar en la evaluación de los materiales elaborados y difundidos.
- Elaboración colectiva de un documento sobre las personas adultas mayores.⁷⁰

Durante la COVID-19 el INAPAM, requirió de apoyo para el cuidado de las PM que se encontraban a resguardo. El trabajo en los albergues en condiciones normales es de cinco días a la semana de manera presencial, pero atendiendo las recomendaciones de higiene y cuidado se hizo de manera híbrida, es decir, se solicitó que se acudiera por lo menos dos días de la semana a los albergues para la realización de actividades presenciales y tres días se trabajará desde casa, esta limitación en el tiempo de asistencia, aunado al seguimiento de los

⁶⁹INAPAM, “Sistema de Registro y Administración de Servicio Social”. [serviciosocial.uacm.edu.mx](https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/9289) (2020) [En línea]: <https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/9289>[Consulta: 31 de marzo, 2022].

⁷⁰*Ibid.*

protocolos de salud en los albergues, limitó en gran manera la realización de algunas de las actividades que propone el programa del INAPAM.

El trabajo desde casa (en línea), consistió en la realización de planes de trabajo mensuales, presentados como cartas descriptivas (Anexo 1), también, se prepararon materiales necesarios para las actividades y se tomaron cursos en línea por parte del Instituto Nacional de Geriátrica (INGER) y la Dirección General de Bibliotecas de la Secretaría de Cultura (DGB).

Por otro lado y debido a la pandemia, se suscitaron cambios que afectaron el trabajo de promoción de la salud, como la rotación de personal en los albergues donde en su mayoría, el personal de planta se fue a resguardo por ser considerada población vulnerable (personas con hijos menores de edad, PM, embarazadas y personas con alguna enfermedad crónico degenerativa) y se había colocado en su lugar personal temporal. Este personal fue referido desde clubes y casas de día del INAPAM que por motivos de pandemia se mantuvieron cerrados. El personal temporal conoció muy poco a los residentes del albergue y viceversa, por lo que fue difícil mantener la buena comunicación, así como la realización de actividades grupales donde participaran los residentes de manera activa así como el personal institucional.

Otra modificación importante que hubo en las actividades del programa propuesto por el INAPAM fue que estaríamos apoyando en labores de cuidados de las personas que residían en el albergue, es decir que durante el periodo que prestamos servicio en el albergue, lo hicimos en calidad de “personas cuidadoras”, esto es, personas que brindan apoyo para las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. Por tanto la participación de las promotoras de la salud, se requería en las siguientes actividades:

- Apoyo emocional y acompañamiento
- Asistencia en la alimentación
- Apoyo en la movilización de las PM que han perdido funcionalidad
- Apoyo en administración de medicamentos y,
- otras actividades de acuerdo a la condición de las PM, prestando especial importancia a la terapia ocupacional

Conscientes de que sería un nuevo reto para el cual se requeriría preparación, sumado a la situación de emergencia donde albergues, residencias, hospitales, las familias y la sociedad en general estaban en un constante esfuerzo por cuidarse a sí mismos y cuidar a los enfermos y personas vulnerables, se realizaron algunas de las actividades, sujeto a los protocolos de salud que condujo la pandemia. A continuación (Tabla. 6), se muestran aquellas actividades del programa que sí se realizaron, así como los productos obtenidos y también las actividades que no se lograron realizar.

Tabla 6. Actividades de promoción de la salud

Programa de SS INAPAM	Actividad realizada	Producto
Colaboración en el diagnóstico funcional de las personas adultas mayores.	El diagnóstico que se realizó fue de manera cualitativa el cual consistió en la observación de una dinámica grupal y una serie de preguntas detonadoras que nos brindaron información acerca de las actividades que tenía cada PM, esto con la finalidad de realizar una intervención desde la promoción de la salud.	Los resultados que obtuvimos nos llevaron a realizar actividades de manera personalizada para cada una de las PM y algunas otras de manera grupal, estas últimas con menos frecuencia.
Elaborar un plan de atención, desde la Promoción de la Salud, conjuntamente, con el personal institucional.	El plan de atención consistió en realizar propuestas de actividades de terapia ocupacional que se ajustaran a las actividades de la vida diaria de las personas mayores, estas propuestas se elaboraron a manera de plan de trabajo mensuales, siendo aprobadas por encargado del albergue y responsable del área de servicio social del INAPAM.	Cartas descriptivas mensuales Cronograma de actividades para las PM
Trabajar de manera grupal con las personas adultas mayores, con base en el plan elaborado, en distintas actividades que mantengan y mejoren sus procesos de vida.	Las actividades grupales se llevaron a cabo de acuerdo al calendario del año en turno y los días feriados. Dichas actividades se retomaron en estos días porque la mayoría de las PM y el personal del albergue coincidían en costumbres y tradiciones.	Diversas manualidades Escritos
Coadyuvar en el desarrollo del programa institucional, participando en acciones directas con las personas adultas mayores y los trabajadores institucionales.	Se trabajó de manera individual con cada una de las PM que residían en el albergue, en terapia ocupacional (según los intereses y gustos de cada uno), estimulación cognitiva y actividad física, en algunas ocasiones los trabajadores institucionales participaban, pero eran las menos. Se trabajó de manera grupal en pocas ocasiones, según quisieran participar las PM.	Variedad de productos derivados de la terapia ocupacional

Co-participar en acciones de educación y capacitación, sobre diversos tópicos de derechos humanos, salud y bienestar a las personas adultas mayores y personal institucional con actitud de servicio.	<p>Se realizaron 2 talleres sobre diferentes temas de salud y bienestar donde las PM fueron muy participativas. Se realizaban sesiones de atenta escucha a la persona mayor.</p> <p>El personal institucional no participaba en estos talleres</p>	Carteles
Participar en la evaluación y mejoramiento de las acciones emprendidas.	Se realizaron presentaciones esporádicas para el grupo de prestadores de servicio social, donde la responsable nos pedía en las juntas presentar nuestro trabajo realizado y opinar sobre el trabajo de los otros, así como dar sugerencias para mejorar en la atención a las PM.	Presentación de resultados en Power Point
Realización de documentos donde se describa su labor y desempeño durante el servicio social así como las actitudes y habilidades que desarrollaron durante su práctica.	<p>Se realizó un documento donde se informan las actividades realizadas durante el servicio social, así como los resultados y las conclusiones de haber participado en el programa. Asimismo, se realizó una evaluación del desempeño del prestador de servicio social, el cual fue dirigido por el encargado del albergue.</p> <p>Realización de un documento donde se describen los objetivos, metodología, metas, actividades realizadas así como resultados y conclusiones de la prestación del servicio social.</p>	<p>Informe final de actividades INAPAM</p> <p>Formato de evaluación del desempeño</p> <p>Informe final de actividades UACM</p>
Participar en sesiones de trabajo colectivas, con las otras licenciaturas y con el personal institucional.	<p>No se trabajó con las y los prestadores de servicio social de otras licenciaturas, rara vez se coincidía en el albergue con otros compañeros y compañeras, y cuando era el caso, cada uno hacía su trabajo por separado</p> <p>El personal institucional no interfirió en este modo de trabajo y no participó.</p>	Sin producto por falta de trabajo colectivo
Coadyuvar en la elaboración de mensajes de promoción de la salud con nutriólogos y comunicólogos prestadores de servicio social.	No se realizaron estas actividades debido a que el servicio social se llevó a cabo durante la pandemia de la COVID-19, por tanto, el personal de servicio social era limitado.	Sin producto
Participar en la elaboración de materiales y promocionales informativos.	No se realizó esta actividad	Sin producto
Participar en la evaluación de los materiales difundidos.	No se realizó esta actividad	Sin producto

<p>Elaboración colectiva de un documento sobre las personas adultas mayores.</p>	<p>Esta actividad, no la realizamos, en ningún momento nos fue solicitada la colaboración y es de nuestro conocimiento que no se realizó dicho documento por falta de personal en las distintas oficinas del INAPAM, debido a las restricciones sanitarias ocasionadas por la pandemia por COVID-19. Estas medidas fueron aminorando y el personal que laboraba en las oficinas regresó paulatinamente a trabajar a finales del 2021, para estas fechas nosotras habíamos concluido nuestro servicio social.</p>	<p>Sin producto</p>
<p>(Fuente: Elaboración propia con base a la información del INAPAM y experiencia en el INAPAM, 2020-2021)</p>		

7.3. Cuidados en el albergue

El periodo de participación en el albergue Gemelos fue durante un año comprendido en el periodo de noviembre 2020 a noviembre del 2021. Durante este periodo se realizaron actividades principalmente de cuidados de las PM, ya que los residentes, aunque eran pocos (once personas mayores, de las cuales 6 cursaban un grado avanzado de pérdida de funcionalidad y 5 independientes), en su mayoría eran personas que requerían asistencia para realizar sus actividades diarias. Debido a que la colaboración con el albergue, se realizó en época de pandemia, ésta estuvo atravesada por labores de cuidado, y surgió el interés por sistematizar la experiencia vivida, tomando como eje central, los trabajos de cuidados, sin dejar de lado otras actividades que se realizaron a la par, que resultaron importantes y de gran ayuda con las PM, como la capacitación constante en materia de cuidados, cursos relacionados a temas de vejez y envejecimiento, que sin duda se reflejaron en el desempeño profesional dentro del albergue; así como actividades de terapia ocupacional, atenta escucha, entre otras.

Los tres momentos más significativos de la experiencia vivida en el albergue se presentan a continuación (Fig. 6), en esta figura se puede observar que las actividades de cuidados hacía las PM, marcan todos los momentos, desde que se ingresa al albergue y se toma el curso de inducción, hasta el término del SS, donde predominan actividades de tipo recreativas.

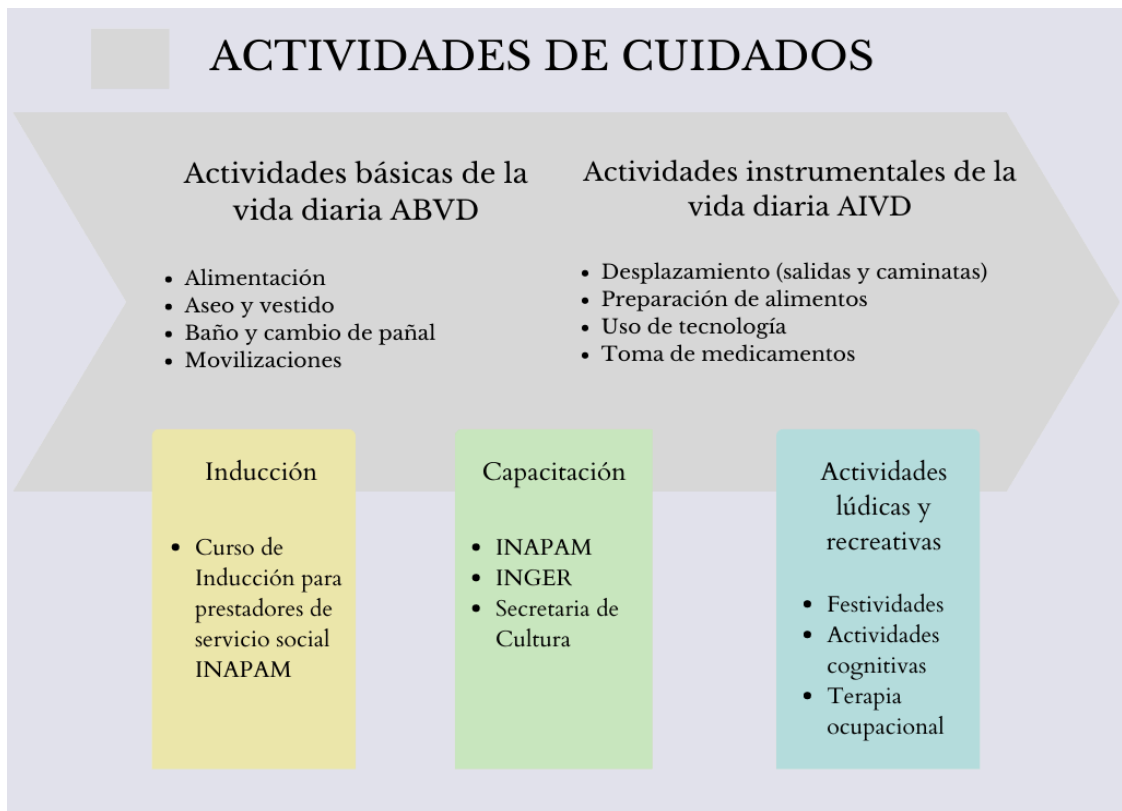


Figura 6. Momentos durante el servicio social
(Fuente: Elaboración propia con base en el periodo de servicio social en el INAPAM, 2020-2022)

7.4. Reconstrucción de experiencias

En este apartado se hace una recuperación de las actividades realizadas durante el mes de noviembre del 2020 a noviembre 2021, en el albergue Gemelos del INAPAM. De acuerdo con las actividades que se fueron realizando desde la capacitación de primer ingreso para poder incorporarse a los albergues, hasta la última actividad realizada con las PM. En un primer momento se hace un desglose de las actividades que se llevaron a cabo de manera individual como promotoras de la salud (anexo #2) y posteriormente se pasa a realizar un esquema que agrupa las actividades individuales (anexo #3) donde se sintetizan de manera conjunta todas las actividades realizadas. En este apartado se van destacando las actividades de mayor relevancia, lo que permite encontrar las especificidades en lo realizado, a la vez que permite clasificar las actividades en diferentes rubros.⁷¹ Reconstruir las actividades de nuestra experiencia, se vuelve necesario para poder recuperar, reconocer y reflexionar sobre ellas, con el objetivo de construir un análisis crítico sobre lo vivido en el Albergue Gemelos.

⁷¹En el apartado de “Anexos” se encuentran las matrices de ordenamiento y reconstrucción de la sistematización de experiencia correspondientes a este apartado.

Anexo #2: Matriz individual para el ordenamiento y reconstrucción de la experiencia

Anexo #3: Matriz grupal para el ordenamiento y reconstrucción de la experiencia.

La siguiente línea del tiempo (Fig. 7) brinda un panorama que permite visualizar detalladamente las actividades específicas que se desarrollaron mes con mes durante el periodo que abarcó la experiencia a sistematizar.

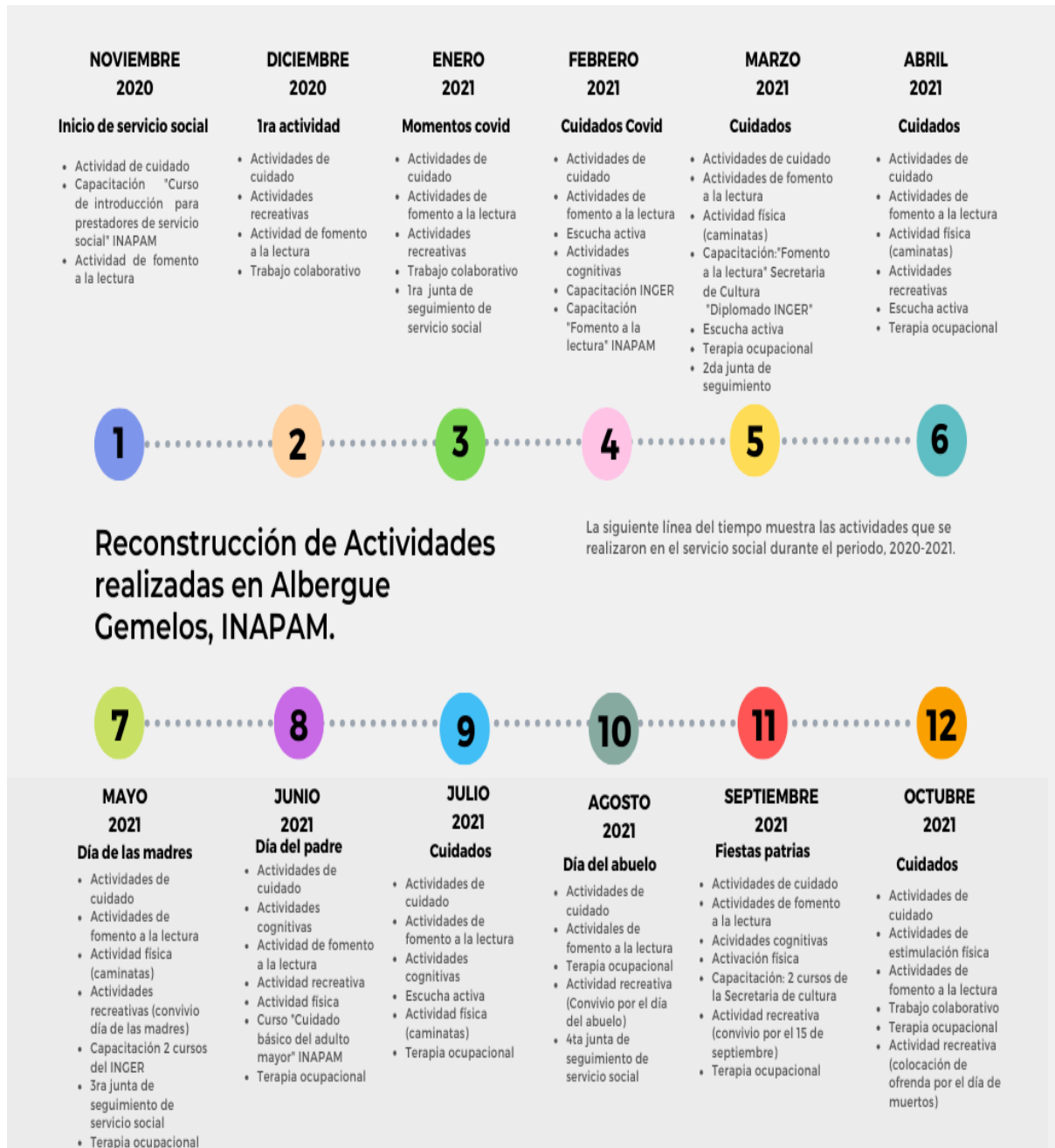


Figura 7. Línea del tiempo sobre la reconstrucción de las actividades realizadas en el albergue Gemelos

(Fuente: Elaboración propia con base a la matriz de actividades grupales del ordenamiento y reconstrucción de la experiencia durante el servicio social)

7.4.1. Clasificación de actividades

La siguiente matriz de clasificación (Tabla. 7) Permite desglosar de manera detallada las actividades que se realizaron en el Albergue Gemelos y la frecuencia en que éstas se llevaron a cabo.

Tabla 7. Actividades realizadas en el Albergue Gemelos							
Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
Noviembre 2020 a Octubre 2021	Actividades de cuidado	Personal institucional, Prestadoras de SS y PM	Apoyar al personal institucional del albergue Gemelos INAPAM con el cumplimiento de las actividades de cuidado para las PM que se encontraban a resguardo	Movilización Alimentación Baño Cambio de pañal Acompañamiento Vigilancia en toma de medicamentos Salidas Compras	Asistencia a las PM en Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) y en las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)	COVID-19 Modo presencial Albergue Gemelos INAPAM PM independientes y dependientes	La población de PM al inicio del servicio social fue de 11 PM 5 mujeres y 6 hombres, con una disminución poblacional a 5 PM a partir del mes de marzo del 2021 debido a los decesos por Covid19 de esta población
Marzo 2021 a Octubre 2021	Terapia ocupacional	Prestadoras de SS y PM.	Contribuir a la salud mental de las PM a través de actividades manuales que estimulan la creatividad, convivencia y motricidad fina	Manualidades Pintura Dibujo Tejido Carteles	Obtención de productos decorativos que se utilizaron para la ambientación del albergue Gemelos	COVID-19 Modo presencial Las actividades de terapia ocupacional se llevaron a cabo en su mayoría en el área del comedor, algunas veces en el patio trasero, sala de estar y habitaciones (solo si la persona mayor no se podía trasladar a áreas de uso común o se encontraba indispuerta)	En las actividades manuales y de tejido las mujeres tuvieron mayor participación que los hombres aun así los hombres participaron en otras actividades de terapia ocupacional como dibujo, pintura y elaboración de carteles
Noviembre 2020 a Octubre 2021	Fomento a la lectura	Prestadoras de SS y PM	Contribuir a la estrategia nacional de	Realización de 4 actividades mensuales	Se logra cumplir con el objetivo de 4 sesiones al	Pandemia por COVID-19 Servicio social de	Durante el trabajo a distancia se planean las actividades de fomento a la lectura.

			lectura que realizaba la Secretaría de Cultura	de fomento a la lectura entre las PM, utilizando técnicas como la lectura en voz alta, el círculo de lectura, la tertulia Tomando fotografía como evidencia	mes de fomento a la lectura por cada prestador de SS, durante la duración del SS	manera híbrida (presencial y a distancia)	Se entrega como evidencia de sesiones realizadas, una fotografía con la (s) persona (s) mayores que participan adjunta a un formato proporcionado por personal de dirección de gerontología
Febrero-Abril 2021, Julio 2021	Escucha activa	PM Prestadoras de SS	Escuchar, atender y comprender a la persona mayor cuando ésta lo solicita	Sostener largas conversaciones con las PM que así lo solicitan, prestando total atención a su discurso, al mismo tiempo que se muestra interés	Se logra crear un ambiente de confianza y cercanía con las PM, y se les conoce más	COVID-19 Conversaciones individuales en la sala o el patio del albergue, las cuales surgen espontáneamente o bien las solicitaba la persona mayor	Esta actividad, surgió a partir de que algunas veces las PM, no estaban dispuestas a participar en otro tipo de actividades, ya sea porque se encontraban desganadas o indispuestas por enfermedad, otras veces la conversación surgió al estar realizando actividades de terapia ocupacional
Marzo a Julio 2021, septiembre a octubre 2021	Activación física	PM Prestadoras de SS Trabajadoras sociales	Contribuir a la salud física de las PM dependientes y no dependientes a través de ejercicios físicos que disminuyan el deterioro muscular y disminución de movilidad física	Rutinas de ejercicio físico de 20 minutos Caminatas fuera y dentro del albergue Juegos que estimularán la movilidad de miembros superiores e inferiores (juego de pelota, twister) Terapia física de 20 min para las PM que lo requirieron	Se logra realizar activación física de manera grupal de Lun-Vier dentro y fuera del albergue Gemelos	COVID-19 La activación física se realizó en su mayoría en el comedor antes del desayuno, en el patio trasero y las caminatas en parques aledaños al albergue	La activación física fue una actividad obligatoria para todas las PM que se retomó posterior a los decesos que hubo por la COVID-19
Diciembre 2020, Enero, Octubre 2021	Trabajo colaborativo	Personal institucional del albergue Gemelos Prestadoras de SS	Cumplir con el debido funcionamiento del albergue Gemelos durante la pandemia por	Realización de trabajo administrativo Asistir en el reforzamiento de acciones de prevención de contagios	Se logró realizar todos los trámites requeridos que demandaba la crisis por contagios y decesos de COVID-19	Crisis por decesos debido a contagios por COVID-19 Se destinan espacios para aislar a PM contagiadas	La crisis suscitada por los contagios y decesos de PM, aunada a la escasez de personal, requirió nuestro apoyo en distintas actividades con el personal de enfermería, trabajo social, intendencia, cocina y lavandería

			COVID-19	de COVID-19 dentro del albergue Apoyo en actividades de recuperación de espacios en el albergue	Se recupera espacio de sala en segundo piso y cuarto de oficina de trabajo social		
Noviembre 2020, Febrero-Marzo 2021, Mayo - Junio 2021 y Septiembre 2021	Capacitación	Prestadoras de SS	Cumplir con los objetivos de capacitación de los prestadores de SS que demanda el INAPAM y la UACM Aprender y fortalecer conocimientos en relación a los cuidados y trato de las PM	Realización de: 2 cursos relacionados al cuidado y trato de las PM por el INAPAM 4 cursos relacionados con el fomento a la lectura por la Secretaría de cultura y el INAPAM 5 cursos relacionados a las PM por el INGER	Constancias de capacitación y finalización de cursos emitidas por el INAPAM Secretaría de Cultura INGER	Todos los cursos se realizaron durante la Covid19, en su mayoría se realizaron en línea a través de las plataformas de cada institución, solo el curso de "Cuidador primario" del INAPAM se llevó a cabo de manera híbrida	Los cursos realizados en el INAPAM fueron obligatorios. Los cursos realizados en la Secretaría de Cultura fueron parte del programa de capacitación de prestadores de SS del INAPAM por lo que también fueron realizados de manera obligatoria. Los cursos realizados en el INGER fueron realizados de manera voluntaria
Diciembre 2020, Mayo-, Sep 2021	Actividades recreativas	PM Personal institucional del albergue Gemelos Prestadoras de SS	Lograr fortalecer la sana convivencia a entre PM y personal institucional del albergue Gemelos Salir de la rutina diaria, pasando ratos amenos con todos los que conviven en el albergue	Realización de desayunos y comidas especiales Realización de convivios con juegos y baile	Se realizan cuatro convivios dentro del albergue Gemelos, en los cuales se obtiene la participación de PM y personal institucional	Convivios dentro del albergue por motivo de festividades como el día de las madres, día del padre, día del abuelo, fiestas patrias, fiestas decembrinas etc.	Las PM participan activamente y proponen la manera de adornar y escogen los alimentos que quieren degustar ese día en el que pueden comer algo fuera del menú oficial del albergue

Febrero, Junio, Julio y Septiembre 2021	Actividades cognitivas	PM Prestadoras de SS	Estimular la capacidad cognitiva de las PM para el fortalecimiento de las AIVD	lectura escritura operaciones numéricas Realización de Memorama y rompecabezas	Estas actividades se realizaron al menos una vez por semana en los respectivos meses	La realización de estos ejercicios se llevaron a cabo el área del comedor de manera individual y grupal	Algunos ejercicios eran a petición del personal institucional y otros eran propuestas realizadas por nosotras que presentamos a los encargados del albergue a través de cartas descriptivas
Enero, Marzo, Mayo, Agosto 2021	Evaluaciones	Encargada del área de dirección de gerontología del INAPAM Todos los prestadores de SS en el año 2020 a 2021	Evaluación y mejoramiento de las acciones realizadas por los prestadores de SS dentro de los albergues del INAPAM Mantener comunicación constante con los prestadores de SS	Realización de juntas de seguimiento y evaluación de las acciones emprendidas por los prestadores de SS Juntas virtuales a través de GoogleMeet a las que asistían todos los prestadores de SS activos durante el 2020-2021, quienes realizan presentaciones en PowerPoint	Se realizan cuatro juntas de seguimiento y evaluación durante el 2021 Guadalupe y Leticia presentan sus acciones realizadas con las PM en el albergue Gemelos en las juntas de marzo y agosto del 2021	Juntas realizadas de manera virtual debido a las medidas de protección sanitaria por la pandemia de COVID-19 Algunos prestadores de SS pausaron su servicio debido a la pandemia	Las juntas servían para conocer las acciones realizadas por los compañeros de SS y para saber si estábamos realizando acciones adecuadas para las PM según el área de gerontología del INAPAM También servían de retroalimentación e incentivación
(Fuente: Elaboración propia con base a la experiencia en el INAPAM, 2020-2021)							

7.4.2. Definición de actividades

La siguiente tabla (Tabla. 8) es el resultado de la matriz de clasificación de actividades realizadas en el albergue Gemelos del INAPAM. A partir de éstas se realiza una definición de cada una para dar sustento a nuestra práctica como promotoras de la salud y a la experiencia obtenida.

<i>Tabla 8. Actividades realizadas en el INAPAM</i>	
<ul style="list-style-type: none">● Actividades de cuidado● Terapia ocupacional● Fomento a la lectura● Capacitación (cursos)● Evaluaciones (juntas)	<ul style="list-style-type: none">● Escucha activa● Activación física● Trabajo colaborativo (apoyo a personal)● Actividades recreativas● Actividades cognitivas
(Fuente: Elaboración propia con base a la matriz de sistematización de la experiencia en el INAPAM, 2020-2021)	

7.4.2.1. Actividades de cuidado

Las actividades de cuidado tienen diferentes significados y son diversas según la etapa en la que se encuentre el ser humano, para uso de este concepto en este trabajo, entendemos como cuidados a:

“[...] aquellas actividades que permiten la regeneración del bienestar físico y emocional de las personas. Abarcando tres dimensiones:

Cuidados directos: mantenimiento de las actividades básicas de la vida diaria (comer, vestirse, alimentarse, desplazarse...).

Trabajo de cuidado familiar doméstico: actividades que ponen las precondiciones del cuidado directo (proveer de alimentos, cocinar, limpiar...).

Gestión mental: coordinación y planificación de todo lo anterior. Se traduce no solo (o no tanto) en tiempo de trabajo, sino en intensidad y desgaste emocional”.⁷²

Durante la participación en el albergue Gemelos, se realizaron primordialmente cuidados directos que son, los orientados a satisfacer: las Actividades Básicas de la Vida Diaria ABVD y las Actividades Instrumentales de la Vida Diaria AIVD, siendo las actividades de cuidado que se realizaron las que se muestran a continuación (Tabla. 9):

⁷²Ana Marrades Puig, “Capítulo I. Cuidados. Concepto y Contextualización”, en Documento de Bases por los Cuidados. Instituto de las Mujeres, Madrid., 2023, pp. 22–23 [En línea]: <https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1969.pdf> [Consulta: 31 de julio, 2023].

Tabla 9. Principales actividades de cuidados directos realizadas con las PM del Albergue Gemelos

Movilización de PM dependientes	Consistió en mover a las PM que se encontraban postradas, debido a su pérdida de funcionalidad o bien a reposo por una caída. También en movilizar con silla de ruedas hacia el baño o el comedor, o bien al patio a tomar el sol.
Alimentación a PM dependientes	Consistió en proporcionar los alimentos en la boca a aquellas PM que debido a su pérdida de funcionalidad, no podían tomar sus alimentos por sí solos.
Baño a PM dependientes	Se basó en apoyo al personal de enfermería, en el baño que se le proporcionaba a las PM dependientes.
Cambio de pañal a PM	Se basó en cambiar el pañal de las PM postradas, cuando lo requerían o lo solicitaban. Para esta actividad, se nos dió una breve capacitación por parte del servicio de enfermería.
Acompañamiento	Mediante la atenta escucha, la lectura y el ver películas de su agrado fue lo que mantuvo el acompañamiento de las PM, evitando la exclusión.
Vigilancia en toma de medicamentos	Consistió en verificar que los residentes tomarán los medicamentos que les proporcionaba el personal de enfermería, ya que muchas veces se rehusaban a tomarlos.
Asistencia en compras y uso de la tecnología	Consistió en acompañar a las PM que se valían por sí mismas a las tiendas departamentales a realizar sus compras de alimentos y artículos de primera necesidad. Y en asesoramientos personalizados en el uso del celular para mantener contacto con sus familiares y amigos.
(Fuente: Elaboración propia con base en la matriz de sistematización de la experiencias INAPAM, 2020-2021)	

7.4.2.2. Terapia ocupacional

Según Gonzales y Ortiz, [...] "la terapia ocupacional se ocupa de la Promoción de la salud y el bienestar a través de la ocupación, habilitando a las personas para que realicen aquellas tareas que optimizan su participación ocupacional o modificando el entorno, con el objetivo

de que las personas puedan participar en las actividades de la vida diaria".⁷³ En este sentido, usamos la terapia ocupacional en el Albergue Gemelos como una manera de promocionar la salud de las PM, llevando a cabo acciones como:

Manualidades: Son aquellos trabajos elaborados con las manos y de los cuales se obtiene un producto que por lo tanto recibe el nombre de manualidad, éste es un ejercicio creativo y se pueden utilizar diversos materiales y herramientas.

Se realizó la elaboración de:

- Adornos según la temporada
- Adornos personalizados

Ludoterapia: Teniendo en cuenta los distintos beneficios inherentes al juego, como los que menciona Paredes Ortiz, en su libro Juego, luego soy: teoría de la actividad lúdica:

Las actividades lúdicas son la mejor herramienta que tenemos los seres humanos para conocernos, ya que en el juego nos comportamos como somos y los juegos se convierten en el aliado de la comunicación y el establecimiento de un buen clima social. Es ahí donde está el verdadero valor de dichas actividades. Hemos encontrado un nexo que surge por la transmisión de sensaciones en la práctica de sus diversas manifestaciones, en el juego, de la mera ocupación del tiempo libre en el disfrute propio y compartido. Las formas lúdicas y el ocio activo constituyen un canal social por el que viaja información acerca de quiénes somos, cómo es nuestro interior, qué nos hace falta del entorno, a la vez sirve como canal para recibir información acerca de la sociedad en la que vivimos.⁷⁴

Se llevaron a cabo diversos juegos, como son:

- **Dominó**, juego del que disfrutaban mucho, debido a la sensación de competencia por ganar, este juego se realizaba constantemente a petición de las personas mayores.
- **Adivina la palabra**, es un juego que consiste en ordenar una serie de letras para descifrar una palabra, este les parecía interesante, pero un poco difícil porque algunas personas decían sentirse abrumadas de ver letras desordenadas y no saber cómo acomodarlas.

⁷³Jerónimo González Bernal y Juan Hilario Ortiz Huerta, *Fundamentos de la terapia ocupacional*. Editorial Universidad de Burgos, Burgos-España, 2020, p. 19 [En línea]: <http://elibro.net/bidi-uacm.remotexs.co/es/ereader/uacm/131468>[Consulta: 20 de junio, 2022].

⁷⁴Jesús Paredes Ortiz, *Juego, luego soy: teoría de la actividad lúdica*. Wanceulen Editorial, España, 2003, p. 104 [En línea]: <http://elibro.net/bidi-uacm.remotexs.co/es/ereader/uacm/60173>[Consulta: 27 de junio, 2022].

- **Jenga**, este juego gustaba sobre todo a aquellas PM que aún contaban con motricidad fina, ya que aquellos que padecían alguna enfermedad como artritis, preferían no participar directamente, a pesar de esto se entretienen mucho observando el juego.
- **Dados**, este juego gustaba a la mayoría de los residentes, y era un momento donde todos se reunían con gusto a participar.
- **Rummy**, este juego de mesa, se presentaba un tanto difícil para algunas personas mayores y a otros nos les agradaba, pero había una adulta mayor que nos solicitaba jugarlo constantemente.
- **Scrabble**, es un juego de mesa que consiste en formar palabras, el cual les resultaba muy divertido porque podían formar cualquier palabra que se les viniera a la mente, donde en ocasiones salían a relucir sus gustos, sus intereses sobre algún tema en particular y les ayudaba a recordar cosas de su vida o del albergue.
- **Lotería**, este juego en especial, reunía a todos los residentes y en ocasiones participaba el personal, llevamos algún premio simbólico para los ganadores, como una crema corporal o un par de calcetines, estos incentivos eran muy bien recibidos por los residentes.

7.4.2.3. Fomento a la lectura

Las actividades de lectura formaron parte de nuestras actividades prioritarias dentro del albergue, siendo parte de la estrategia nacional de lectura 2020-2021 que implementó el gobierno de México con la finalidad de dar fomento a la lectura y acceso a los libros a los mexicanos para que éstos recuperaran el gusto por leer.⁷⁵ La Secretaría de Cultura a través de la Dirección General de Bibliotecas DGB y su vinculación con el INAPAM se encargaron de capacitar a los prestadores de SS y a los jóvenes vinculados al programa “Jóvenes Construyendo el futuro”, realizando cursos sobre las estrategias de fomento a la lectura para llevarlas a cabo en los albergues con los residentes. Estas actividades se realizaban una vez por semana y se entregaban reportes una vez al mes, de manera obligatoria, en los cuales se nos pedía la entrega de evidencias fotográficas y de formatos de lectura que se llenaban con relación a la actividad realizada, entre las herramientas utilizadas para la elaboración de estas actividades de fomento a la lectura utilizamos, las que a continuación se describen (Tabla. 10):

⁷⁵Gobierno de México, “Estrategia Nacional De Lectura”. gob.mx [En línea]: <http://www.gob.mx/leertransforma>[Consulta: 11 de mayo, 2023].

Tabla 10. Estrategias utilizadas para fomentar la lectura

Lectura en voz alta	<p>Se realizaba a la hora del desayuno, leyendo pequeños fragmentos del autor que las PM habían escogido la sesión anterior.</p> <p>De igual manera se realizaban lecturas individuales, para cada residente, según sus intereses y sus gustos, realizando entonación durante la lectura y haciendo pausas, dando tiempo a sus comentarios.</p>
Audiolibros	<p>Esta actividad la hicimos a través de plataformas digitales como: Audible y Spotify que tienen gran variedad de audiolibros como cuentos, novelas, poesía, etc., para poder escucharlos les pedíamos a las PM que mantuvieran absoluto silencio y se pusieran cómodas. Regularmente les dabamos a escoger libros cortos para que no se distrajeran o se quedaran dormidas. Al final de cada sesión se comentaba la lectura y se hacía un intercambio de opiniones. El alcance de esta actividad en el albergue fue de solo dos personas debido a las relaciones no favorables que había entre las PM y a las ocupaciones que éstas tenían en su día a día.</p>
Círculo de lectura	<p>Para esta actividad, se llevaba el texto a leer impreso en hojas blancas y con letra grande, para que todos pudieran participar leyendo alguna parte del texto, después de leer, se realizaban comentarios libres sobre el tema o los personajes, así como del autor. Estas sesiones gustaban mucho y al contribuir todos con sus conocimientos sobre alguno de los aspectos del texto, se enriquece y resulta de gran interés la actividad.</p>
Tertulia	<p>Fue una actividad que intentamos hacer como parte de las propuestas de los cursos, llevándose a cabo en solo dos ocasiones, la primera en el comedor y la segunda en los dormitorios, solíamos comentar sobre algún tema actual, una lectura corta o de lecturas que ellos conocían, para esta actividad a veces llevábamos algunas galletas o botanas para compartir, lo cual hacía más llamativa la actividad y se las dabamos a las PM, solo si nos lo permitía el personal médico del albergue.</p>
Material de lectura y juegos didácticos	<p>Con la finalidad de tener más material de lectura y que los residentes del albergue se sintieran acompañados durante la cuarentena, les pedimos a nuestros familiares, que participaran en la elaboración de cartas personalizadas para las PM, esta actividad se realizó una vez al mes durante los últimos cinco meses de nuestra estancia en el albergue, le dábamos las cartas al (la) vigilante en turno y él (ella) las entregaba a los residentes, quienes las leían con entusiasmo ya que eran dirigidas especialmente a ellos. Esto se lograba contando brevemente a nuestros familiares la manera de ser de cada uno de los residentes, sus nombres y sus intereses; de esta manera podían escribir para ellos.</p> <p>También realizamos tres juegos didácticos con el material de apoyo del curso “fomento a la lectura”, los cuales fueron un memorama de culturas indígenas, uno de comida típica mexicana y un rompecabezas de los Estados de la República Mexicana, los cuales les traían recuerdos de su ciudad natal, sus costumbres, así como de los lugares donde ya habían estado o que les hubiera gustado visitar.</p>
<p>(Fuente: Elaboración propia con base a la matriz de sistematización de la experiencias INAPAM, 2020-2021)</p>	

7.4.2.4. Escucha activa

La escucha activa se refiere según Elena Ariste, a una forma de diálogo en el que la persona que escucha, debe “saber estar”, es decir que, se debe centrar en la persona que habla, sin dar consejos ni conclusiones, permitiendo que la persona diga lo que piensa y se exprese como desea sobre la situación de su interés, evitando ser paternalista en los comentarios, así como autoritarios o manipuladores con la información que se obtiene. No se trata de solo escuchar mientras la persona se desahoga, no se requiere sólo amabilidad y paciencia, se trata de estar centrado en lo que la persona está diciendo y entrar en el significado de la experiencia de la persona, su expectativa, sentimiento, emoción y comportamiento, es decir, ser empáticos.⁷⁶

Una de las características de la escucha activa es que no se debe interrumpir, y el receptor debe estar atento, debe analizar, razonar y comprender lo que está escuchando, y no solo eso, sino que también debe estar atento de las muestras de sentimiento que manifiesta la persona sobre el tema. Todo esto permite que nuestra respuesta sea coherente con lo que escuchamos y de esta manera la persona a la que escuchamos se sentirá confiada en que puede hablar con nosotros. Así, la escucha activa, nos permite “el desarrollo de las relaciones personales y contribuye a descubrir los gustos, las necesidades e inquietudes de las otras personas, a ganar confianza y estrechar lazos de amistad”.⁷⁷

Entonces para escuchar activamente se debe:

- Dejar de hablar, pues si estamos hablando, no estamos escuchando
- Tratar de que el interlocutor se sienta en confianza, permitiendo la libertad de expresarse y ser empáticos
- Demostrar que estamos dispuestos a escuchar, sin interrumpir
- Dominar nuestras emociones, pues si estamos enojados, podemos mal interpretar lo que escuchamos
- Evitar criticar y argumentar en exceso, ya que si lo hacemos nuestro interlocutor puede ponerse a la defensiva o bien optar por callarse
- Preguntar cuando sea necesario, esto muestra que realmente estamos escuchando y las preguntas ayudan a desarrollar las ideas más ampliamente.⁷⁸

⁷⁶Elena Ariste Mur, *Escucha Activa*. Ediciones Diaz de Santos S.A., Madrid, SPAIN, 1ª ed., 2021, pp. 76–77 [En línea]: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uacm/detail.action?docID=7098390>[Consulta: 30 de julio, 2023].

⁷⁷Karen Andrea Hernández-Calderón y Anggy Karina Lesmes-Silva, “La escucha activa como elemento necesario para el diálogo”. *Convicciones*, 1, 9 (2018), p. 85.

⁷⁸Liliana Bautista Ochoa y Patsi Coni Carhuacho León, Comunicación Familiar en los Estudiantes de la I.E.P. Albert Einstein del nivel Secundario de la Provincia Huancayo-2015. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo-Perú, 2016, pp. 30–31 [Licenciatura] [En línea]: https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/811/TTS_62.pdf?sequence=1&isAllowed=y[Consulta: 30 de julio, 2023].

Este tipo de escucha se llevó a cabo con los residentes del albergue, lo que favoreció la creación y el fortalecimiento de lazos de confianza y facilitó la comunicación y la realización de actividades.

La escucha activa fue una de las actividades que realizamos con mayor frecuencia con los residentes, debido a que ésta se detonaba a partir de la comunicación que se establecía en diferentes momentos y que podía ocurrir a la hora de la comida, en las caminatas o cuando se realizaba alguna otra actividad (recreativa, física o cognitiva). Esta actividad se convirtió en una herramienta importante para nuestro trabajo, muchas veces se posponía alguna actividad porque las PM nos solicitaban platicar, esto representaba algo muy importante para ellas, ya que a pesar de que nos contaban lo mismo una y otra vez, nosotras las escuchábamos con el mismo interés de la primera vez y, aprendíamos de ellas, reíamos con ellas, hubo días en los que solo ese era nuestro trabajo, escucharlos; ante esto ellos se mostraban muy contentos y manifestaban su agradecimiento por ser escuchados “por dedicarles tiempo” decían ellos.

“La escucha es un hermoso regalo que podemos ofrecer, pedir y recibir”.

Salomé, J. y Galland, S.

7.4.2.5. Activación física

La activación física de acuerdo con la OMS se define como: “[...] cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”,⁷⁹ es decir, son todos los movimientos del cuerpo, incluso los realizados durante el tiempo de ocio que se consideran como actividad física, el caminar, el desplazarse de un lugar a otro, salir a correr, a trabajar e incluso el realizar actividades recreativas y de juego que permiten mantener el cuerpo activo. Para el caso del Albergue Gemelos y de la presente clasificación de actividades se tomaron en cuenta las siguientes actividades físicas:

- **Caminatas**, esta actividad fue retomada solo cuando terminó la cuarentena. Se realizaba por la mañana después del desayuno, por los parques aledaños al albergue. En esta actividad solo participaban aquellos residentes que no habían perdido funcionalidad en las piernas. Por su parte el personal que nos solicitaba el apoyo en las caminatas, lo hacía para sentir mayor seguridad, ya que por lo general eran las trabajadoras sociales las que realizaban este acompañamiento y ellas manifestaban que en caso de cualquier inconveniente que se pudiera suscitar con las PM, era bueno contar con nuestro apoyo.
- **Ejercicios físicos**, los días que no se salía a caminar, se realizaba sesiones de 40 minutos de activación física, que consistían en una serie de movimientos que eran propuestos por las trabajadoras sociales, en esta actividad se nos solicitaba la participación en la realización de los ejercicios, o bien en poner la rutina.
- **Terapias físicas**, estas consistían en realizar movimientos de las extremidades en la persona mayor postrada, debido a alguna caída, esto con la finalidad de mantener la fuerza y la masa corporal, intentando lograr con esto una pronta rehabilitación.
- **Juegos con instrumentos (pelotas)**, esta actividad formó parte de la terapia física para rehabilitar a una adulta mayor que tuvo una caída y se lesionó el brazo y la mano, estos ejercicios fueron solicitados por la médico encargada del albergue.

⁷⁹Organización Mundial de la Salud, “Actividad física” [En línea]: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Consulta: 31 de julio, 2023].

7.4.2.6. Trabajo colaborativo

El trabajo colaborativo, hace referencia a aquellas actividades de apoyo que nos fueron solicitadas por el personal de las distintas áreas del Albergue Gemelos, como cocina, trabajo social, enfermería y el área de medicina.

Este tipo de apoyo incluye:

- **Apoyo en limpieza y recuperación de espacios dentro del albergue**, después de los decesos, se requirió de limpieza exhaustiva en los dormitorios y los espacios que servían como bodega, por lo que se solicitó nuestro apoyo, ya que no se contaba con personal suficiente.
- **Apoyo en lavado de trastes**, esta actividad la hicimos de manera voluntaria a falta de personal de cocina o limpieza debido a enfermedad o ausentismo.
- **Asistencia en elaboración de inventarios**, personal de trabajo social nos solicitaba el apoyo en el inventario de material de limpieza y enseres de cocina, así como de la despensa semanal.
- **Asistencia en compras de suministros**, se nos solicitaba la colaboración con el personal de trabajo social y enfermería, para asistir a las tiendas departamentales a comparar suministros que se requerían para el buen funcionamiento del albergue.
- **Trabajo administrativo**, esta actividad consistía en sacar copias, llenar la bitácora de enfermería, y apoyo en el ordenamiento de expedientes, así como el acompañamiento a trabajo social en las gestiones de servicios funerarios que se requirieron durante los decesos por COVID-19.
- **Atender el teléfono del albergue**, el apoyo en esta actividad se realizó durante la cuarentena, ya que los familiares de los residentes, solicitaban información constantemente sobre las condiciones en las que se encontraba su PM.

7.4.2.7. Capacitación

Para definir este apartado de capacitación tomaremos en cuenta todos aquellos cursos que se realizaron a lo largo del periodo que abarcó la experiencia vivida, y que tuvieron que ver con el desarrollo de habilidades y herramientas para realizar tareas de cuidado dentro del albergue Gemelos, cursos que se tomaron de manera obligatoria por parte del INAPAM y otros de manera voluntaria en el INGER. La capacitación es según la RAE, hacer a alguien apto, habilitarlo para algo. Se podría entender esto, como la finalidad que tiene la capacitación, ya

que ésta, es un proceso que involucra un conjunto de actividades de enseñanza y mejoramiento de las capacidades y habilidades, para desempeñar un mejor trabajo.⁸⁰ La capacitación siempre está relacionada con el conocimiento, se trata de que la persona que se está capacitando, adquiera nuevos conocimientos y pueda ponerlos en práctica. A su vez existen diferentes tipos de capacitación, puede ser una capacitación puntual, la cual termina cuando se han impartido los nuevos conocimientos o habilidades; o bien existe la capacitación continua, en donde no se prevé un fin próximo. La capacitación, puede ser masiva, específica, formal, informal y esto depende de los objetivos que se tengan en la capacitación.

La capacitación debe ser planeada, no se trata solo de transmisión de conocimientos y habilidades, se debe tener un procedimiento, se debe diagnosticar la necesidad de aprendizajes que tiene los interesados o bien los sujetos receptores de capacitación, después se debe planificar y diseñar la capacitación y posteriormente al concluir se deberá evaluar los resultados alcanzados, pero también se debe evaluar si los sujetos que se están capacitando, lograron adquirir conocimientos y habilidades y para ello se necesita diseñar mecanismos de evaluación de los capacitados, los cursos que se tomaron y nos dieron las bases teóricas y prácticas para atender a las PM del albergue se mencionan a continuación (Tabla 11).

Tabla 11. Cursos de Capacitación	
Cursos tomados obligatoriamente como parte del servicio social	Cursos tomados de manera voluntaria durante el servicio social
<ul style="list-style-type: none"> 1- Curso introductorio para la atención de personas mayores 2- Animación a la lectura 3- Bibliotecas y diversidad funcional 4- Curso básico del cuidado de la persona adulta mayor 5- Estrategias de fomento a la lectura 6- Los jóvenes y la lectura 	<ul style="list-style-type: none"> 1- Nutrición en las personas mayores 2- Envejecimiento saludable 3- Diplomado envejecimiento saludable 4- Prevención y discriminación de personas mayores 5- Atención integrada para un envejecimiento saludable
(Fuente: Elaboración propia con base a la matriz de sistematización de la experiencia INAPAM, 2020-2021)	

⁸⁰Elvira Lolana Cionza Villalba, Dayanis Davis Blanco et al., “Procedimiento para la gestión de la capacitación de los recursos humanos con enfoque de aprendizaje”. , 2, 7 (junio, 2019), pp. 198–199.[En línea]: <http://coodes.upr.edu.cu/index.php/coodes/article/view/245>[Consulta: 11 de septiembre, 2023].

7.4.2.8. Actividades recreativas

Las actividades recreativas para el entendimiento del trabajo, son definidas como el “conjunto de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomentan el uso positivo de éste para promover el desarrollo integral de las personas”.⁸¹ Dentro de esta clasificación, se encuentran las actividades realizadas durante festividades como cumpleaños o fechas importantes (Tabla. 12) que dieron como resultado la convivencia entre residentes, el personal institucional y las promotoras de la salud.

<i>Tabla 12. Actividades Recreativas</i>
Fiestas decembrinas: En el albergue se acostumbra a celebrar la navidad y el año nuevo y en la pandemia esto no fue la excepción, así que se apoyó al personal del albergue a adornar el árbol, a poner el nacimiento y a servir la comida especial con menú navideño. Esta celebración se realizó con mucha precaución debido a que los contagios por COVID-19 estaban incrementando en todo el país, por tal motivo las PM se sentían vulnerables y mantenían su distancia con nosotras.
Día de las madres: Esta celebración nos permitió colaborar con las PM en la elaboración de adornos, así como de participar con el personal del albergue en la organización de dicho festejo. Siendo un día muy especial para los residentes y los trabajadores del albergue, debido a que por un momento se olvidaron de las tensiones y el estrés que se vivía por la pandemia.
Día del padre: Fue una celebración que se realizó de manera improvisada, a cargo de las prestadoras de servicio social, la cual fue muy bien recibida por las PM, por la organización y la forma en que se llevó el festejo, en este no hubo participación por parte del personal del albergue, sin embargo se presentó un abuso de autoridad de ellos con un residente lo cual generó un conflicto y una llamada de atención hacia el personal y a las prestadoras de servicio social.
Día del abuelo: Se festeja cada 28 de agosto, para esta celebración se realizó un desayuno y una comida especial, ésta estuvo a cargo de las trabajadoras sociales y nosotras que apoyamos en la elaboración de adornos, juegos y cantos para la convivencia con las PM, quienes pudieron convivir con todo el personal del albergue y salir un poco de la rutina. Sin embargo no todos los residentes eran abuelos, también había personas solas con familiares o amistades lejanas.
Fiestas patrias: El 15 de septiembre es una fecha que se tiene muy presente en el albergue y este festejo estuvo a cargo del personal de salud, las trabajadoras sociales y nosotras, quienes nos organizamos con las PM para elaborar adornos, juegos y alguna dinámica que ayudará a hacer más amena la convivencia. Estos festejos resultaban ser muy emotivos porque los residentes agradecieron mucho la comida, la atención y la alegría que sentían de convivir con todos.
(Fuente: Elaboración propia con base a la matriz de sistematización de la experiencias INAPAM, 2020-2021)

⁸¹Lixy Dennis Cruz Martínez, Javier Alonso Trujillo *et al.*, “Actividades Recreativas Artístico-Culturales como Factor Protector de la Función Cognitiva en Adultos Mayores”. *Revista CuidArte*, 16, 8 (agosto, 2019), p. 26, *apud Salazar CG. Recreación. Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica; 2007, p.178* [En línea]: <https://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/70363>[Consulta: 14 de junio, 2023].

7.4.2.9. Actividades cognitivas

Las actividades cognitivas se definen como técnicas que se realizan para mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo (atención, percepción, orientación y memoria), con el objetivo de retrasar el deterioro físico y mental durante la vejez, permitiendo que las personas puedan seguir realizando sus ABVD de manera independiente y por lo tanto prolongar o mejorar su calidad de vida.⁸² Las actividades cognitivas que se llevaron a cabo en el Albergue Gemelos se realizaron de manera personalizada debido a que las PM mostraban gustos y necesidades diferentes. Hooyman, menciona que estas habilidades se pueden estimular a partir del:

- *Razonamiento numérico o matemático*: Son las operaciones matemáticas como las sumas, las restas, la multiplicación y la división. Esta habilidad la ejercitamos a través de la suma y resta, de la compra de artículos de primera necesidad y de la resolución de ejercicios matemáticos y juegos, por ejemplo, el sudoku, fue preferido de uno de los residentes que le gustaban los números, pero estos juegos regularmente vienen en revistas o periódicos en diminutos tamaños, por lo que adaptamos el sudoku a su necesidad visual, es decir, hacemos réplicas de estos en presentaciones más grandes para facilitar su acceso y entendimiento de la PM.
- *Fluidez verbal*: Habilidad que se tiene para utilizar las palabras, en este sentido, es la manera en que las personas pueden comunicarse y transmitir ideas sobre sus necesidades, emociones, planteamientos de problemas, juicios, etcétera, que estimulamos a partir de la realización de la escritura, como completar frases, realizar cartas, escribir poemas, leer noticias y hablar de diversos temas actuales o de interés. A las PM del albergue, les gusta hablar todo el tiempo de diversos temas, pero escribir se les dificulta porque ya no recordaban cómo se escribía una palabra o cómo se pronunciaba una letra, por lo que a veces no quieren realizar actividades de lectura o escritura.
- *Razonamiento inductivo*: Utiliza conocimientos previos sobre algún tema o situación, para deducir un resultado o conclusión, la estimulación de esta habilidad se realizó a partir de la elaboración de manualidades, utilizando una secuencia de pasos y

⁸²Zoila Esperanza Leitón Espinoza, Elizabeth Fajardo-Ramos *et al.*, "Cognición y capacidad funcional en el adulto mayor". *Revista Salud Uninorte*, 1, 36 (2020), pp. 124-139 [En línea]: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-55522020000100124&lng=en&nrm=iso&tlng=es [Consulta: 19 de junio, 2023].

conocimientos previos para la obtención de un producto, en el cual se trabaja la mente y la motricidad fina. La realización de estas actividades con las PM fue algo muy satisfactorio para ellas porque veían resultados materializados, que habían sido producto de su esfuerzo, generando mayor confianza y participación en estas.

- *Relaciones espaciales:* Son las habilidades que se utilizan para orientarse y comprender la relación entre un objeto y el espacio, para la estimulación de esta habilidad se le pedía a las PM que se imaginara un espacio conocido y que mencionara los objetos que se encontraban en ese lugar, otra forma de llevar a cabo dicha actividad era indicar alguna dirección, seguir un croquis o resolver un juego de laberintos. En estas actividades a veces las PM se confundían y regularmente tardaban en identificar espacios o lugares..
- *Memoria verbal:* La habilidad verbal sirve para retener y recordar palabras u oraciones. Esta habilidad la trabajamos a través de la escritura, realizando dictados, jugando “basta” y utilizando ejercicios para terminar o completar una frase u oración.⁸³

Todas las actividades de estimulación cognitiva se desarrollaron de acuerdo al nivel educacional y a las necesidades de las PM, durante la realización de éstas, algunas personas llegaron a cansarse o distraerse fácilmente, por lo que el tiempo destinado debe ser de corta duración, siempre buscando sus gustos y respetando su derecho a decidir. Algunos ejercicios que se aplicaron a los residentes en el albergue Gemelos son los señalados a continuación (Tabla. 13).

⁸³Ana Paulina Reinoso Caneo, “Estimulación cognitiva para adultos mayores en situación de pobreza”. *Revista Nuevo Humanismo*, 1, 4 (julio, 2016), pp. 81–82 [En línea]: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/7776>[Consulta: 1 de septiembre, 2023].

Tabla 13. Actividades cognitivas	
Ejercicios	Habilidad cognitiva estimulada
Identificación de texturas	<i>Razonamiento inductivo</i>
Manualidades	<i>Razonamiento inductivo</i>
Operaciones Numéricas	<i>Razonamiento numérico</i>
Laberintos	<i>Relaciones espaciales</i>
Memorama	<i>Memoria verbal</i>
Lectura y escritura	<i>Fluidez verbal</i>
Identificación de palabras y símbolos	<i>Memoria verbal y fluidez verbal</i>
(Fuente: Elaboración propia con base a la información “Estimulación cognitiva para adultos mayores en situación de pobreza”, <i>Revista Nuevo Humanismo</i> , 2016)	

7.4.2.10. Evaluaciones

La evaluación se relaciona con el proceso de enseñanza y aprendizaje, se encarga de medir el alcance de los objetivos a través de un grupo de criterios.⁸⁴ En cada etapa del proceso de enseñanza puede haber variaciones por lo que la evaluación permite identificar el estado de este proceso; expresando la magnitud de lo aprendido, la calidad con que se han logrado los objetivos, además de brindar retroalimentación de la cual se derivan otras funciones como la de diagnosticar, estimular, comprobar, orientar, corregir y certificar.

La evaluación como proceso de aprendizaje tiene dos funciones:

1- La calificativa, sumativa o acreditativa: ésta tiene el objeto de brindar información sobre el progreso en la enseñanza en correspondencia a una serie de criterios y conocimientos adquiridos a lo largo del proceso de aprendizaje.

A esta función de la evaluación se le atribuyen los siguientes valores:

- Certificadora: constata ante la sociedad que se han alcanzado determinados objetivos
- Selectiva: permite seleccionar a los aprendices que cumplen con los criterios establecidos de los que no cumplen

⁸⁴Michel Pérez Pino, José Osvaldo Enrique Clavero *et al.*, “La evaluación formativa en el proceso enseñanza aprendizaje”. *EDUMECENTRO*, 3, 9 (2017), pp. 263–283 [En línea]: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-28742017000300017&lng=es&nrm=iso&tlng=es [Consulta: 1 de septiembre, 2023].

- Comparativa: se hace una comparación entre los aprendices y una comparación entre las personas encargadas de la enseñanza
- De control: Brinda autoridad a la persona encargada del aprendizaje.⁸⁵

2 - Formativa: es aquella que coadyuva al desarrollo del estudiante en correspondencia con las regularidades esenciales del proceso de formación del individuo y con las finalidades sociales que asigna la sociedad, es decir, se espera que a través de estas evaluaciones el aprendiz pueda desarrollar su capacidad de aprendizaje, identificando sus progresos y dificultades durante el proceso enseñanza-aprendizaje, determinando hasta dónde se ha llegado y hasta dónde se puede avanzar, esto de acuerdo con las necesidades y posibilidades del aprendiz.

Los instrumentos que sirven para la recolección de información y llevar a cabo el proceso de evaluación son: de expresión oral, escrita y práctica.

- *Instrumentos de expresión escrita:* examen, trabajo escrito, ensayo, póster, informe, proyecto, cuaderno de campo, fichas prácticas, diario, carpeta o dossier, portafolio y memoria.
- *Instrumentos de expresión oral:* exposición, debate, entrevista, entrevista en grupo, grupo de discusión, mesa redonda, panel de expertos, ponencia y comunicación.
- *Instrumentos de expresión práctica:* representación, demostración o actuación, simulación, desarrollo de proyectos con parte práctica, búsquedas y prácticas supervisadas.⁸⁶

Las evaluaciones que se llevaron a cabo durante el periodo de participación con las PM, respondieron al programa de Atención Integral de las Personas Adultas Mayores, donde se encuentran enlistadas las acciones que deben realizar los prestadores de SS de la UACM y uno de sus puntos menciona que deben participar en la evaluación y mejoramiento de las acciones realizadas durante la permanencia en los albergues y residencias del instituto. En relación a esto, se dio seguimiento, se evaluó y se obtuvo retroalimentación constante mediante las juntas de seguimiento que se hicieron para la evaluación de nuestras actividades, las cuales fueron cuatro, que se realizaron de manera virtual con las encargadas del área de gerontología responsables de nuestra capacitación y evaluación, con todos los prestadores de SS en turno, en estas juntas se participó en dos ocasiones, haciendo una presentación Power

⁸⁵Idem.

⁸⁶M. Pérez Pino, J. Osvaldo Enrique Clavero *et al., op. cit.*, p. 269.

Point con las acciones realizadas, a manera de evidencia se utilizaban fotografías y videos la siguiente figura, muestra las fechas de participación en mencionadas juntas (Fig. 8).



Figura 8. Evaluaciones durante el servicio social

(Fuente: Elaboración propia con base al periodo de servicio social, INAPAM, 2020-2021)

7.5. Análisis e interpretación de las experiencias

En el siguiente apartado se realiza el análisis de la sistematización de experiencias a partir de dos conceptos: el primero es el de concordancia, que lo entendemos, siguiendo a Oscar Jara, como “el encontrar las interrelaciones y los aspectos similares del proceso”.⁸⁷ El segundo concepto es el de contraposición, “lo diferente.”⁸⁸ El fin es encontrar la relación de concordancia y contraposición entre los conceptos *teóricos y prácticos* de nuestra sistematización de experiencia, lo que nos permite confrontar y dar cuenta de los logros y limitaciones que se tuvieron durante la experiencia y el aprendizaje sobre los cuidados de PM. La concordancia y la contraposición del trabajo permite visualizar nuevas situaciones relacionadas con la sistematización, que surgen, a partir de esta contrastación de elementos que nos dan pauta para poder discutir acerca de aquello que nos parece relevante para nuestro trabajo y formación como promotoras de la salud, por ello, se discute a partir del perfil de egreso del promotor de la salud, actualizado en el 2018 que enuncia la práctica de éste bajo dos horizontes de acción llamados de *comprensión y de intervención*, los cuales señalan los valores y habilidades que definen el quehacer del promotor de la salud de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM).

⁸⁷Oscar Jara H., “Capítulo V ¿Cómo sistematizar experiencias? Una propuesta metodológica”, en *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Bogotá, Colombia, CINDE., 2018, p. 156.

<http://repository.cinde.org.co/bitstream/handle/20.500.11907/2121/Libro%20sistematizacio%cc%81n%20Cinde-Web.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

⁸⁸ *Idem*.

Los rubros que a continuación se analizan están relacionados con las actividades realizadas en el Albergue Gemelos y el marco teórico, por lo que nos ayudan a dar respuesta a las preguntas y a los objetivos de investigación.

La promoción de la salud

Concordancia: La Promoción de la Salud, es una práctica que ha de servir a los individuos para aumentar el control sobre su salud y mejorarla, tanto individual como colectivamente, recalcando que no solo se debe incidir en el aspecto físico de las personas, y que la Promoción de la Salud no le corresponde únicamente al sector sanitario, sino que todos los sectores de una sociedad deben estar involucrados, para tener sociedades más saludables y con mejor calidad de vida. En la experiencia vivida, la práctica de Promoción de la Salud realizada con las PM fue de manera individual y en menor medida colectiva, las acciones tuvieron un alcance limitado en menos de once personas, sin embargo, esto pudo lograr un impacto en la salud física y mental de las personas, el trabajo con las PM generó aprendizajes acerca de la vejez, cambiando la perspectiva sobre este grupo etario de manera profesional.

Vejez

Concordancia: En el apartado del *marco teórico* se habla de la vejez como la última etapa del proceso de envejecimiento y se considera que a esta se llega a partir de los 60 años de vida.⁸⁹ Trayendo consigo estereotipos positivos: como el de ser una persona más sabia; o negativos: pensar que en esta etapa son una carga o que ya no sirven para nada, considerando a ésta como una etapa de pérdidas. En relación con nuestra experiencia, la vejez en las PM del albergue se manifestó con pérdida de funcionalidad o presencia de múltiples enfermedades, a las personas que presentaron estas características se les mantuvieron en cama por la falta de movilidad o bien por alguna caída que sufrían, lo cual les impedía la movilidad, y muchas veces esto provocó que se les excluyera de participar en algunas de las actividades que se ofrecían en el albergue, sin buscar alternativas para incluirlos, haciendo evidente el estereotipo negativo de la vejez. A las personas que aún no presentaban algún deterioro se les trataba de mantener activas con ejercicios o actividades que les permitiera seguir aprendiendo y fortaleciéndose durante su proceso de envejecimiento. Esto nos conduce a ver que las actividades realizadas dentro del albergue se conducían desde los estereotipos de

⁸⁹op. cit.

la vejez, reforzando por un lado la idea positiva de quiénes sí son personas potencialmente capaces y quiénes no, debido a su falta de movilidad, deterioro físico o enfermedad.

Los cuidados a largo plazo

Contraposición: Los cuidados a largo plazo como ya se ha hecho mención en el *marco teórico*, son actividades de cuidado especializado que se le brindan a las personas con un grado de dependencia permanente, siendo las personas de 60 y más años las que llegan a formar parte de la población que depende completamente de otros para satisfacer sus necesidades.⁹⁰ Vemos que el INAPAM mantiene albergadas personas mayores con dependencia leve, severa o moderada, sin embargo esta institución solo acepta el ingreso de personas que no presenten alguna afección o enfermedad que requiera de cuidados especializados, pero debido a la larga estadía y el proceso de envejecimiento que van teniendo las y los residentes dentro de los albergues, los CLP van siendo necesarios, concentrándose en mayor medida en las PM dependientes.

El INAPAM es una institución que brinda cuidados en sus unidades de atención gerontológica, es decir, albergues y residencias, donde se brinda alojamiento permanente en habitaciones compartidas, servicio de alimentación, atención médica, cuidados generales, atención psicológica, intervención de trabajo social, terapia ocupacional, estimulación cognitiva, y servicio de lavandería,⁹¹ pero no CLP, por tanto el INAPAM debe considerar estos cuidados como necesarios para las PM en nuestra sociedad en general y para sus albergados, ya que la dependencia y necesidades que van desarrollando las PM durante su proceso de envejecimiento, es inherente a éste, y no se puede frenar ni revertir, por lo tanto se requieren nuevas perspectivas respecto a la necesidad de cuidados a largo plazo y modificación en los establecimientos que prestan este tipo de atención, así como aumentar la cantidad de ellos.

Actividades de cuidado

Concordancia: Las actividades de cuidado se enfocaron en atender las necesidades de las PM con dependencia leve, moderada y severa, coincidiendo con la asistencia en las ABVD y las AIVD. Durante la experiencia, se realizaron actividades de cuidados de manera voluntaria con material de protección limitado ante la COVID-19, sin conocimientos previos, con

⁹⁰J. Oddone, op. cit., pp. 4-5

⁹¹INAPAM, *Op. Cit.*, pp. 20-21.

espacios poco favorables y con una ligera capacitación sobre el tema, esto debido a la falta de personal de salud en el albergue, llevándolas a cabo sin que éstas formarán parte de las actividades propuestas por el INAPAM para la licenciatura en Promoción de la Salud.⁹²

Contraposición: Desde una mirada crítica de la promoción de la salud es necesario realizar una valoración sobre los cuidados que las PM están necesitando en estos espacios y mirar a los cuidados como una actividad fundamental en la etapa de la vejez y con mirada humanista sin ver al sujeto que es objeto de cuidados, como solo un receptor de dichas actividades, necesarias para seguir viviendo, sino más bien, como personas con derechos a los cuales los cuidados les mejoran la calidad de vida y el sentido de bienestar, poniendo atención a otros aspectos como la escucha. El INAPAM por su parte debe tener personal capacitado para llevar a cabo estos cuidados, además de invertir en la infraestructura y equipamiento que facilite los cuidados para la persona cuidadora, así como en capacitación constante en el tema, para que estos espacios logren satisfacer las necesidades de las personas que se encuentran a resguardo en estas instituciones, incluyendo la escucha como algo primordial, para lo que su personal debe estar capacitado.

La activación física y las actividades recreativas

Concordancia: En el reglamento interno de albergues, el INAPAM menciona en su artículo 26 que las PM albergadas, participaran en las actividades físicas, culturales y recreativas a menos que su funcionalidad o estado de salud se los impida.⁹³ Esto en efecto se lleva a cabo dentro del Albergue Gemelos, ya que se incluye a los residentes en las actividades físicas, y según sea su grado de funcionalidad, estas actividades se adaptan a sus necesidades; sin embargo, no se cuenta con personal capacitado para impartir sesiones de acondicionamiento físico especial para esta población, lo que limita las sesiones de actividad física y por tanto la eficacia de los ejercicios.

Respecto, a las actividades recreativas, éstas, son de las favoritas de las PM, ya que las aleja de la rutina diaria, en efecto se les brindan actividades recreativas en las que pueden participar activamente y las cuales les permiten un sano esparcimiento.

⁹²INAPAM, "Sistema de Registro y Administración de Servicio Social", op. cit.

⁹³INAPAM, *Op. Cit.*, p. 23.

El promotor de la salud, debe reconocer la importancia que tiene su participación en estas actividades para el mejoramiento de la salud física y mental de los individuos, escuchando sus necesidades y haciéndolos partícipes de aquellas que les permitan este mejoramiento en la salud, es decir, promoviendo la salud, teniendo en cuenta siempre sus limitaciones, pero también reconociendo los aportes que ellos pueden hacer, con sus experiencias y su conocimiento, logrando de esta manera la inclusión de todos.

Actividades cognitivas

Concordancia: De las actividades cognitivas, ya descritas en la *sistematización de experiencias*, éstas fueron realizadas con el objetivo de mejorar la memoria y estimular el aprendizaje durante la vejez, lo cual le permite a las personas que se encuentran en esta etapa, poder seguir desarrollando sus capacidades intelectuales, además de contribuir en su integración en la sociedad. Estas actividades se lograron llevar a cabo debido a que forman parte de los servicios que se otorgan en los albergues del INAPAM ya que contribuyen al bienestar mental como parte del envejecimiento saludable.⁹⁴

Las actividades cognitivas se utilizaron como una herramienta de Promoción de la Salud, desde un enfoque facilitador que permite el desarrollo de las habilidades de las PM durante el envejecimiento, con la finalidad de seguir respondiendo a los estímulos de la vida, a la toma de decisiones, a la participación y a la conservación de su autonomía el mayor tiempo posible.

Terapia ocupacional

Concordancia: Las actividades de terapia ocupacional estuvieron enfocadas a la estimulación de la capacidad motriz fina, la participación, el trabajo y la convivencia, de acuerdo a lo mencionado, el INAPAM cumple con ofrecer actividades de terapia ocupacional a sus residentes, incidiendo de esta manera en una de las áreas de acción, de las cuatro que conforman la década del envejecimiento saludable, la cual es el área de acción número dos que tiene como objetivo “Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las PM”.⁹⁵ La terapia ocupacional se ofrece como un servicio en los albergues del INAPAM con el objetivo de mantener y fortalecer la funcionalidad y participación de sus residentes.

⁹⁴OEA, op. cit.

⁹⁵OPS-OMS, op.cit.

Desde la Promoción de la Salud, las actividades de terapia ocupacional se realizaron desde un enfoque facilitador al igual que las actividades cognitivas ya descritas, sirviendo como herramientas para fortalecer las capacidades de las PM y de esta manera contribuir en los procesos de envejecimiento saludable.

Escucha activa

Concordancia: La escucha activa fue una actividad que se realizó como parte de la estrategia de capacitación o facilitación, propios de la Promoción de la Salud, con ésta se lograron mejores resultados al momento de realizar los procesos para el empoderamiento en salud de las personas. Haciendo uso de la escucha activa, se logró el desarrollo de las relaciones personales, contribuyendo a descubrir los gustos, las necesidades e inquietudes de los residentes, al mismo tiempo que nos permitió ganar confianza.⁹⁶ En concordancia, haciendo uso de esta herramienta durante el trabajo con las PM se puso de manifiesto que esta herramienta es de utilidad para trabajar en el ámbito personal y colectivo, al mismo tiempo que el uso de la escucha activa por parte de las promotoras de la salud, favoreció el fortalecimiento de los valores profesionales para futuras intervenciones con otros grupos etarios y aún para con otras PM, siendo el desarrollo de la escucha activa y los valores en un promotor de la salud fundamentales para su práctica tal como se menciona en el perfil del promotor de la salud. La escucha activa nos permitió como promotoras de la salud, posicionarnos desde una perspectiva receptora en el trabajo con otros, de esta manera, no se impusieron actividades o procesos, sino que más bien se escuchaba activamente para conocer las necesidades de los residentes, sin adoptar una posición de dominación.

Capacitación

Contraposición: El INAPAM, lleva a cabo la capacitación del personal que trabajan en sus albergues, siendo en nuestra experiencia un tanto deficiente en organización y recursos materiales, lo cual dificulta la adquisición de habilidades y mejora de desempeño de las personas que se capacita, en efecto cumple con lo dispuesto en la ley de las personas adultas mayores,⁹⁷ en relación a capacitar al personal de sus albergues, sin embargo ésta durante la pandemia llegó tardía o bien fue escasa para afrontar los casos reales que se presentaron con las PM, ya que sus capacitaciones en este lapso fueron sólo teóricas, dejándonos rezagos.

⁹⁶K. A. Hernández, *Op. Cit.*, p. 85.

⁹⁷Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, *Op. Cit.*, p. 16.

Esperamos que esta modalidad haya sido solo por la contingencia y se retome la parte práctica para el fortalecimiento del aprendizaje.

Sin embargo se sabe que la capacitación se requiere para mejorar en capacidades, habilidades y actitudes⁹⁸ y al tratarse de una población vulnerable, el INAPAM, debe poner mayor atención a sus capacitaciones para lograr obtener buenos resultados y que su personal pueda brindar un buen trato a las PM de sus albergues, por esta razón, durante la prestación de SS, las promotoras de la salud, nos vimos en la necesidad de buscar de manera personal y voluntaria, formas de complementar la capacitación dada por el instituto, tomando cursos como los que se mencionaron en el apartado de *reconstrucción histórica*, y es que el promotor de la salud, debe contar con habilidades de investigación que le permitan mejorar en su desempeño, que amplíen su panorama, de manera que pueda comprender mejor los procesos de salud-enfermedad de las personas con las que trabaja, y no es propio de un promotor de la salud, no seguir aprendiendo y adquiriendo conocimientos y habilidades que le permitan mejorar su práctica, después de todo, también somos, facilitadores de procesos, usando para ello la estrategia de capacitación o facilitación, y es válido usar esta estrategia para el auto procesó de aprendizaje.

Trabajo colaborativo

Concordancia: Entendiendo al trabajo colaborativo, como aquel trabajo coordinado en el que participan varias personas para lograr un resultado, vimos que durante la pandemia por COVID-19, el INAPAM, en sus albergues, involucró a todos los prestadores de SS en turno a las actividades de cuidado y no cuidado, con el objetivo de seguir cubriendo las necesidades básicas e instrumentales de la vida diaria de sus residentes. Siendo nuestra participación como promotoras de la salud, fundamental para llevar a cabo estas y otras actividades. La adaptación, colaboración y la vocación de servicio, forman parte de las actitudes de un promotor de la salud, y en el caso de prestar atención al cuidado de las PM en un albergue en momentos de pandemia, estas actitudes pasan a ser primordiales para ponerlas en práctica, y vemos que así sucedió, las promotoras de la salud, tuvieron que hacer uso de sus actitudes para lograr insertarse en un trabajo colaborativo-interdisciplinario, con los trabajadores institucionales del albergue y de esta manera contribuir a la eficacia y calidad del trabajo del INAPAM, logrando como resultado que el albergue continuará con sus actividades de cuidado.

⁹⁸E. Lolana, *Op. Cit.*, pp. 198-199.

Contraposición: Sin embargo, podemos darnos cuenta de que entre los trabajadores del albergue resulta muy importante el trabajo colaborativo y llegar al resultado en común, y para ello cuentan con buena comunicación, accesibilidad, disposición y todo lo necesario para lograr un trabajo colaborativo, pero, es necesario que no solo se tenga en mente llegar al resultado de cumplir con el buen funcionamiento del albergue, se requiere que se tome en cuenta las necesidades reales de las PM albergadas, que se les escuche, para evaluar si se está trabajando realmente a favor de ellas.

Fomento a la lectura

Contraposición: De las actividades de fomento a la lectura ya descritas, coordinadas por el INAPAM y la Secretaría de Cultura y con el objetivo de acercar a las PM a la lectura, éstas se realizaron de manera obligatoria, aunque no formaran parte de nuestras actividades como prestadoras de SS de Promoción de la Salud. El cumplir con estas actividades implicaba a veces forzar a los residentes a participar, si bien estas actividades tienen aspectos positivos en ellas como el fortalecimiento de la mente, el mejoramiento del estado de ánimo, la creatividad y la inclusión. La imposición de la lectura por parte del INAPAM hacia las PM, les causaba molestia o aburrimiento, esto, aunado a la pérdida de visión, de audición y otras funcionalidades, hizo que las actividades de fomento a lectura se realizarán con dificultad.

Desde una mirada crítica de la Promoción de la Salud, debemos considerar que si bien las actividades de fomento a la lectura se imparten con buenas intenciones de inclusión y acceso para todas las personas, es necesario seguir desarrollando estrategias y materiales específicos para las necesidades de este sector de la población, además de no imponerles la lectura como actividad diaria, sin considerar su opinión y, tomar en cuenta que durante la vejez hay que satisfacer otras necesidades, como la necesidad que tienen muchas personas que llegan a la vejez, de ser escuchadas, sin dejar de lado la incidencia en las actividades físicas, las de terapia ocupacional, las recreativas y cognitivas que también benefician la salud en esta etapa de la vida.

Evaluaciones

Concordancia: Las evaluaciones realizadas, estuvieron enfocadas a evaluar nuestro trabajo como prestadoras de SS dentro del albergue, el trabajo interdisciplinar que se desarrolló entre nosotras y las personas encargadas del albergue; además de tener relación con nuestra

práctica de promoción de la salud, debido a que se evaluó nuestra planificación de actividades a corto y mediano plazo, y el establecimiento de metas y propósitos de manera individual a la hora de hacer alguna actividad cognitiva o de terapia ocupacional y también de manera colectiva durante la organización de algún festejo en el albergue. De esta manera, las evaluaciones nos ayudaban a seguir esforzándonos. Las evaluaciones nos sirvieron para compartir y comparar las actividades realizadas con las PM, de modo que también influyeron en nuestro propio proceso de salud, porque al mismo tiempo en que trabajamos con los residentes, nosotras nos capacitamos, partiendo de la definición de la Carta de Ottawa que menciona que “La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana”.⁹⁹ El conocimiento adquirido y el aprendizaje día a día dentro del albergue, formaron parte de ese proceso de salud.

⁹⁹R. González, M. Castro, et. al., op.cit., p.24.

CAPÍTULO IV

8. DISCUSIÓN

Cuidados: Los cuidados son imprescindibles para la supervivencia y desarrollo de los seres humanos, en PM estos se realizan para satisfacer las necesidades de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria. En la vejez, por ejemplo, es la etapa donde el cuerpo se va deteriorando y se comienza a ver pérdida de funcionalidades y la aparición de enfermedades, por tanto la demanda de cuidados es mayor. Durante la estancia en el albergue se participó en algunos cuidados como la asistencia en las ABVD que incluyen el baño, la alimentación, el cambio de pañal y la higiene. Al entrar a éste no sabíamos absolutamente nada sobre los cuidados, aunque ya habíamos recibido una capacitación de inducción para tratar con las PM, ésta no fue suficiente para ejecutar estas acciones, por ejemplo, para apoyar en la asistencia con el baño se deben de seguir procedimientos que no pongan en peligro a la persona asistida, poniendo principalmente atención a los detalles como en la preparación y verificación de la temperatura del agua, el hacer uso de técnicas de movilización, como también saber si la PM está en condiciones de bañarse, etc.

Para la ingesta de alimentos se deben tener conocimientos previos teóricos-prácticos para la realización de esta actividades, pues si bien nosotras sabemos lo que implica ejecutar estas acciones en nuestra persona como actividad de autocuidado, con las PM sentíamos una gran responsabilidad y temor de poderles causar daño, ya que lo hicimos sin haber tenido una capacitación previa que nos hiciera sentir seguras de que lo estábamos haciendo correctamente. Aún así, realizamos estas actividades debido a la falta de personal en el albergue, con la finalidad de seguir apoyando a que las PM que se encontraban a resguardo pudieran seguir satisfaciendo sus necesidades básicas. También apoyamos en los cuidados relacionados con las AIVD como: la preparación de alimentos, lavado de ropa, toma de medicamentos y desplazamiento, debido a la falta de personal de cocina, lavandería, enfermería y limpieza, pues el albergue entró en un momento de crisis por la COVID-19, como ya se ha mencionado éste se quedó con poco personal de asistencia debido a que muchos de ellos se contagiaron por dicha enfermedad y tuvieron que aislarse por protocolo de seguridad, por tal motivo apoyamos en la asistencia de las AIVD, puesto que las PM que se encontraban a resguardo, estaban contagiadas y requerían de estos cuidados, así que en varias ocasiones nos tocó estar en la cocina preparando alimentos de acuerdo a las dietas específicas

de cada residente, limpiando habitaciones y espacios de uso común, así como de hacernos cargo de vigilar que las PM estuvieran aisladas en sus habitaciones, ya que era imprescindible mantenerlas a salvo durante los contagios en el albergue.

Todas estas actividades las realizamos con un equipo de protección limitado, el cual se resumían a una bata, un cubrebocas, una careta y una solución de gel antibacterial. En ese momento todo era importante así que el cubrir estas actividades de cuidado no nos causó ningún conflicto pues lo hicimos de manera voluntaria, aunque sí con temor a equivocarnos, pues lo que estábamos cuidando eran vidas, eran vejees y eran personas, además el temor aumentaba porque este fue el grupo etario más vulnerable durante la contingencia sanitaria, lo que nos ponía a pensar en la gran responsabilidad que teníamos al cuidar de ellas y sin tener algún entrenamiento profesional, más que el de nuestra propia experiencia de lo cotidiano y de lo que significaba para nosotras cuidar, y sin embargo, eso fue lo que nos funcionó para realizar estas actividades.

Como ya lo hemos mencionado, el cuidado fue una actividad que tomó gran relevancia durante la pandemia, pues todos nos volvimos cuidadores de algo o alguien. Durante ese tiempo el cuidado de PM fue una actividad que nosotras nos permitimos vivir y a través de ellos entender que los cuidados no son tarea fácil, debido a que éstos tienen su grado de dificultad, que se requiere de capacitación constante, de redes de apoyo y no puede recaer en una sola persona; que actualmente se haga de este modo implica que una persona cuidadora desarrolle un desgaste físico y mental.

En los albergues del INAPAM el no haber contado con personal capacitado pudo haber comprometido la vida de los residentes, siendo esta la institución encargada de velar por los intereses de las PM, por lo que desde nuestra vivencia podemos decir que como propuesta para futuros eventos fortuitos y para el beneficio de esta población, sería preciso que el instituto siguiera capacitando al público en general en el tema de cuidados y poder contar con un directorio de personas que estén certificadas para la ejecución de esta labor, la cual demanda actitudes de empatía, tolerancia, calidez, responsabilidad y respeto, además de habilidades de comunicación como la atenta escucha que permite conocer las necesidades reales de las personas y de esta manera se les pueda proporcionar un trato más digno y humano a las PM. Así como de procurar contar con la infraestructura y equipo adecuado para el cuidado de las mismas, tanto en sus albergues como en espacios privados.

Capacitación: La capacitación como vimos anteriormente es el proceso que permite ampliar conocimientos o adquirir nuevos, con la finalidad de hacerse más aptos en algo; mediante ésta se adquieren conocimientos, herramientas, habilidades y actitudes que permiten un mejor desempeño a la hora de realizar las tareas o proyectos para los que se está capacitando.

Para capacitarse existen talleres, cursos, conferencias, diplomados, congresos, etc., el INAPAM por su parte cumple con capacitar a las personas que se integran a trabajar al instituto, en cumplimiento con la atribución conferida por la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, en su artículo 28 fracción XII donde se lee: “Brindar asesoría y orientación en la realización de sus programas, y la capacitación que requiere el personal de las instituciones, casas hogar, albergues, residencias de día o cualquier otro centro que brinde servicios y atención a las personas adultas mayores”¹⁰⁰, en concordancia con lo dispuesto por esta ley, durante nuestra participación en el Albergue Gemelos, y debido a que formamos parte del personal que atendía a sus residentes, se nos brindó capacitación en la modalidad de cursos presenciales y en línea, los cuales fueron mencionados anteriormente, en el apartado *reconstrucción histórica*, en temas de vejez y envejecimiento, con la finalidad de brindar una buena atención a los residentes del albergue, así también se nos capacitó para atender a los objetivos de la estrategia nacional de lectura, dirigido por la Dirección General de Bibliotecas.

Las capacitaciones en tema de vejez y envejecimiento, consistieron en dos cursos que tenían como finalidad adquirir conocimientos teórico-prácticos sobre los cuidados de las PM. Estos fueron los únicos cursos que nos brindó el INAPAM. Durante el periodo de tiempo en que participamos en el albergue, se nos solicitó tomar otros cuatro cursos de manera obligatoria, los cuales nos capacitaron para cumplir con la meta del INAPAM respecto a la estrategia nacional de lectura que implementó el gobierno de México en 2020-2021, con la finalidad de que los mexicanos recuperen el gusto por leer. En total tomamos seis cursos por parte del INAPAM y solo dos fueron encaminados a fortalecer nuestros conocimientos y habilidades para el cuidado de las PM.

¹⁰⁰Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, “Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores”. 2002, p. 16 [En línea]: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>[Consulta: 22 de agosto, 2023].

Cada curso que tomamos en línea por parte de la Secretaría de Cultura, contaba con un examen a manera de evaluación, el cual permitía concluir el curso y acceder a la constancia de acreditación; por su parte el curso que impartió el INAPAM, no contaban con un sistema de evaluación para sus participantes, el único requisito para obtener la constancia de participación, era asistir a sus ponencias, las cuales se limitaban a que el asistente, permaneciera en su asiento escuchando una larga disertación, en este curso existió muy poca participación de aquel que recibió la capacitación. Es importante mencionar que, en cuestión de materiales, para las pocas demostraciones prácticas, se carecía de éstos. Debido quizá a la contingencia sanitaria. Este curso estuvo destinado a llegar al mayor número de personas posibles, sin tomar en cuenta si adquieren los conocimientos y habilidades que se proponen. Esto, porque no existió algún tipo de evaluación al final del curso. Es importante mencionar que dicho curso va dirigido a personas cuidadoras y público en general que tenga el interés de capacitarse en el cuidado de la PM.

La oportunidad de incorporarse al curso por el instituto y al estar practicando el cuidado de PM en el albergue, fue de gran relevancia, ya que se tenía conocimiento teórico y se busco la inserción en la práctica, reforzando ambos aspectos, proporcionándoles a las PM mayor seguridad en materia de cuidados, y nos preparó para situaciones y actividades que aún no enfrentábamos en el momento de tomar el curso. Ejemplo de esto fue la preparación que adquirimos en cuanto a la higiene de la PM postrada, como el corte de uñas y el baño de esponja, actividades en las cuales no habíamos tenido que participar, pero después del curso, se presentó la oportunidad de asistir en estos dos aspectos y gracias a que el tema se había abordado, nos encontrábamos preparadas con la teoría necesaria para realizar un buen trabajo.

Sin duda la capacitación nos sirvió para llevar el conocimiento de manera práctica. Sin embargo, en la disertación del curso, como sus recursos materiales, son carentes, ya que al momento de escuchar las charlas, se nota un tanto la falta de organización por parte de los ponentes, esto porque en varias ocasiones comenzaba la disertación una persona y era interrumpida a la mitad por otra que llegaba tarde, también se movían las fechas de presentación de algunos participantes o bien no se presentaban y se tenía que cambiar el tema, haciéndose evidente los problemas en la planeación del curso; en el aspecto de los materiales, estos fueron muy limitados para las sesiones prácticas, solo se contaba con una camilla y un pañal para adulto, así como rotafolios y plumones, esté limitado material no facilitaba la comprensión de la práctica, por ejemplo al momento de practicar el baño en una

persona sentada, se nos solicitaba que nos imagináramos los accesorios necesarios, esto dificulta las prácticas, sin embargo le atribuimos la falta de recursos materiales y la desorganización del curso, a la situación de pandemia que aún se vivía.

El curso requiere de una metodología didáctica y participativa, ya que no basta con escuchar y tener toda la información teórica sobre los cuidados que requieren las PM. Para lograr que los participantes adquieran las habilidades básicas para este fin, se requiere la práctica, donde sea el propio capacitando el que demuestre sus aprendizajes y sea evaluado para tener conocimiento de en qué debe mejorar, para brindar una buena atención a la PM, por tanto, se precisa de una mayor participación activa por parte de los asistentes, que no sean considerados sólo como receptores pasivos de información.

Por otro lado para el instituto resultaba muy importante que se cumpliera con tomar los cursos de fomento a la lectura que impartía la Secretaría de Cultura, era preciso que cada mes entregáramos los cuatro reportes de actividad de lectura y que buscáramos a toda costa que las PM del albergue participaran en ellas, cumplir y reportar estas actividades fue un requisito en el INAPAM, por su parte las actividades de cuidado, las cuales fueron las más constantes durante nuestra estancia en el albergue, no requirieron de sustentación o comprobación alguna, posiblemente porque como institución pública de la cual se esperan resultados cuantitativos más que cualitativos, el INAPAM se comprometió con entregar un cierto número de reportes de actividades de lectura en el año, por lo tanto teníamos que cumplir con la meta, claro que resulta importante el acto de leer, ya lo decía Freire, el leer “implica percepción crítica, interpretación y “reescritura” de lo leído”¹⁰¹, por lo que para las PM es un gran ejercicio de estimulación mental que puede contribuir a su bienestar y salud.

Subjetivamente nuestra meta iba más allá de cumplir con los reportes de actividades de lectura, nuestra meta consistía en que cada PM se sintiera cómoda, que su salud percibida fuera en aumento, que sintieran un buen grado de bienestar a pesar de la situación que se vivía por la pandemia, que tuvieran momentos felices. Debido a esto continuamos con nuestra capacitación de manera individual y por cuenta propia, buscando estar más capacitadas en temas relacionados con la vejez y el envejecimiento, por lo que tomamos cursos de manera voluntaria en el Instituto Nacional de Geriátrica (INGER), con la finalidad

¹⁰¹Freire, Paulo, *La importancia de leer y el proceso de liberación*. Siglo XXI editores, México, 16ª ed., 2004, p. 107 [En línea]: <https://proletarios.org/books/Paulo-Freire-La-importancia-de-leer-y-el-proceso-de-liberacion.pdf>[Consulta: 22 de agosto, 2023].

de desempeñarnos de una mejor manera en nuestro trato y servicio para con las PM, después de todo los residentes del albergue no eran solo parte de los números, eran sujetos con historia de vida y quienes aún formaban parte de nuestra sociedad y, la capacitación nos permitió ser más aptas en nuestro desempeño con ellos durante el año que duró nuestra participación en el albergue.

Escucha activa: Escuchar va más allá de oír, se puede decir que oír es un acto involuntario que realiza nuestro oído, a su vez el oído se considera uno de los cinco sentidos del ser humano, lo que quiere decir que gracias al oído podemos conocer el mundo que nos rodea, oír nos puede provocar sensaciones y emociones, y es en la manifestación de éstas que entra la escucha, escuchar es ese momento en el que decidimos ser conscientes de lo que estamos oyendo y entonces ponemos más atención de la acostumbrada, convirtiendo el acto en una escucha activa. Como vimos la escucha activa tiene muchos aspectos a ser tomados en cuenta, no podemos llamar escucha activa a escuchar al otro mientras hablamos, interrumpirlo constantemente, tener distractores como el celular o criticar lo que escuchamos; será escucha activa, solo si se evita todo lo anterior y se cumple con brindar confianza de expresión estando dispuesto realmente a escuchar.

La escucha activa se convirtió en una herramienta de trabajo muy importante, ya que las PM con las que trabajamos, gustaban de hablar, y querían ser escuchadas, se daban largas conversaciones en las que los temas principales giraban en torno a su historia de vida, contándonos sus momentos felices, aquellas tragedias que los marcaron y cómo sortearon los desazones inherentes a la vida; todo esto claro, no se dio de un día para otro, sino que fue un proceso, en el que los residentes en el momento en el que sentían la confianza de poder hablar con nosotras, se acercaban, y mediante la escucha activa nos permitían conocerlos cada vez mejor. Eran las PM las que manifestaban el querer hablar con nosotras, y es que la comunicación es una necesidad que tenemos los seres humanos, una habilidad que utilizamos para compartir nuestros sentimientos, pensamientos y sabiduría, por eso la importancia de ser escuchados.

Los residentes del albergue nos permitían acercarnos a ellos mediante la escucha activa, haciéndoles preguntas sobre sus relatos, las cuales los ayudaban a tener nuevas ideas para seguir dialogando, a su vez que escucharlos nos enriqueció en empatía, paciencia y comprensión, logrando mejorar nuestra habilidad de escuchar activamente, encaminándonos

a la meditación sobre la importancia que tiene el saber escuchar a una PM, a la vez que comprobamos que la escucha activa bien utilizada genera seguridad y confianza, hace más fáciles las relaciones con los otros individuos y se logra un mejor entendimiento de las personas. El acto de escuchar activamente a las PM del albergue fue aún más importante durante la pandemia, al convertirse en una herramienta muchas veces distractora de la situación que se vivía por la cuarentena, que los obligaba a permanecer en el albergue sin visitas y sin salir a ningún tipo de reuniones sociales, la pandemia limitaba en gran manera su oportunidad de relacionarse con otras personas y de platicar con sus familiares y amigos.

La situación por cuarentena, aunado a los fallecimientos de algunas PM del albergue y a la escasez de personal, los aislaba aún más, viéndose obligados muchas veces a permanecer encerrados en sus habitaciones sin que éstos pudieran hablar con nadie, de esta manera se veían limitados en compartir sus ideas y sentires, lo que podía ocasionar sentimientos de soledad. Al encontrar en nosotras, la disposición de escuchar y poder compartir, los residentes se mostraban contentos de hablar con alguien, más aún de sentirse escuchados en momentos tan difíciles para todos, que son, a nuestro parecer, los momentos en los que más debemos estar acompañados.

Un aspecto importante por el que la escucha activa nos sirvió en gran manera durante nuestra estancia en el albergue, fue el hecho de saber reconocer que las PM tienen mucho que decir, y merecen ser escuchadas y tomadas en cuenta. No se trata solo de satisfacer los aspectos de cuidado básico tratándolos como sujetos receptores de cuidados, sino, más bien, contemplar que también requieren de que sus opiniones o consejos sean escuchados y tomados en cuenta, se debería incluir el escuchar a una persona mayor, entre las Actividades Básicas de la Vida Diaria que debe satisfacer una persona cuidadora y de esta manera lograr tratarlas como personas, como humanos, después de todo no es falso aquel proverbio que dice: “¿Acaso no hay sabiduría entre la gente mayor y, no da entendimiento una larga vida?”.

Actividades Recreativas: Entendemos para fin de este trabajo, como actividades recreativas, a aquellos eventos realizados dentro del Albergue Gemelos en los que se celebraba una fecha especial, con comidas que no se apegaban al menú diario, actividades de juego, canto, baile etc., cualesquiera que fueran, encaminadas a la diversión y sana convivencia entre residentes del albergue y personal institucional, así como prestadores de SS. En este sentido, se sabe que las personas que se encuentran institucionalizadas, tienen en su diario vivir dentro de aquellos

muros que los albergan, una rutina que deben cumplir, desde la hora en que deben desayunar, hasta la periodicidad del aseo personal, esta rutina se va volviendo tediosa con el paso de los años ya que llega a parecer monótona, lo que puede orillar al desinterés y la apatía.

Por eso la importancia de las actividades recreativas. Durante nuestra estancia en el albergue, nos percatamos de que estas actividades eran de las más esperadas y, es que la rutina de vivir en un albergue, en adición al confinamiento por pandemia, los tenía muy limitados en cuanto a actividades de convivencia y diversión. Es por ello que gustaban tanto de participar en la planeación de los convivios de días festivos, proponían los adornos, elaboraban accesorios para la vestimenta, sugerían comidas especiales, y participaban con gran entusiasmo en canto y baile, también se les miraba sonreír y hablar más de lo acostumbrado.

En las actividades recreativas, participaban todas las PM, incluso aquellas que no gustaban hacerlo en otro tipo de actividades, y es que quién se puede negar a una dosis de sana diversión. Al estar conscientes de que estas actividades eran de su agrado, nos esmeramos en hacer de ese día esperado, un gran día, planeábamos actividades y juegos en los que pudieran participar todos, incluyendo al personal del albergue, hacíamos la gestión necesaria para lograr que se les cambiara el menú, ya que para lograr la realización de estos convivios, se requería de la autorización de la encargada, para ello teníamos que escuchar los intereses y las propuestas de las PM, y posteriormente se planteaba la idea a la encargada y si ella consideraba factible la realización del convivio, se comunicaba a los demás y se procedía a poner manos a la obra para lograr el cometido, que era tener un momento de sana diversión.

De esta manera logramos cumplir con seis convivios por los días festivos dentro del albergue, los cuales estuvieron encaminados a realizar actividades lúdicas y recreativas. Es importante mencionar que en algunos de estos, los organizadores fueron los trabajadores del albergue y nos invitaban a participar con ellos, de tal manera que no siempre fuimos nosotras las que proponíamos estas actividades, haciéndonos notar que, también para los trabajadores resultaba grato planear y participar en una celebración para el esparcimiento de las PM.

Durante estos convivios se daba el diálogo entre personal y los albergados, el cual en otros momentos se dificulta, debido a las actividades de la vida cotidiana y a la falta de interés por parte del personal, pero durante los convivios todo podía pasar, en éstos cantaba la

trabajadora social, bailaba el personal de intendencia, contaban chistes los residentes, pedían su canción favorita y nos invitaban a bailar con ellos, pedían doble ración de su comida especial, etc., estos días eran para ellos. El hecho de festejarlos en días calendarizados como festivos, se convierte solo en un pretexto para celebrar y salir de la rutina, así, se terminaba el día de fiesta y se esperaba el siguiente con gran entusiasmo.

La pandemia por COVID-19 nos dejó una importante lección sobre la rutina y la monotonía, nos retó a aprender nuevas cosas, para no caer en el aburrimiento o cansancio, y al tratarse de PM institucionalizadas y privadas de salir a la calle o de recibir visitas, aquellas actividades que permiten salir de la rutina, se vuelven necesarias para su bienestar y salud.

Activación Física: La actividad física como bien se sabe, es uno de los principales componentes de una buena salud y se ha estudiado los beneficios de ésta en las diferentes etapas de la vida, incluso durante el embarazo o bien a la hora de recuperarse de una intervención quirúrgica, teniendo muchos beneficios, para la salud del cuerpo como de la mente y el espíritu, y es que el moverse favorece un envejecimiento saludable, si consideramos que desde nuestro nacimiento comenzamos a envejecer, es bueno tener en cuenta que mantener la realización de actividad física y evitar el sedentarismo en cada etapa de la vida nos permitirá transitar por el camino hacia el envejecimiento con una mejor salud.¹⁰²

Las PM no deben abandonar el mantenimiento de la salud, como erróneamente se piensa debido a los estereotipos negativos que existen sobre la vejez, ya que se piensa que en esta etapa ya no pueden hacer nada y deben estar sentados en un rincón, mirando TV contemplando como todos se mueven a su alrededor, pero ellos permaneciendo quietos, inertes. Al contrario de esto, las PM deben moverse, siempre y cuando su cuerpo aún se los permita.

Durante nuestra experiencia, participamos en la activación física de los residentes del albergue, estas actividades eran planeadas y dirigidas por el personal de trabajo social, y a las cuales se nos invitaba para guiar la sesión de ejercicios o a participar en la realización de los mismos juntos a los residentes. En cuanto a las sesiones, estas eran de ejercicios aeróbicos y

¹⁰²Se recomienda consultar el siguiente artículo para ampliar información sobre los diferentes beneficios relacionados con la actividad física en las PM: Aparicio García-Molina, A Carbonell-Baeza *et al.*, "Beneficios de la Actividad Física en Personas Mayores". ,40, 10 (diciembre, 2010), pp. 556–576. [En línea]:<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>[Consulta:02 de septiembre, 2023]

de estiramiento, excluyendo aquellos ejercicios de esfuerzo, los cuales son importantes para mantener un adecuado tono muscular y fuerza, dos cuestiones muy importantes para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. Esto pasaba dentro del albergue muy posiblemente porque las personas encargadas de las actividades de ejercitación no eran profesionales del ejercicio o no contaban con una capacitación que les permitiera llevar esta actividad de forma segura y según las capacidades de cada persona. A pesar de ello las trabajadoras sociales se esforzaban en cada sesión, las cuales gustaban a las PM ya que manifestaban relajarse y cansarse -en un buen sentido-. Además se procuraba, la mayoría de las veces, incluir la opinión de los participantes acerca de las sesiones de ejercicio, con la finalidad de conocer su sentir y mejorar la experiencia.

Las caminatas por los parques aledaños al albergue, también formaron parte de la activación física y éstas eran disfrutadas por los residentes que participaban en ellas, y es que el convivir con la naturaleza suele traer un estímulo diferente y más positivo a las personas, no es lo mismo realizar una caminata alrededor del patio trasero del albergue, que, en los pastos de los parques, donde se está rodeado de variedad de árboles, flores, aves plantas y hasta una que otra ardilla. En este sentido, es importante plantear un cambio en la manera de llevar el ejercicio a las PM del albergue, se pueden organizar caminatas o sesiones de ejercicio en las áreas verdes de sus alrededores, éstas pueden llevarse a cabo los días que se tenga la visita de los familiares y/o amigos, de esta manera se logra la convivencia en un ambiente más libre. No debemos olvidar la importancia del contacto con la naturaleza y los beneficios que esto puede traer a la salud física y mental de los individuos, así como no se debe pasar por alto que las PM no son tan “débiles” si de fuerza se trata, ya que muchas de ellas aún pueden realizar sesiones de ejercicio con carga (con peso controlado claro está) para mantener y/o mejorar su salud musculoesquelética, así como también pueden realizar otro tipo de ejercicio, y no solo el aeróbico.

Un asunto importante es que se debe capacitar a las personas que están encargadas de que se ejerciten los residentes, es indispensable que se cuente con un profesional que sea experto en este tema, ya que no es de menor importancia y, como institución que brinda una atención integral a este sector de la población, requiere que en esa integralidad sea considerado cada campo necesario para brindar una adecuada atención a las PM, la cual comienza, al escuchar las necesidades que tienen ellos.

Trabajo Colaborativo: Para fines de este trabajo llamamos trabajo colaborativo a todas aquellas actividades que nos fueron solicitadas como apoyo por parte del personal de las diferentes áreas de las que está conformado el albergue, -actividades que fueron mencionadas en el apartado *reconstrucción histórica*,- este trabajo se dio debido a la falta de personal, que a su vez fue causa de la pandemia por COVID-19.

La escasez de personal en las diferentes áreas, volvía imprescindible nuestra participación en cada una de ellas, por lo tanto, apoyamos en actividades de intendencia, de cocina, de enfermería, de lavandería y hasta de mantenimiento; en algunas ocasiones sin tener noción de cómo hacerlo, sin embargo, la necesidad por brindar la adecuada atención a las PM nos orillaba a realizar las actividades de buena gana y de la mejor manera posible, realizando para cada una de ellas, nuestro mejor esfuerzo. Y es que se requería de que así fuera, ya que de no realizarlas nosotras, no había nadie más que pudiera hacerlas, esta situación originada como consecuencia de la pandemia, se dio debido a que gran parte del personal se encontraba en confinamiento por ser considerada población de riesgo ante la COVID-19, y el hueco que dejaba este personal tenía que ser cubierto por el personal de apoyo, el cual no era experto en esa área, por ejemplo, el personal de enfermería no sabía utilizar la lavadora industrial que se encontraba en el área de lavandería, sin embargo tuvo que realizar la labor de lavar la ropa de las PM a falta del personal de esta área, a su vez, nosotras tuvimos que cocinar los alimentos, desarmar camas y limpiar cuartos a falta de personal de cocina y de intendencia; y es que si estas tareas se descuidaban, el albergue no podía funcionar adecuadamente.

Sin duda la pandemia nos llevó a participar en acciones que como promotoras de la salud no estaban en la lista de actividades a realizar que nos presentó el instituto, sin embargo como ya mencionamos anteriormente, el cuidado de las PM va más allá de solo satisfacer sus necesidades básicas, no se puede comer en un cuarto sucio e insalubre, no se puede tener una adecuada higiene si no se tiene ropa limpia; se debe ver en este sentido, que para lograr cuidar y satisfacer las necesidades de este grupo etario se requiere de la participación de muchos y se requiere de que esos muchos estén dispuestos a colaborar con los otros, con los que están presentes y aún con los que se encuentran a la distancia; así mismo para que el albergue pudiera satisfacer las necesidades de los albergados en tiempo de pandemia, se requirió de que personal y prestadores de SS, se adaptaran a participar en diferentes actividades aunque éstas no fueran relacionadas a su perfil, de esta manera el trabajo colaborativo nos llevaba a lograr el objetivo en materia de cuidados que tiene el albergue.

Terapia Ocupacional: Es una actividad que se encarga de promocionar y rehabilitar la salud y es que, es a través de la ocupación diaria y del tiempo libre, que las PM se pueden seguir habilitando para poder ser partícipes de la transformación de su entorno y por consiguiente estas puedan seguir desarrollando roles dentro de la sociedad a través del fortalecimiento de sus capacidades que son las que les permite seguir llevando a cabo las actividades de la vida diaria. Utilizamos la terapia ocupacional como una herramienta para empezar a activar a las PM que habían permanecido en confinamiento desde el inicio de la pandemia y es que además de necesitar de los servicios de cuidados básicos, también requerían satisfacer otras necesidades como las de esparcimiento, convivencia y participación, debido a que los residentes ocupaban gran parte de su tiempo libre en estar acostadas en sus habitaciones; ya sea durmiendo o viendo televisión, actividades de descanso, que si bien no son malas, la prolongación de éstas puede provocar el aislamiento, el deterioro y la pérdida de funcionalidad.

La terapia ocupacional por tanto respondía a la necesidad, de permanecer en movimiento y poder seguir fortaleciendo sus capacidades físicas y mentales a través de la elaboración de actividades manuales, como la elaboración de adornos, que servían de decoración para el albergue, que además de generar productos físicos, estas actividades estimulaban su creatividad, siendo las mujeres las más participativas, aportando ideas y compartiendo sus experiencias, cabe mencionar que esta actividad ya se realizaba de manera frecuente dentro del albergue, pero debido a la pandemia y la falta de personal de asistencia (trabajadoras sociales y prestadores de SS) estas quedaron en el olvido. La terapia ocupacional tiene su grado de dificultad a la hora de la planeación y ejecución con las PM, no solo se trata de poner a trabajar a las personas en las actividades que uno propone, sino que se necesitan tomar en cuenta ciertos aspectos como el grado de funcionalidad que éstas tienen; por ejemplo, en el Albergue Gemelos nos encontramos con residentes que ya habían perdido movilidad de alguna extremidad de su cuerpo o presentaban alguna debilidad ya sea visual, auditiva o de razonamiento; por lo que teníamos que valorar todas estas características debido a que el trabajo debía ser incluyente y de manera grupal.

Hacerlo de manera grupal implicaba un mayor esfuerzo y desgaste para nosotras, pues además de realizar estas actividades teníamos que atender sus necesidades de cuidado, que en algunas ocasiones eran muy demandantes. Esto y cuestiones como la diferencia de edades

entre las PM que iban de entre 65 y 90 años, el de ser de una cierta región del país o profesar una religión diferente, también nos dificultaba coordinar actividades donde todos tuvieran el mismo interés, por lo que éstas se trabajaban de manera personalizada y en ocasiones de manera grupal. Cuando se hacía de manera grupal era de la mano del personal de enfermería o trabajo social que nos apoyaba con los cuidados, pues ya nos habíamos percatado que no era factible trabajar con más de dos personas porque no se alcanzaban a concluir las actividades y por lo tanto no se lograban los objetivos.

Esta actividad funcionaba como un espacio de contención para las PM, fue durante el confinamiento que se desarrolló un ambiente de tensión entre el personal del albergue y los residentes que ya estaban desesperados por salir y poder ver a sus familiares, por tanto la terapia ocupacional no sólo sirvió para desviar su atención de los problemas que se generaban dentro del albergue, sino que los enfocaba en lo que ellos podían crear mediante estas actividades, lo que le permitía seguir desarrollando su creatividad y su imaginación y al mismo tiempo seguir estimulando su capacidad motriz. Todas estas actividades se realizaron de acuerdo a nuestras posibilidades económicas y al material disponible en el albergue como fueron: colores, crayolas, papel crepe y hojas, etc., que a decir verdad el material era muy escaso o inservible, haciendo que nosotras tuviéramos que comprar los insumos, por ejemplo, para elaborar una manualidad se necesitaban de otros materiales como: pinturas, pegamento, foami, acuarelas, etc.

Siendo contradictorio a las demandas de realizar actividades de terapia ocupacional en el albergue, cuando ni siquiera se contaba con el material o recurso económico. Aún así, logramos realizar diversas manualidades y actividades lúdicas¹⁰³ que fueron financiadas por cuenta propia o con materiales que donaba el personal del albergue. Sin duda la pandemia nos hizo revalorizar la terapia ocupacional como una actividad imprescindible para las PM, siendo éstas un aliado para sobrellevar los momentos de crisis que se vivieron en el albergue, donde tanto los residentes como nosotras nos beneficiamos de manera física y mental, pues al momento de enfocarnos en una actividad y fijarnos una meta, por ejemplo, el realizar alguna manualidad con motivo de una festividad, nos disponíamos a trabajar en la elaboración de adornos y el ver los resultados como parte de la decoración se volvía algo muy satisfactorio, que nos motivaba a querer seguir trabajando.

¹⁰³Las manualidades y actividades lúdicas realizadas en el albergue Gemelos fueron: las flores de papel crepe, portaretratos de papel, periódico, figuras de foami y de papel- cartón reciclado, elaboración de carteles y dibujos.

Finalmente vimos que el trabajo ocupacional generó un vínculo de confianza entre las PM y nosotras, cosa que nos benefició a la hora de proponer actividades, se cambió el “no” como respuesta por un “¿Y ahora qué actividad vamos a trabajar?”. Esto nos provocó una gran satisfacción pues se estaba cumpliendo el objetivo de que los residentes se activarían, propusieran y fueran más participativos, al mismo tiempo de que nosotras nos dábamos a la tarea de ir generando y buscando actividades que siguieran fomentando los mismos resultados, además de que esto nos ayudaba a ampliar nuestra creatividad y conocimiento con respecto a la terapia ocupacional.

Fomento a la lectura: La ley de fomento para la lectura y el libro, estipula situar a estos como elementos fundamentales para el desarrollo integral de la población, como se menciona en su artículo 4, fracción I. “propiciar la generación de políticas, programas, proyectos y acciones dirigidas al fomento a la lectura”.¹⁰⁴ Como ya se mencionó, el fomento a la lectura, cubrió gran parte de nuestra planeación de actividades dentro del Albergue Gemelos. Durante nuestra experiencia, estas actividades se llevaron a cabo una vez por semana con el objetivo de alcanzar la meta de fomento a lectura que tenía encomendado el INAPAM, realizándose de manera obligatoria por cada prestador de SS, pareciendo tener mayor prioridad en comparación a otras actividades, debido a que se nos pedía un reporte de lectura que se iba a nuestro expediente, sin embargo estas sesiones eran demasiado para los pocos residentes, ya que en varias ocasiones éstos nos manifestaron su disgusto para la realización de la lectura, además de mostrar desinterés o porque se sentían poco cómodos para continuar leyendo, ya fuese por motivos de cansancio, debilidad visual, disminución auditiva o pérdida de memoria. Las PM nos mencionaban que no era lo mismo leer un libro con una buena visión a leerlo con una visión borrosa o tener que escuchar leer a alguien en voz alta de manera clara a tener que escucharla lejana y distorsionada, por lo que siempre se buscó la forma de adaptar estas actividades a sus condiciones y la forma de hacerlo era con la lectura en voz alta y la reproducción de audiolibros.

Las sesiones de lectura siempre se realizaron con base a los temas de interés que las PM proponían, esto facilitaba la actividad haciendo que se mantuvieran la atención y la participación activa, lo que después resultaba en sesiones de diálogo y de atenta escucha, ya

¹⁰⁴Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, “Ley de Fomento para Lectura y el Libro”. *DOF 19-01-2018*, 2008, p. 3 [En línea]: https://www.diputados.gob.mx/LevesBiblio/pdf/LFLL_190118.pdf[Consulta: 23 de agosto, 2023].

que en algunas ocasiones las lecturas les avivaba algún recuerdo, por lo que esto era muy beneficioso para los residentes y para nosotras, teniendo como resultado un intercambio de opiniones, dejando a un lado la creencia de que las PM ya no tienen nada que decir o nada que aportar.

Como recurso teórico y para la realización de estas actividades nos apoyamos de los cursos en línea de fomento a la lectura impartidos por la DGB, en estos cursos se nos brindaban herramientas (didácticas) de manera digital, que aunque no fueran exclusivamente referidos para las PM las podíamos adaptar para ellos como los memorama o juegos de mesa, aunque también hicimos uso de otros materiales como: libros físicos, libros electrónicos, audiolibros, revistas y periódicos, incluso de cartas que personas les enviaban para reconfortarlos durante la situación de emergencia sanitaria. Cabe mencionar que el albergue no contaba con estos materiales o con ejemplares que nos pudieran servir de apoyo para la realización de la lectura, además que éstas se realizaban en la sala, el comedor o las habitaciones, donde a veces el ruido de las otras actividades de la vida diaria, como el sonido de la licuadora, las voces del personal, del televisor o radio, así como ver pasar a las personas una y otra vez irrumpía nuestras actividades, debido a que las PM se distraían y perdían el interés en la lectura, por lo que un espacio libre de ruido y de distracciones hubiera contribuido a la realización y disfrute de dicha actividad.

El fomento a la lectura, en la pandemia resultó ser una actividad que se realizó con uno o dos participantes del albergue, siendo en su mayoría personas que se encontraban aisladas o en cama, esta actividad la utilizamos como una estrategia de participación e integración, donde se buscó generar un espacio en el cual las PM pudieran seguir interactuando con el personal del albergue y con nosotras y de esta manera evitar a toda costa su exclusión.

Actividades Cognitivas: La cognición es una habilidad que tenemos los seres vivos para percibir el mundo que nos rodea a través de los sentidos, por medio de esta podemos identificar lugares, seguir procesos, comunicarnos, resolver problemas, etc. Estas habilidades se van deteriorando con la vejez, causando la pérdida de independencia y autonomía, por lo que es importante fortalecer y estimular las actividades cognitivas en las PM para que éstas puedan seguir realizando sus ABVD.

Durante nuestra experiencia con las PM, la estimulación cognitiva se realizó a petición de las trabajadoras sociales debido a que los residentes presentaban pérdida de memoria, de orientación y del habla. Para la aplicación de estas actividades se tomaron en cuenta varios aspectos, como el grado de estudios, gustos e intereses, así como el estado físico. Es importante tomar en cuenta estas características para el desarrollo de actividades cognitivas ya que éstas se deben adecuar a las condiciones y necesidades de cada persona a manera de generar confianza en ellas. Las actividades cognitivas las realizamos de dos a tres veces por semana, y se procuraba que los ejercicios fueran sencillos y de corta duración, teniendo como apoyo los materiales y capacitación de fomento a la lectura que ayudaban a estimular las habilidades de fluidez verbal, memoria verbal y relaciones espaciales.

La realización de estas actividades fue imprescindible para que las PM siguieran manteniendo un nivel cognitivo que les permitiera seguir comunicando sus necesidades y así continuar realizando sus actividades de manera independiente, de cierta manera esta era una forma de seguir promocionando su independencia y autonomía dentro del albergue, pues al término de cada actividad las PM se daban cuenta de que todavía eran capaces de identificar objetos, de escribir oraciones, de comunicar pensamientos, de imaginar y crear escenarios.

Otras habilidades que fomentamos, fueron las habilidades de razonamiento numérico y razonamiento inductivo, también ya antes mencionadas, las realizamos a partir de la búsqueda de manuales para la elaboración y aplicación de ejercicios cognitivos y de la adaptación que hacíamos de éstos para las PM, a cada uno de ellos le gustaba trabajar de manera diferente por lo que cada ejercicio tenía que realizarse de forma personalizada, para que se sintieran cómodos y tuvieran mayor participación en las actividades, ya que nos encontramos con residentes que gustaban de manualidades y otros que tenían preferencia por los juegos con números u operaciones matemáticas.

Algunas veces los residentes se mostraban indispuestos debido a que se sentían cansados, con sueño, o no tenían interés de participar, aun así las actividades de estimulación cognitiva fueron de las preferidas, pues conforme estas se iban realizando las PM se mostraban más entusiastas y más empoderadas, pues se sentían capaces y dispuestas a realizar las actividades propuestas, ya que el hecho de realizar una suma o resolver una secuencia de números los motivaba a seguir participando y a ponerse metas. La terapia cognitiva fue una actividad que nos permitió visualizar el impacto que tiene la estimulación

cognitiva durante la vejez, la cual se puede realizar en cualquier lugar sin la necesidad de muchos recursos, basta con un cuaderno y un lápiz para poner a trabajar la mente, de manera que realizando estas actividades se cultiva y refuerza la seguridad y confianza.

Evaluaciones: Las evaluaciones se utilizan para medir el alcance de objetivos en un proceso de enseñanza aprendizaje, estas evaluaciones pueden tener dos funciones: *calificativa*, es decir darle un valor al conocimiento del aprendiz o *formativa* que tiene por objetivo el desarrollo del aprendizaje de acuerdo a las necesidades y posibilidades del aprendiz sin que haya una calificación de por medio.¹⁰⁵ Las evaluaciones que tuvimos fueron cuatro tanto calificativas como formativas, la primera porque a pesar de que no hubo una calificación aprobatoria o reprobatoria de nuestras actividades, si se tenía que comprobar a través de una presentación que en efecto se estaban cumpliendo los objetivos del programa y, además se estaban realizando de manera correcta, para eso nos pedían evidencias visuales y se hacían revisiones previas de nuestro trabajo, haciendo de todas las cartas descriptivas y presentaciones, parte de nuestro archivo final.

Formativas porque aunque no se calificaba nuestro desempeño, si se desarrollaba un intercambio de experiencias entre los prestadores de SS y las encargadas de la dirección del área de gerontología, estas juntas permitían la retroalimentación en conjunto y enriquecieron nuestro trabajo, gracias a la participación de otros prestadores de SS, ya que durante el periodo en el que participamos en el INAPAM, también hubo participación de: gerontólogas, psicólogas, nutriólogas, terapeutas, comunicólogos y nosotras de promoción de la salud, por tanto nuestras acciones se veían influidas desde la interdisciplinariedad.

Cada junta de evaluación la utilizamos para hablar sobre nuestras inquietudes con relación a las actividades que desempeñamos en el albergue. Durante cada reunión notamos que nuestro proceso de aprendizaje iba creciendo, ya que nos dimos cuenta que conforme avanzábamos también íbamos adquiriendo más habilidades, en parte por nuestra práctica en el albergue pero también de las experiencias de los demás participantes, lo que nos servía de motivación para tener un buen desempeño en el albergue, pues nuestro objetivo desde un inicio fue hacer un buen trabajo y cuidar de las PM durante la pandemia.

¹⁰⁵M. Pérez Pino, J. Osvaldo Enrique Clavero *et al.*, *op. cit.*

9. CONCLUSIONES

Realizar este trabajo nos permitió dar a conocer las experiencias y aprendizajes durante la intervención con las personas mayores en el Albergue Gemelos. La sistematización fue de utilidad para la clasificación, reflexión y el análisis de las actividades.

En conclusión, los cuidados en los albergues del INAPAM se deben realizar por personal capacitado y con sentido de vocación; tal como lo realizado, ya que se requieren de habilidades de comunicación como la atenta escucha, fundamental para conocer las necesidades e intereses de las PM, debido a que en el confinamiento, algunos derechos como el de esparcimiento, convivencia y cuidado se vieron vulnerados debido a la falta de personal de salud, medidas de restricción y seguridad tomadas durante la pandemia, por el poco personal para satisfacer las necesidades básicas de las PM, además de verse limitadas en sus redes de apoyo y excluidas en la participación social, reproduciendo de esta manera el estereotipo negativo de la vejez en la parte institucional.

El cuidar de una persona mayor, requiere de capacitación constante, y de realizar estas actividades con humanismo, recordando que el sujeto que recibe los cuidados, es una persona con derechos y con valía. El promotor de la salud, debe ser capaz de manifestar estas aptitudes en este tipo de acercamiento con este grupo etario, esto le permitirá la sensibilización y el pleno goce de su profesión.

El promotor de la salud, desde su papel de “facilitador de procesos,” puede poner en práctica actividades: cognitivas, recreativas y de terapia ocupacional, y no subestimarlas, creyendo que no tienen ningún impacto en el proceso de salud de la persona mayor, ya que estas actividades muchas veces son detonantes para una atenta escucha, que es lo que la persona mayor busca en los otros, ser escuchada y tomada en cuenta, además de que funcionan como una herramienta de participación, comunicación, convivencia y disfrute por parte de las personas que viven institucionalizadas. Por otra parte las actividades de fomento a la lectura si bien fueron realizadas con buenas intenciones, éstas requieren de mejores estrategias y materiales adaptados a los gustos y necesidades de este grupo etario. Las instituciones encargadas deben buscar la manera de incluir y resignificar el saber de las personas en etapa de la vejez.

Para finalizar podemos decir que este trabajo puede ser un referente para los promotores de la salud que gusten de realizar su SS o trabajar con PM, que se interesen por el tema de los cuidados y el envejecimiento. Cabe mencionar que estos espacios son un campo fértil de trabajo, en el cual el promotor de la salud hace uso de sus habilidades para poder responder a las necesidades de esta población, interviniendo en cómo se ve y cómo se está viviendo la vejez en estos albergues, yendo de un estereotipo negativo hacia uno positivo, donde se priorice el mantenimiento de la salud de manera adecuada con un trato más humanizado.

10. PROPUESTAS

Las propuestas realizadas están basadas en la sistematización de experiencias, relacionadas al cuidado de las personas mayores y el área de atención gerontológica del INAPAM.

- A manera de propuesta para la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), es necesario que esta realice acciones de sensibilización y capacitación a los promotores de la salud en el tema de cuidados de PM, para que estos al realizar sus prácticas profesionales o servicio social en instancias de atención gerontológica, cuenten con las habilidades y actitudes que se necesitan para atender las necesidades de esta población, desde los cuidados básicos como el baño, la alimentación, cambio de pañal, movilización, hasta la escucha activa, la cual es una de las habilidades propias del promotor de la salud y que es una herramienta fundamental para generar comunicación, confianza, vínculos y organización a la hora de trabajar con esta población.
- Al Instituto Nacional para las Personas Mayores (INAPAM), es primordial que este siga impulsando y promoviendo la capacitación en el tema de cuidados, para que la población cuidadora tenga las herramientas básicas para cuidar de una PM y las cuales se encuentren certificadas y avaladas por ellos. Desde nuestra experiencia para que una persona pueda considerarse cuidadora necesita de ciertos valores como el respeto, la responsabilidad, la tolerancia y; de habilidades como la empatía y la escucha activa; siendo esta aún más necesaria en la etapa de la vejez la cual debería ser considerada como parte una de las actividades básicas de la vida diaria, pues el escuchar y ser escuchado nos vuelve más empáticos y eso nos ayuda a entender las necesidades del otro. En el albergue esta actividad resultó ser muy satisfactoria para las PM, ya que durante esta, ellas podían expresar el cómo se sentían, hablar de lo que quisieran, incluso repetir varias veces las mismas palabras, pero eso era lo que les hacía sentir el lado humano, el seguir sintiendo que formaban parte de algo y podían seguir comunicándose y lograr ser escuchados.

11. BIBLIOGRAFÍA

- Amnistía Internacional, “Residencias en tiempos de Covid: Personas mayores abandonadas a su suerte” [En línea]: <https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/reportajes/residencias-en-tiempos-de-covid-personas-mayores-abandonadas-a-su-suerte> [Consulta: 21 de mayo, 2023].
- Ariste Mur, Elena, *Escucha Activa*. Ediciones Diaz de Santos S.A., Madrid, Spain, 1 ed., 2021, 493 pp. [En línea]: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uacm/detail.action?docID=7098390> [Consulta: 30 de julio, 2023].
- Banda, Hernández, María Erendira, *Prácticas de Promoción de la Salud para la Población de Adultos Mayores del Huehuecalli Jardines de San Lorenzo*. (dir. Ana Prado Murrieta). UACM, México, D.F, 2014, 127 pp. [Licenciatura] [En línea]: <http://repositorioinstitucionaluacm.mx/jspui/handle/123456789/832>[Consulta: 9 de marzo, 2023].
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión “Ley reglamentaria del Artículo 5o. Constitucional, relativo al ejercicio de las profesiones en la Ciudad de México”. 1945, p. 20 [En línea]: https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/208_190118.pdf[Consulta: 25 de marzo, 2023].
- _____, “Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores” . DOF 10-05-2022, 2022, p. 2 [En línea]: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>[Consulta: 18 de abril 2023].
- _____, “Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores”. *DOF 22-11-2016*, 2016, p. 13 [En línea]:<https://www.gob.mx/inapam/documentos/ley-de-los-derechos-de-las-personas-adultas-mayores>[Consulta: 16 de noviembre, 2022].

- _____, “Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores”. *DOF 10-05-2022*, 2002, p. 43 [En línea]: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LDPAM.pdf>[Consulta: 22 de agosto, 2023].
- Caneo, Ana Paulina Reinoso, “Estimulación cognitiva para adultos mayores en situación de pobreza”. *Revista Nuevo Humanismo*, 1, 4 (julio, 2016), pp. 79–82 [En línea] <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/nuevohumanismo/article/view/7776>[Consulta: 1 de septiembre, 2023].
- Caribe, Comisión Económica para América Latina y el Caribe, “Sobre el cuidado y las políticas de cuidado” (Last Modified: 2015-10-13T16:44-03:00). (19 de marzo, 2015) [Text] [En línea]: <https://www.cepal.org/es/sobre-el-cuidado-y-las-politicas-de-cuidado>[Consulta: 21 de mayo, 2023].
- Cardenas, María Alejandra Pinilla, María Alejandra Ortiz et al., “Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centro día. Revisión de tema.” (Number: 2). *Revista Científica Salud Uninorte*, 2, 37 (2021), pp. 488-505 [En línea]: <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/13786>[Consulta: 20 de septiembre, 2022].
- Casas Torres, Graciela y Piña Morán, Marcelos, “De vejez en tiempo de pandemia”, en *Personas mayores en el contexto de COVID-19: acciones desde el trabajo social*. Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1ra ed., 2022, p.166 [En línea]: https://www.trabajosocial.unam.mx/publicaciones/2022/Portadas_pdf/peronas_mayores_contexto_covid19.pdf [Consulta: 21 de mayo, 2023].
- CEPAL, “Informes COVID-19: Desafíos para la protección de las personas mayores y sus derechos frente a la pandemia de COVI-19”. (diciembre, 2020), p. 21 [COVID-19 respuesta] [En línea]:<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/c372165d-89de-4fd4-b1c2-67b59b8590c7/content>, en pdf [Consulta: 14 de marzo, 2023].

Consumidor, Procuraduría Federal de, “Asilos”.Una alternativa para el cuidado y atención de los adultos mayores”. gob.mx (18 de agosto, 2018) [En línea]: <http://www.gob.mx/profeco/documentos/asilos-una-alternativa-para-el-cuidado-y-atencion-de-los-adultos-mayores?state=published>[Consulta: 21 de mayo, 2023].

Consejo Económico y Social de la Ciudad de México, “Sistema de cuidado de la CDMX”. 2018 [En línea]:<https://ces.cdmx.gob.mx/storage/app/media/publicaciones/SISTEMA%20DE%20CUIDADOS%20DE%20LA%20CDMX.pdf> [Consulta: 10 de abril, 2023].

CNDH, “Los derechos humanos de las personas mayores”. (2018) [En línea]: <https://www.cndh.org.mx/sites/all/doc/cartillas/2015-2016/27-DH-Adultos-Mayores.pdf> [Consulta:20 de febrero, 2024].

Fondo de Población de las Naciones Unidas, “El envejecimiento en poblaciones en condiciones de vulnerabilidad en México”. UNFPA, S.P. [En línea]: https://mexico.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/el_envejecimiento_en_poblaciones_en_condiciones_de_vulnerabilidad_en_mexico.pdf [Consulta: 7 de marzo, 2023].

Freire, Paulo, La importancia de leer y el proceso de liberación. Siglo XXI editores, México, 16 ed., 2024, pp.177 [En línea]: <https://proletarios.org/books/Paulo-Freire-La-importancia-de-leer-y-el-proceso-de-liberacion.pdf>[Consulta: 22 de agosto, 2023].

García-Molina, Aparicio, Carbonell- Baeza, A *et al.*, “Beneficios de la Actividad Física en personas mayores”.40, 10 (diciembre, 2010), pp. 556-576. [En línea]: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artbeneficios181.htm>[Consulta: 02 de septiembre, 2023].

González Bernal, Jeronimo y Ortiz Huerta, Juan Hilario, *Fundamentos de la terapia ocupacional*. Ed. Universidad de Burgos, Burgos - España, 2020, pp.177. [En línea]: <http://elibro.net.bidi-uacm.remotexs.co/es/ereader/uacm/131468>[Consulta: 20 de junio, 2022].

González- Rodríguez, Rubén, Gandoy- Crego, Manuel *et al.*, “Determinación de la situación de la dependencia funcional. Revisión sobre los instrumentos de evaluación más utilizados”. *Gerokomos*, 4, 28 (2017), pp.184-188 [En línea]: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2017000400184&lng=es&nrm=iso&tlng=es[Consulta: 17 de mayo, 2023].

González Guzmán, Rafael, Castro Albarrán, Juan Manuel E. *et al.*, “Promoción de la salud”, en *Promoción de la salud en el ciclo de vida*. Mc Graw Hill, México, D.F.. 1ra ed., 2011, pp. 17-33.

Gobierno de México, “Medidas de seguridad sanitaria- Coronavirus”. Coronavirus. gob.mx (30 de marzo, 2020) [En línea]: <https://coronavirus.gob.mx/medidas-de-seguridad-sanitaria/> [Consulta: 1 de abril, 2023].

Graciela María Teresita Enria, Lorena C. Andrea *et al.*, *Promoción de la Salud una perspectiva latinoamericana*. Iniciativa Latinoamericana de Libros de Texto Abiertos LATIN, 1ra ed., 2014, 133 pp.

Hernández- Calderón, Karen Andrea y Lesmes- Silva, Anggy Karina, “La escucha activa como elemento necesario para el diálogo”. *Convicciones*, 1, 9 (2018), pp 83-87.

Huehuechan, Sandra y Rodríguez Velázquez, Rosa Icela, “ Necesidades de cuidado de las personas mayores en la Ciudad de México: diagnóstico y lineamientos de política”. (agosto, 2015), p. 70 [En línea]: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/38879>[Consulta: 16 de noviembre, 2022].

INAPAM, “Albergues y Residencias de Día INAPAM”. Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (12 de marzo, 2020) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/albergues-y-residencias-diurnas-inapam> [Consulta: 19 de enero de 2023].

_____, “Centro de Atención Integral INAPAM”. (12 de marzo, 2020) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/acciones-y-programas/centro-de-atencion-integral-inapam>. [Consulta: 18 de febrero, 2023].

_____, “37 años de atención del INAPAM”, en *Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores* (Agosto, 2016) [En línea]: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/inapam-37-anos-al-servicio-de-los-adultos-mayores-de-mexico?idiom=es>. [Consulta: 21 de abril de 2023].

_____, *Informe de Gestión sobre el Desempeño General de la Entidad, al Tercer Trimestre del Ejercicio Fiscal 2018*. INAPAM, México, p. 80 [En línea]: http://www.bienestar.gob.mx/work/models/INAPAM/Transparencia/PlanesProInf/InformeGestion3erTri_2018.pdf [Consulta: 21 de abril, 2023].

_____, “Informe de Autoevaluación sobre el Desempeño General de la Entidad, correspondientes al Primer Informe del Ejercicio Fiscal 2021”, México, p.57 [En línea]: <https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/transparencia/PlanesProInf/Informe1S2021.pdf> [Consulta: 21 de abril, 2023].

_____, *Informe, Avance y Resultados PI 2021 INAPAM*. INAPAM, México, 2021, p. 49 [Avances y Resultados] [En línea]: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/736176/Informe_Avance_y_Resultados_PI_2021_INAPAM.PDF [Consulta: 21 de abril, 2023].

_____, “Reglamento internos de los albergues del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores”. 2021 [En línea]: <https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/Norm4t3ca/Norm4sIntSus/RIAlbergues2021.pdf> [Consulta: 21 de mayo, 2023].

_____, “Sistema de Registro y Administración de Servicio Social”. serviciosocial.uacm.edu.mx (2020) [En línea]: <https://serviciosocial.uacm.edu.mx/cprogramas/9289> [Consulta: 31 de marzo, 2022].

_____, “Cultura del envejecimiento digno” gob.mx [En línea]: <http://www.gob.mx/inapam/documentos/cultura-del-envejecimiento-digno>[Consulta: 21 de mayo, 2023].

INEGI, Estadísticas a propósito del día internacional de las Personas Adultas Mayores (1o de octubre). INEGI, México, 2021, p. 5 [Comunicado de prensa] [En línea]: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_ADULMAYOR_21.pdf [Consulta: 6 de octubre, 2022].

_____, “Censo de Población y vivienda 2020”. INEGI.ORG. MX (25 de enero, 2021) [En línea]: <https://www.inegi.org.mx/programas/ccpv/2020/#Tabulados> [Consulta: 1 de abril, 2022].

Jara H. Óscar, “Capítulo II: Algunas Herramientas útiles en los procesos de sistematización de experiencias, en la Sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. Javegraf, Colombia, 1ra edición., 2018, 258 p. [En línea]: <https://cepalforja.org/sistem/bvirtual/wp-content/uploads/2019/09/La-Sistematizaci%C3%B3n-de-Experiencias-pr%C3%A1ctica-y-teor%C3%ADa-para-otros-mundos-posibles.pdf> [Consulta: 9 de mayo, 2023].

Leitón Espinoza, Zoila Esperanza, Fajardo- Ramos, Elizabeth et al., “Cognición y capacidad funcional en el adulto mayor”. *Revista Salud Uninorte*, 1, 36 (2020), pp. 124-139 [En línea]: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-55522020000100124&lng=en&nrm=iso&tlng=es[Consulta: 19 de junio, 2023].

Luliano, Rodolfo, *Vejez y envejecimiento: Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación*. Andamios, La plata: Universidad Nacional de la Plata., Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, 2019, 12 pp[6] [En línea]: <https://docplayer.es/191157483-Vejez-y-envejecimiento-aportes-para-la-investigacion-y-la-intervencion-con-adultos-mayores-desde-las-ciencias-sociales-la-psicologia-y-la-educacion.html>. [Consulta: 20 de abril, 2023].

- Marradea Puig, Ana, “Capítulo I. Cuidados. Concepto y Contextualización”, en Documento de Bases por los cuidados. Instituto de las Mujeres, Madrid, 2023, pp. 22-23 [En línea]:<https://www.inmujeres.gob.es/publicacioneselectronicas/documentacion/Documentos/DE1969.pdf>[Consulta: 31 de julio, 2023].
- Martínez, Lixy Dennis Cruz, Trujillo, Javier Alonso *et al.*, “Actividades Recreativas Artístico-Culturales como Factor Protector de la Función Cognitiva en Adultos Mayores”. *Revista CuidArte*, 16, 8 (agosto, 2019, p.26 [En línea]: <https://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/70363>[Consulta: 14 de junio, 2023].
- Mena -Madrazo, Jorge A., Sossa-Tinoco, Eduardo *et al.*, “COvid-19 e instituciones de cuidados a largo plazo en México: una deuda impostergable”. *Gaceta médica de México*, 1, 157 (2021). pp.99-102 [En línea]: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0016-38132021000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es[Consulta: 22 de mayo, 2023].
- Mendoza Nuñez, Víctor M., “Envejecimiento y vejez”. s.f., pp. 23-36 [En línea]:http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/C_Promocion/Unidad_1/Lecturas_Complementarias/Envejecimiento%20y%20vejez.pdf[Consulta: 20 de abril, 2023].
- Ochoa, Bautista Liliana y León, Carhuancho Patsi Coni, Comunicación familiar en los estudiantes de la I.E.P. Albert Einstein del nivel secundario de la provincia Huancayo -2015. Universidad Nacional del Centro de Perú, Huancayo-Perú, 2016, 66 pp. [Licenciatura][En línea]:https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/811/TTS_62.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Consulta: 30 de julio, 2023].
- Oddone, María Julieta, *El sistema de cuidados a largo plazo para personas mayores*. Conferencia Interamericana de Seguridad Social, 2020, 185 pp. [En línea]:https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/134569/CONICET_Digital_Nro.8ae24531-a202-4552-be78-f484bbb2d934_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y[Consulta: 10 de abril, 2023].

OEA, Asamblea General, “Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores”. Cuaderno Jurídico y Político, 7, 2 (enero, 2017), pp. 65–89.[En línea]:<https://camjol.info/index.php/cuadernojurypol/article/view/11040>[Consulta: 26 de febrero, 2023].

OEA y OE-A, “OEA - Organización de los Estados Americanos: Democracia para la paz, la seguridad y el desarrollo”. (10 de junio, 2015) [Text] [En línea]:https://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp[Consulta: 17 de abril, 2023].

Organización Mundial de la Salud. “Actividad física” [En línea]:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>[Consulta: 31 de julio, 2023].

_____, “Envejecimiento y salud”[En línea]:<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>[Consulta: 23 de abril, 2023].

_____, Metas en la Promoción de la salud: Las declaraciones de las conferencias mundiales.Documenta Universitaria, 2012, 68 pp. [En línea]:<https://elibro-net.bidi-uacm.remotexs.co/es/ereader/uacm/115424> [Consulta 4 de febrero, 2023].

Organización Panamericana de la Salud, “La higiene de manos salva vidas- OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud” [En línea]:<https://www.paho.org/es/noticias/17-11-2021-higiene-manos-salva-vid>[Consulta: 19 de mayo, 2023].

OPS-OMS, “Década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)” (sin fecha). paho.org [En línea]:<https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>[Consulta: 19 de abril, 2023].

_____, “Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Américas - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud” [En línea]: <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>[Consulta: 14 de marzo, 2023].

Paredes Ortiz, Jesús, Juego, luego soy: teoría de la actividad lúdica. Wanceulen Editorial, España, 2003, 137 pp. [En línea]: <http://elibro.net.bidi-uacm.remotexs.co/es/ereader/uacm/60173>[Consulta: 27 de junio, 2022].

Pérez Pino, Michel, Enrique Clavero, José Osvaldo *et al.*, “La evaluación formativa en el proceso enseñanza aprendizaje”. *EDUMECENTRO*, 3, 9 (2017), pp. 263–283 [En línea]: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-28742017000300017&lng=es&nrm=iso&tlng=es[Consulta: 1 de septiembre, 2023].

Proceso, “Al menos 79 adultos mayores han muerto en asilos de la CDMX de abril a la fecha” [En línea]: <https://www.proceso.com.mx/nacional/cdmx/2021/2/9/al-menos-79-adultos-mayores-han-muerto-en-asilos-de-la-cdmx-de-abril-la-fecha-257951.htm>[Consulta: 14 de marzo, 2023].

Rangel, García, Marlene, *Cuidado informal del Adulto Mayor en México: Un Estudio desde la Promoción de la Salud* (Ana Prado Murrieta). UACM, Ciudad de México, 2019, 117 pp. [Licenciatura][En línea]: <http://repositorioinstitucionaluacm.mx/jspui/handle/123456789/4> [Consulta: 9 de marzo, 2023].

Razo- González, Angélica María, “La Política Pública de vejez en México: de la asistencia pública al enfoque de derechos”. *CONAMED*, 2, 19 (2014), pp. 78–85. [En línea]: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/politica-publica-mexico2014-03-2015.pdf> [Consulta: 10 de abril, 2023].

Ribotta, Silvina, “ Personas Mayores , Autonomía y Vulnerabilidades”. *Teoría & Derecho. Revista de pensamiento jurídico*, 33 (diciembre, 2022), pp. 38–63 [En línea]: <https://teoriayderecho.tirant.com/index.php/teoria-y-derecho/article/view/703> [Consulta: 17 de abril, 2023].

Rico, María Nieves y Robles, Claudia, “Políticas de cuidado en América Latina: forjando la igualdad”. (septiembre, 2016) [En línea]: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/40628>[Consulta: 23 de abril, 2023].

Santillán, María de Lourdes Vargas, Arana- Gómez, Beatriz *et al.*, “Significado de salud: la vivencia del adulto mayor”. *Aquichan*, 2, 17 (junio, 2017), pp. 171–182 [En línea]: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/6730/pdf> [Consulta: 21 de marzo, 2023].

Secretaria de Salud, “DOF- Diario Oficial de la Federación” (Generalidades). DOF.GOB.MX (13 de septiembre, 2012) [En línea]:https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267965&fecha=13/09/2012#gsc.tab=0 [Consulta 23 de abril, 2023].

_____, “ DOF - Diario Oficial de la Federación”. DOF.GOB.MX (12 de septiembre, 2013) [En línea]:https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267965&fecha=13/09/2012#gsc.tab=0 [Consulta 22 de abril, 2022].

_____, *Documentos básicos*. Organización Mundial de la Salud, 2014 [En línea]: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/202593> [Consulta: 23 de abril, 2023].

_____, “ La 10.º Conferencia Mundial de Promoción de la salud señala un camino para crear ‘Sociedades del bienestar’” [En línea]: <https://www.who.int/es/news/item/15-12-2021-10th-global-conference-on-health-promotion-charters-a-path-for-creating-well-being-societies> [Consulta: 10 de abril , 2023].

Secretaría de Inclusión y Bienestar Social de la Ciudad de México, “Atención a personas mayores SIBISO” [En línea]: <https://sibiso.cdmx.gob.mx/personas-mayores> [Consulta: 23 de octubre, 2023].

_____, “Quiénes son las personas mayores”. SIBISO.CDMX.GOB.MX (S.F.) [En línea]: <https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-mayores> [Consulta: 21 de mayo, 2023].

Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México, “Constitución Política de la Ciudad de México” [En línea]: https://www.poderjudicialcdmx.gob.mx/anales/wp-content/uploads/CONST_CDMX_MAR_19.pdf [Consulta: 26 de febrero, 2023].

UACM, “Reglamento de Servicio Social y Prácticas Profesionales de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México” *UACM/CU-3/EX-05/026/14*. UACM, 2014 [En línea]: https://www.uacm.edu.mx/portals/_default/skins/Social/normatividad/Reglamento%20SSyPP.pdf[Consulta: 21 de mayo, 2023].

Valencia, Jorge, “Manual General de Organización del Instituto Nacional de las Personas Mayores”. *MGO-DAF-01*, 2021, p. 50 [En línea]: https://www.bienestar.gob.mx/pb/images/INAPAM/Norm4t3ca/Norm4sIntAdmin/MO_GINAPAM2021.pdf[Consulta: 22 de mayo, 2022].

Villada, Jhon Fredy Ramírez, “Promoción de la salud y prevención de la enfermedad en el adulto mayor desde una perspectiva investigativa integradora”. *Hallazgos*, 20, 10 (2013), pp. 109–122 [En línea]: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835218007>[Consulta: 4 de abril, 2023].

12. ANEXOS

Anexo 1. Plan de trabajo mensual

CARTA DESCRIPTIVA

Planeación de actividades mensuales en el albergue Gemelos, como parte de la prestación de servicio social de promoción de la salud, en el programa Atención integral a las personas adultas mayores, en el INAPAM.

PERIODO: 4 DE AGOSTO DEL 2021 AL 31 DE AGOSTO DEL 2021

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO		DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD		MATERIALES	RESPONSABLE	TIEMPO	HORA	DÍA
			FACILITADOR	PARTICIPANTES					
Trabajo desde casa en planeación de actividades para el mes de agosto									4 de agosto
<i>Dime qué es</i>	Lograr que los participantes ejerciten la mente		Proporcionará los materiales necesarios y explicará en qué consiste la actividad	Se taparan los ojos con los paliacates y solo con las manos trataran de adivinar qué cosa es lo que están tocando	Paliacates: 5 Recipiente grande: 1 Variedad de cosas con diferentes texturas	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	60 minutos	12:00 am	5 de agosto
Trabajo desde casa en reportes mensuales de actividades así como lista de asistencia									6 de agosto
Trabajo desde casa en investigación y adaptación de actividades ocupacionales									9 de agosto
<i>A moldear</i>	Ejercitar la motricidad fina		Proporcionará los materiales necesarios, explicará en qué consiste la actividad y participará en ella activamente	Elegirán el esqueleto de la figura que deseen moldear así como el color de la masa y realizarán el modelo elegido	Esqueletos de figuras de alambre previamente hechos: 5 Masa de diferentes colores: (5 colores) Palitos de diferentes tamaños: 10	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	60 minutos	12:00 am	10 de agosto
Trabajo desde casa en la planeación de actividad de lectura semanal									11 de agosto

<i>Desayunando un poema</i>	Promover el gusto por la lectura		Durante la hora del desayuno, leerá en voz alta un poema largo	Escucharán la lectura mientras toman el desayuno	Libro: <i>20 Poemas de amor y una canción desesperada</i> . Pablo Neruda	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	30 minutos	12:00 am	12 de agosto
Trabajo desde casa en preparación de material para actividad de terapia ocupacional									13 de agosto
Trabajo en casa en diseño y detalles finales de actividad de terapia ocupacional									16 de agosto
<i>Gánale al Pop It</i>	Ejercitar la coordinación motora y sensorial		Proporcionará el material necesario, explicará la dinámica de la actividad y participa en la misma, sacando una bolita de papel y mencionara su color en voz alta	Escucharan a la facilitadora decir el color de la bolita de papel y deberán presionar ese color en el Pop it lo más rápido que puedan, hasta terminar de presionar todas las burbujas del Pop it	Pop it: 5 Hoja de papel blanco. 1 Bolígrafo. 1 Bolitas de papel de diferentes colores: las necesarias	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	30 minutos	12:00 am	17 de agosto
Trabajo desde casa en planeación de actividad de lectura semanal									18 de agosto
<i>Cántame una que te sepas</i>	Fomentar la lectura		Explicará la actividad y proporcionará el material necesario, se incluirá en la actividad como un participante más	Sacaran un papel que tiene una palabra o frase escrita, y tiene que cantar el fragmento de una canción que contenga esa palabra o frase	Trozos de papel con frases y palabras previamente escritos Recipiente de plástico	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	60 minutos	12:00 am	19 de agosto
Trabajo desde casa en planeación de actividades									20 de agosto
Trabajo desde casa preparando material que se usará en las actividades									23 de agosto
<i>Adornando</i>	Crear un ambiente favorable con motivo del próximo día del adulto mayor		Proporcionará el material necesario y solicitará la opinión de los participantes para elegir el adorno a realizar, participando activamente en la elaboración del mismo	Realizarán el adorno que hayan elegido y lo colocaran en el lugar de su preferencia	Papel crepe de diferentes colores Papel china de diferentes colores Pliego de foami, Carrete de hilo, Globos, Plumones de diferentes colores, Pegamento, Tijeras	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	60 minutos	12:00 am	24 de agosto
Trabajo desde casa en planeación de actividad de lectura semanal									25 de agosto

<i>Resúmelo con un dibujo</i>	Promover el gusto por la lectura		Proporcionará el material necesario, explicará la actividad y participará en ella	Se elegirá a uno de los participantes para que lea un cuento corto en voz alta, los restantes, escucharán atentamente y realizarán un dibujo que resuma el cuento	Cuento corto, Lápices, Hojas blancas, Colores, Plumones, Goma, Sacapuntas	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	30 minutos	12:00 am	26 de agosto
Trabajo desde casa consiguiendo el material que haga falta para continuar con el adorno del albergue									27 de agosto
Trabajo desde casa en planeación de actividades									30 de agosto
<i>Arbolmanía</i> <i>(Esta actividad tiene continuidad)</i>			Explicará la actividad y proporcionará el material necesario.	Elegirán el material con el que quieren trabajar y realizarán una mano con él, cuando esté terminado, se pegarán en un tronco de árbol previamente dibujado, el resultado será un árbol de manos	Sopa de pasta de diferentes formas Cereal comercial de diferente tipo, Pegamento líquido, Hojas blancas, Cartulina, Cartón, Colores, Lápices, Tijeras	Prestadora de servicio social: Guadalupe Espitia Butrón	60 minutos	12:00 am	31 de agosto

Nota: Las horas que no se está realizando actividad durante la estancia en el albergue, se está prestando asistencia en las Actividades Básicas de la Vida Diaria de las personas Adultas Mayores

****Cabe mencionar que las actividades están sujetas a cambios, dependiendo de la funcionalidad y gustos de la población de personas mayores, además de actividades previamente planeadas por personal del albergue. Las modificaciones se realizarán los días que restan de la semana para cubrir las 25 horas por semana.***

Este documento fue previamente revisado por la encargada de servicio social del área de la dirección de Gerontología la Lic. Angélica Cortés Mejía.

Firma de la (el) encargada (do) del albergue Gemelos

Anexo 2. Matriz individual del ordenamiento y reconstrucción de lo realizado en el servicio social en el Albergue Gemelos del INAPAM de noviembre del 2020 a noviembre del 2021.

Primera matriz individual de actividades en el Albergue Gemelos

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivo	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
16-NOV-2020	Inicio del servicio social	Prestadora de SS PM	Cumplir con la realización del servicio social que demanda la UACM	Cuidar de las PM residentes del albergue Gemelos del INAPAM	Primer acercamiento con las PM del albergue, así como con el personal institucional	Albergue Gemelos perteneciente al INAPAM, con 11 PM, 5 mujeres y 6 hombres	De las PM del albergue, 6 son personas independientes y 5 son personas dependientes en diferentes grados. Se inició el día con actividades de cuidado
18-NOV-2020	Primera actividad con las PM "Mi objeto favorito es..."	Prestadoras de SS 4 PM	Conocer los gustos e intereses de las PM	Actividad grupal	Se obtuvo información acerca de los gustos e intereses individuales de cada persona mayor y sobre su disponibilidad de tiempo	Trabajo presencial durante pandemia por COVID-19	Las PM manifestaron agradecimiento por ser tomados en cuenta
23,25, NOV-2020	Actividades de Cuidado	Prestadora de SS PM	Contribuir a la salud de las PM	Asistencia en la alimentación y cambio de pañal	Asistencia en ABVD de dos PM dependientes	PM que han perdido funcionalidad	Resulta difícil alimentar a las PM dependientes
27, 30, NOV-2020	Terapia ocupacional Actividad de lectura	Prestadora de SS PM funcionales	Ayudar a mantener la salud física y mental de las PM	Elaboración de adornos	Adornos para el albergue	PM funcionales que pueden participar en la elaboración de manualidades	Realización de manualidades con motivo de las fiestas decembrinas
11, 14, 16, 18, 28 DIC-2020	Actividades de cuidado, juegos de mesa, atenta escucha,	Prestadora de SS PM funcionales	Ayudar a mantener la salud física y mental de las PM	Asistencia en alimentación y preparación de	Asistencia en ABVD de dos PM dependientes y PM independientes	PM que han perdido funcionalidad	El día comienza con asistencia en actividades de cuidado, también se

	Actividades de lectura			alimentos, cambio de pañal			realiza atenta escucha y juegos de mesa
24-DIC-2020	Actividad "Caja de los deseos"	Prestadora de SS PM Personal del albergue	Amenizar la celebración de navidad	Escribir deseos para los compañeros del albergue y leerlos en voz alta	Participación del personal y todas las PM	Comida por la celebración de navidad	Muy pocas veces acepta participar el personal en alguna actividad
30-DIC-2020	Se empieza a sospechar de contagios de COVID-19, se aísla a un adulto mayor, se hace obligatorio el uso de cubrebocas también para las PM						
5-ENERO-2021	Actividades de cuidado, Actividades de lectura	Refieren a un adulto mayor al hospital, Familiares retiran a otro adulto mayor por protección, PM enfermos al igual que miembros del personal					
a	Actividades de cuidado, Asistencia al personal	Prestadora de SS PM Personal del albergue	Asistir en las ABVD de las PM y ayudar al personal con las PM enfermas por COVID-19	Atender llamadas constantes de familiares, asistir a adulto mayor para su traslado al hospital, alimentar a adulta mayor	Se cumplió con la asistencia en la alimentación de la adulta mayor enferma, se ayudó al personal en todo	Ambiente tenso por las PM enfermas y la salida en ambulancia de otro adulto mayor	El personal se encontraba bajo mucha tensión y no se daba abasto con todas las tareas que tenía que realizar, por lo que mi ayuda fue primordial
13-ENERO--2021	Asistencia a personal de trabajo social	Prestadora de SS Trabajadora Social	Acompañar a trabajadora social en trámites de servicios funerarios de adulto mayor fallecido	Acompañamiento a trabajadora social a hospital y funeraria	Se elaboró el trámite para traslado y entierro de adulto mayor fallecido por COVID-19	Murió otro adulto mayor por COVID-19, y llegó aviso de otro adulto mayor fallecido en su casa (lo retiraron del albergue sus familiares)	Se viven momentos muy tensos e inciertos en el albergue debido a las defunciones y contagios (encargada de SS nos citó a junta para hablar sobre las medidas a tomar)
15-ENERO-2021	Actividades de cuidado, Actividades de fomento a la lectura	Prestadora de SS PM	Contribuir a la salud de las PM	Asistencia en la alimentación y toma de medicamentos	Se cumple con la asistencia en las ABVD de las PM	Hubo otro fallecimiento de una adulta mayor	Es un tanto alarmante ver cómo llega el servicio funerario por el cuerpo en medio de tanta tensión

26,28, ENERO-2021	Actividades de cuidado	Prestadora de SS PM Personal del albergue	Contribuir a mejorar la salud de las PM	Asistencia en la alimentación y toma de medicamentos	Se cumple con la asistencia en las ABVD de las PM	Hubo otros dos fallecimientos de PM	El albergue está en tensión y muy silencioso, solo quedan 5 PM en el albergue
2,4,9,11-FEBRERO-2021	Actividades de cuidado, Atenta escucha, Juegos de mesa	Prestadora de SS PM	Contribuir al mantenimiento de la salud física y mental de las PM	Asistencia en la alimentación, Atenta escucha con las PM, Jugar los juegos de mesa preferidos por las PM	Se cumple con la asistencia en las ABVD de las PM, se mantiene la estimulación cognitiva	Ya solo hay 4 PM en el albergue de las cuales solo 2 son participativas	Ya va pasando un poco la tensión por los fallecimientos
16,23,24,25 FEBRERO-2021	Actividades de cuidado, Atenta escucha, Acompañamiento, Fomento a la lectura	Prestadora de SS PM Personal del albergue	Contribuir al mantenimiento de la salud física y mental de las PM	Asistencia en alimentación y aseo Atenta escucha con las PM	Se cumple con la asistencia en las ABVD de las PM	Se reanudaron las caminatas por los parques aledaños al albergue, así como la realización de ejercicios	Las PM manifiestan sentirse libres al poder salir a caminar
MARZO-2021	Actividades de cuidado, Atenta escucha, Terapia ocupacional, Caminatas, Fomento a la lectura	Prestadora de SS PM	Contribuir a la salud física y mental de las PM, fomentar la lectura en las PM	Asistencia en alimentación, Atenta escucha con las PM, Acompañar en caminatas en parques aledaños, uso de técnicas de animación a la lectura	Se logra asistir en las ABVD de las PM, Acondicionamiento físico para las PM gracias a las caminatas, Se logra cumplir con el objetivo de fomento a la lectura	La PM se encuentran un tanto renuentes a la actividad de fomento a la lectura, pero les gusta participar en las caminatas y la terapia ocupacional	Las PM manifiestan no estar muy interesados en la lectura, prefieren otro tipo de actividades
1-ABRIL-2021	Actividades de cuidado, Atenta escucha, Terapia ocupacional, Asistencia en las AIVD, Caminatas, Fomento a la lectura	Prestadora de SS PM Personal del albergue	Contribuir en la salud física y mental de las PM, Fomentar la lectura entre las PM	Asistencia en diferentes AIVD, Atenta escucha con las PM, Acompañamiento en caminatas en parques aledaños, Asistencia en alimentación e higiene	Se logra mantener en buen estado físico a las PM, al mismo tiempo que se sienten escuchadas y tomadas en cuenta gracias a la atenta escucha	Mayor participación del personal del albergue en actividades con las PM	El personal por fin accedió a participar en una actividad en conjunto con las PM, todo se dio en un ambiente de cordialidad y fue muy divertido para todos

13,15,20,27,29- ABRIL-2021	Actividades de cuidado, Asistencia en las AIVD, Terapia ocupacional Caminatas, Atenta escucha, Fomento a la lectura	Prestadora de SS PM Personal del albergue	Contribuir en la salud de las PM, Contribuir en el mejoramiento de su estado de bienestar, Reforzar el gusto por la lectura entre las PM	Uso de técnicas de fomento a la lectura, Acompañamiento en caminatas en parques aledaños, Atenta escucha con las PM, Asistencia en alimentación e higiene	Se logró el objetivo de actividades de lectura, se contribuyó a la asistencia en las AIVD de las PM, así como las ABVD	De repente las PM no se muestran tan interesadas en participar en las actividades propuestas, se encuentran apáticos y prefieren aislarse, por el contrario, el personal del albergue se muestra muy participativo	El personal participa y propone más, pero las PM no se encuentran muy accesibles últimamente, este mes transcurrió con mayor carga de actividades de cuidado y elaboración de manualidades con motivo de la celebración del día de las madres
10-MAYO-2021	Actividades de cuidado, Festejo del día de las madres	PM Personal del albergue Prestadoras de SS	Pasar un momento ameno que fortalezca la comunicación y el buen trato entre PM y personal del albergue	Realización de desayuno Buffet para celebrar el día de las madres, Canto y Baile, Juegos de mesa	Se logró pasar un rato ameno con las PM y ellos se divirtieron	Personal indiferente ante el festejo, el cual fue organizado por las prestadoras de SS	El personal se niega a participar en el festejo y prefiere retirarse a realizar otras labores
13,18,20,25,27 Mayo-2021	Actividades de cuidado, Fomento a la lectura, Caminatas, Asistencia en las AIVD, Caminatas	PM Personal del albergue Prestadora de SS	Lograr que las PM se familiaricen más con el uso del celular, Reforzar el gusto por la lectura en las PM	Ejemplificar el uso de algunas aplicaciones del celular para mantenerse comunicados con sus familiares y amigos, Realizar caminatas, Uso de técnicas de fomento a la lectura	Se logra cumplir con los objetivos de actividades de fomento a la lectura, se avanza en la utilización de celular por parte de las PM, se logra mayor participación en las caminatas	Se comienza a brindar más apoyo al personal en actividades administrativas por así requerirse, y disminuyen las actividades de cuidado	El personal del albergue al notar la falta de interés de las PM por participar en algunas actividades con las prestadoras de SS, optan por requerir el apoyo en actividades administrativas y de mantenimiento al albergue
1,3, 10,-JUNIO-2021	Cuidado, Caminatas, Fomento a la lectura, Asistencia a personal del albergue,	Prestadora de SS PM	Contribuir a la salud física de las PM, Reforzar el gusto por la lectura	Caminar por el parque, Uso de técnica de lectura, Ayuda en cocina y Trabajo	Se logran los objetivos de actividades de fomento a la lectura, Se fortalece el	Las PM no se encuentran muy dispuestas a participar en actividades de	Disminuyen las actividades de cuidado y el personal del albergue

	Atenta escucha	Personal del albergue	en las PM, Que las PM se sientan escuchadas y tomadas en cuenta	social, Atenta escucha con las PM	sentimiento de pertenencia de las PM	terapia ocupacional, prefieren platicar o caminar	prefiere que le ayude en otras actividades
15-JUNIO-2021	Actividad "Consejos"	Prestadora de SS PM	Conocer lo que las PM piensan sobre las nuevas generaciones	Escribir en papel un consejo para los jóvenes	Se logró que todas las PM participarán en esta actividad y plasmaron su sentir	La actividad fue un buen pretexto para abrir paso a una larga conversación sobre lo que piensan las PM de los jóvenes	Esta actividad fue muy bien recibida por parte de las PM
20-JUNIO-2021	Celebración por día del padre	Prestadoras de SS PM	Reforzar la convivencia entre PM y personal del albergue	Realización de desayuno especial con las PM, Juegos de mesa de su preferencia, Canto Baile	Buena convivencia entre PM y prestadoras de SS, no así con el personal	Tensión entre el personal del albergue y las PM	El personal se muestra a disgusto por el festejo del día del padre
JULIO-2021	Cuidado, Fomento a la lectura, Estimulación cognitiva, Caminatas, Atenta escucha	Prestadora de SS PM	Reforzar el gusto por la lectura, Contribuir a la salud física y mental de las PM	Uso de técnicas de fomento a la lectura, Realización de actividad de estimulación cognitiva	Se logró el objetivo del mes de actividades de fomento a la lectura, Se logró una mayor participación de las PM	Tensión entre el personal y las PM	El personal se encuentra muy distante de las PM
AGOSTO-2021	Fomento a la lectura, Terapia de Reminiscencia, Terapia ocupacional	Prestadora de SS PM	Fortalecer el gusto por la lectura en las PM Contribuir a mantener la salud mental de las PM	Realización de adornos para el albergue, Preguntas detonadoras de recuerdos a corto plazo, Técnicas de fomento a la lectura	Se logró el objetivo de actividades mensuales de fomento a la lectura, Se logró la participación activa de las PM	Tensión entre las PM y el personal del albergue	El personal sigue distante de las PM y se niega a participar en actividades en conjunto
SEPTIEMBRE-2021	Terapia ocupacional, Activación física, Terapia de reminiscencia, Estimulación	Prestadora de SS PM	Contribuir a la salud física y mental de las PM, Fortalecer el gusto por la lectura	Realización de manualidades (adornos con motivo de las fiestas de septiembre), preguntas detonadoras para estimular	Se logró el objetivo mensual de realización de actividades de lectura, se logró que las PM tengan mayor	Mayor participación del personal en actividades en conjunto con las PM, Retorno paulatino de	Se nota mayor actividad en el albergue debido al regreso del personal de planta

	cognitiva, Fomento a la lectura			recuerdos, Caminatas, Técnicas de fomento a la lectura	participación en actividades	personal de planta del albergue	
12-OCTUBRE-2021	Actividades de apoyo al personal	El personal del INAPAM vuelve a sus actividades y lugares de trabajo normales, se retira del albergue el personal de apoyo y regresa el personal de planta, debido a que el semáforo epidemiológico en la CDMX entra en color verde					
26-OCTUBRE-2021	Actividades de apoyo al personal	Prestadora de SS Personal del albergue	Apoyar en la realización de la ofrenda para el día de muertos	Realización de adornos para ofrenda, ordenamiento y montaje de ofrenda, asistencia al comedor	Se terminó en tiempo y forma la ofrenda para el día de muertos	PM que no eran invitadas a participar en la realización de la ofrenda	Personal que solo se ocupa de asistir en las necesidades básicas a las PM y no las incluye en otras actividades
<p>EN RESUMEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NOVIEMBRE 2020 CUIDADO-TERAPIA OCUPACIONAL-LECTURA ● DICIEMBRE 2020 CUIDADO- TERAPIA OCUPACIONAL-LECTURA –ATENTA ESCUCHA ● ENERO 2021 CUIDADO-LECTURA ● FEBRERO 2021 CUIDADO -LECTURA -ATENTA ESCUCHA ● MARZO 2021 CUIDADO- TERAPIA OCUPACIONAL- LECTURA-ATENTA ESCUCHA ● ABRIL 2021 CUIDADO- TERAPIA OCUPACIONAL -LECTURA -ATENTA ESCUCHA -CAMINATAS ● MAYO 2021 CUIDADO- LECTURA-CAMINATAS ● JUNIO 2021 CUIDADO - TERAPIA OCUPACIONAL-LECTURA - ATENTA ESCUCHA -CAMINATAS ● JULIO 2021 CUIDADO - LECTURA-ATENTA ESCUCHA-CAMINATAS ● AGOSTO 2021 LECTURA-TERAPIA OCUPACIONAL ● SEPTIEMBRE 2021 LECTURA-TERAPIA OCUPACIONAL-APOYO A PERSONAL ● OCTUBRE 2021 APOYO A PERSONAL 							

Segunda matriz individual de actividades en el Albergue Gemelos

Fecha	Actividad	Participantes	Objetivos	Método	Resultados	Contexto	Observaciones
3 al 10 de Nov 2020	“Curso Introductorio para la atención de persona mayores”	Prestadores de SS y encargados del área de Geriatria INAPAM	Conocer la institución y dar una capacitación de inducción a los prestadores de SS	Actividad grupal	Conocimientos acerca de la estructura, organización y actividades realizadas por el INAPAM	Covid-19 Trabajo en línea	El curso se llevó a cabo por el área encargada de SS y geriatría del INAPAM
16 de Nov 2020	Actividad recreativa “A mí me gusta”	Leticia y Guadalupe (personas mayores)	Conocer los gustos e intereses de las PM	Actividad grupal	Se obtuvo información acerca de los gustos e intereses individuales de cada persona mayor y sobre su disponibilidad de tiempo	Covid-19 Trabajo presencial	La actividad además de cumplir su objetivo también nos hizo conocer cómo era la convivencia dentro del albergue
21 y 22 de Nov 2020	Registro y descripción del albergue Gemelos	Leticia y Guadalupe. - Personal del albergue - PM	Conocer la estructura, organización y actividades dentro del albergue.	Observación y entrevista	Se obtuvo información sobre cada uno de los espacios del albergue, así como de las actividades del personal de asistencia y de las PM	COVID-19 Trabajo presencial	El personal de planta del albergue se encontraba en confinamiento por lo que la información que obtuvimos fue por parte del personal de apoyo
27 y 30 de Nov 2020	Fomento a la lectura	Leticia -PM	Fomentar la lectura en las PM a través de cuentos, novelas, frases y reflexiones	Lectura en voz alta	Se realizó una lectura para cada persona mayor en voz alta por parte de las prestadoras de servicio social	COVID-19 Trabajo presencial	La lectura se tenía que haber realizado por las PM pero debido a su dificultad en la visión y audición prefirieron que fuera realizada por nosotras
16, 21, 22,27 y 30 Nov 2020	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM	Observación y asistencia	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena	COVID-19 Trabajo presencial	Nuestro primer acercamiento con los cuidados fue en el comedor donde

		-personal de asistencia -PM					proporcionamos los alimentos a las PM
7 y 11 de Dic 2020	Actividad recreativa Taller: Casino	Leticia y Guadalupe -PM	Crear un ambiente recreativo y de convivencia entre las PM	Actividad grupal	Se ambientó la zona del comedor como un área de juegos para las PM	COVID-19 Trabajo presencial	En la actividad participaron casi todas las PM, durante la actividad mi compañera Guadalupe y yo quedamos a cargo de las PM no tuvimos ninguna supervisión
4 al 28 de Dic 2020	Fomento a la lectura	Leticia -PM	Promover el gusto por la lectura y la imaginación de las PM	Actividad individual -lectura en voz alta	La lectura en voz alta se llevó a cabo de manera individual	COVID-19 Trabajo presencial	Las PM tienen diferentes temas de interés en la lectura en voz alta
4, 7, 11, 12 28 de Dic 2020	Actividades de cuidado	Leticia -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM	-Observación -Vigilancia -Asistencia	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena	COVID-19 Trabajo presencial	En este segundo mes además de proporcionar los alimentos a las PM también ayudamos en darles de comer a las PM dependientes
4 y 5 de enero de 2021	Actividad recreativa: “armando rompecabezas	Leticia -PM -personal del albergue	Fortalecer la convivencia de las PM y la atención en los objetos	Actividad grupal -Trabajo manual	Se armó un rompecabezas de 500 pzs entre las PM y el personal de asistencia	COVID-19 Trabajo presencial	Se realizó en dos días con material del albergue y en diferentes horarios de día
11, 12, 18 y 25 de Ene 2021	Fomento a la lectura	Leticia -PM -personal del albergue	Fomentar la lectura a través de la escritura y el juego (adivinando palabras y leyendo chistes)	Actividad grupal -Lectura -Escritura	Se realizó un juego de palabras con al menos dos PM	COVID-19 Trabajo presencial	Las PM gustaron del juego y las adivinanzas pero insistían en la dificultad para escribir o escuchar
4, 5, 11,12,18 y 25 de Ene 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM	-Observación -Vigilancia -Asistencia	Se ayuda en la proporción y preparación de alimentos: comida, colación y cena	COVID-19 Trabajo presencial	Iniciando el año se nos permitió entrar a la cocina para ayudar con la preparación de los alimentos y la asistencia en el comedor

		-personal de asistencia -PM					
4, 11 y 18 de Feb 2021	Actividad cognitiva -Culturas de México	Leticia -PM	Que a través de temas de interés las personas mayores realicen actividades para estimular la cognición y la memoria	Actividad grupal -lectura -escritura -elaboración de materiales de aprendizaje	Que las PM mantuvieran interés sobre una actividad intelectual y que participaran en la elaboración de materiales de aprendizaje y memoria	COVID-19 Trabajo presencial	Las PM utilizaban sus memorias acerca de vacaciones y parientes para acordarse o hablar sobre algún tema que fuera de su interés. Los participantes compartieron vivencias durante esta actividad
5, 12, 19 y 26 de Feb 2021	Fomento a la lectura Novela “Las Batallas en el desierto”	Leticia -PM	Que las PM mantengan la atención y estimulen la imaginación a través de la lectura	Actividad individual -lectura en voz alta	Las PM comentaron la novela sobre los lugares que se mencionaron durante la lectura	COVID-19 Trabajo presencial	El espacio para llevar a cabo la lectura es el comedor, patio trasero o habitación mixta con las PM que no tienen movilidad
4, 5, 12, 18,19, 26 de Feb 2021.	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia al as PM en cambio de pañal	-Observación -Vigilancia -Limpieza -Movilización de persona mayor	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Higiene: lavado de manos, cambio de pañal de una personas mayor	COVID-19 Trabajo presencial	Debido a la falta de personal y el contagio de covid dentro del albergue se nos solicita apoyo en actividades de higiene y cuidado de las PM
5 , 12 y 22 de Mar 2021	Actividad cognitiva escritura “poemas de primavera”	Prestadora de servicio social -PM	Que las PM estimulen su motricidad fina a través de la escritura y la imaginación a través de la combinación de palabras	Actividad grupal -Realización de cartel	Las PM realizaron un poema de manera grupal donde trabajaron la lectura y escritura.	COVID-19 Trabajo presencial	Las PM realizaron la actividad sin ninguna dificultad además de compartir recuerdos y anécdotas entre ellos

		-Personal de limpieza					
18, 19 y 22 de Mar 2021	Terapia ocupacional Reciclando cartón: " Flores de primavera	Prestadora de servicio social -PM	Ambientar las áreas comunes con temática de la primavera y que las PM estimulen su motricidad fina a través de manualidades	Actividad grupal -Manualidad	Las adultas mayores trabajaron en la elaboración y decoración de primavera del albergue Gemelos	COVID-19 Trabajo presencial	En esta actividad solo participaron las mujeres debido a que los hombres se rehusaron a realizar actividades que ellos consideran son de mujeres
5, 18,19 y 22 Mar 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM en lavado y cambio de pañal.	-Observación -Vigilancia -Limpieza -Movilización	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Higiene: cambio de pañal y lavado de persona mayor	COVID-19 Trabajo presencial	Debido al deceso de PM por COVID-19 y la falta de personal se nos solicitó apoyo en actividades de higiene y cuidado de las PM
2, 8 y 9 de Abr 2021	Fomento a la lectura	Prestadora de servicio social -PM	Utilizar diferentes técnicas para el fomento a la lectura a través de audiolibros "Cuentos cortos"	Actividad grupal -Audiolibros	Se utilizó la tecnología para tener acceso a los audiolibros y las PM puedan acercarse a la lectura por ese medio	COVID-19 Trabajo presencial	Los audiolibros resultaron una buena técnica para acercar a las PM a la lectura y realizar sesiones grupales
15 y 16 de Abr 2021	Terapia ocupacional "Flores de papel crepe"	Prestadoras de servicio social -PM	Utilizar técnicas de manualidades para la estimulación de motricidad fina en las PM	Actividad grupal -Manualidades	Las adultas mayores fueron las que llevaron a cabo esta actividad de manera satisfactoria	COVID-19 Trabajo presencial	Las actividades manuales se realizaron a petición de las personas mayores y bajo nuestro financiamiento
22 y 23 de Abril	Actividad recreativa Sesión fotográfica	Prestadora de servicio social -PM	Que las PM participaran en un álbum de fotos en sus lugares preferidos en el albergue	Actividad individual	Se obtuvo un álbum de fotos virtual de las PM del albergue	COVID-19 Trabajo presencial	En cada sesión fotográfica se realizaba una dinámica de escucha activa

				-Fotografías individuales dentro del albergue			
2,8,9,15,16,22 y 23 Abr 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia de las PM	-Observación -Vigilancia -Asistencia	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Vigilancia: en la toma de medicamentos	COVID-19 Trabajo presencial	En algunas ocasiones se nos pedía vigilar que las PM se tomarán sus medicamentos cuando estos no lo hacían en presencia del personal médico
7 de May 2021	Fomento a la lectura	Prestadora de servicio social -PM	Que las PM estimulen su imaginación a través de cuentos clásicos	Actividad individual -Lectura en voz alta	Las PM se empezaron a acostumbrar a tener al menos una sesión de lectura a la semana	COVID-19 Trabajo presencial	Las sesiones de lectura se empezaron a realizar en base a las propuestas de las PM.
8 y 9 de May 2021	Actividad cognitiva “Jugando con números”	Prestadora de servicio social -PM	Que las PM estimulen su capacidad cognitiva para fortalecer las (AIVD)	Actividad individual	Las PM realizaron dos actividades por semana	COVID-19 Trabajo presencial	Las sesiones de estas actividades eran personalizadas debido a que cada persona mayor lo hacía a su tiempo
12 de May 2021	Actividad cognitiva Basta	Prestadora de servicio social -PM	Que las PM estimulen su capacidad cognitiva para fortalecer las (AIVD)	Actividad individual	Las PM funcionales realizaron cuatro rondas de basta	Covid-19 Trabajo presencial	Esta actividad resultó cansada para las PM, pero estimuló su escritura y memoria
14, 21 y 28 de May 2021	Terapia ocupacional Pintando en Pellón	Prestadora de servicio social -gerontología -PM	Que las PM realicen actividades que estimulen su motricidad fina y creatividad	Actividad grupal	Posters de papel pellón que sirvieron como adorno en el albergue para el día de las madres	COVID-19 Trabajo presencial	En esta actividad se trabajó de manera conjunta y se procuró mantener la sana distancia entre las participantes los posters se exhibieron en el comedor

7, 8,9,12,14,21,28, de May 2021	Actividades de cuidado	Leticia -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM	-Observación -Asistencia -Vigilancia -Higiene	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena	COVID-19 Trabajo presencial	Durante un fin de semana aumentó la vigilancia y los cuidados de una persona mayor que tuvo una situación de emergencia
4, 11, 18 y 25 Jun 2021 17, 24 y 28 Jun 2021	Actividad cognitiva “Relación de columnas” Actividad cognitiva Elaboración de Memorama	Prestadoras de servicio social -Adultos mayores	Que las PM realicen actividades que estimulen sus capacidad cognitiva y de memoria a través de la realización de juegos recreativos	Actividad individual (personalizada) -Lectura -Escritura	Las PM realizaron varios ejercicios de relación de columnas sobre ABVD y un Memorama de platillos típicos de México	COVID-19 Trabajo en Línea	Las PM al principio se mostraron renuentes al realizar estas actividades por el grado de dificultad pero con el paso del tiempo se fueron tomando mayor confianza
4, 11,17,18,24,25 y 28 de Jun 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las personas mayores en AIVD	-Observación -Asistencia -Salidas y compras	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Salidas y compras: Acompañamos a las personas mayores a realizar compras de productos personales	COVID-19 Trabajo presencial -Salidas a parques, tiendas y tianguis.	Las PM disfrutaban de salir a realizar sus compras y solicitaban nuestra compañía para realizar esta actividad

1 y 2 de Jul 2021	1.Terapia ocupacional de “Plumas foami”	Prestadora de servicio social -PM	Que las PM estimulen: - Motricidad fina, -Cognitiva	Actividades individuales (personalizadas). -Escritura -Lectura -Manualidades	-Las adultas mayores se comprometieron a realizar cada una de las actividades de manera voluntaria -Las PM guardaban cada uno de los trabajos realizados.	COVID-19 Trabajo presencial	-Las PM empezaron a retomar las actividades ocupacionales como parte de su trabajo diario -Aumentó la comunicación propuestas de trabajo por parte de las PM
22 y 23 de Jul 2021	2.Terapia Ocupacional “Pintando rompecabezas”		-Fomentar la convivencia dentro del albergue				
30 de Jul 2021	3.Terapia ocupacional y cognitiva Tarjetas y acrósticos						
1,2,22,23 y 30 de Jul 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM	-Observación -Asistencia -Higiene	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena	COVID-19 Trabajo presencial	El trabajo de cuidados en ABVD fue disminuyendo y nosotras ya nos estábamos acostumbrando hacer estas actividades
13,20,27 de Ago 2021	Fomento a la lectura	Prestadora de servicio social -PM	Acercar a las PM a la lectura por medio de periódicos, revistas o datos curiosos	Lecturas individuales y sobre temas de interés para las PM	Las PM leyeron revistas y periódicos de su interés.	COVID-19 Trabajo presencial	Las PM mostraron un gran interés por revistas de cuidado y noticias actuales

5 y 12 de Ago. 2021 30 y 31 de Ago. 2021 19 y 26 de Ago. 2021	1.Terapia ocupacional “Portarretratos de papel periódico” 2.Terapia ocupacional “Animalitos de cartón” 3.Terapia ocupacional “Flores de papel”	Prestadora de servicio social -PM	Activar a las PM a través de actividades manuales que estimulen: -motricidad fina -creatividad - fomenten la convivencia y comunicación	Actividad individual -manualidades -artísticas	Los productos obtenidos fueron utilizados para la decoración de sus habitaciones y espacios de uso común	COVID-19 Trabajo presencial	Los materiales para la elaboración de cada manualidad fueron proporcionados por las prestadoras de servicio social y PM como los materiales reciclables (papel, cartón, tijeras, plumones)
5,12,13, 19,20, 26,27, 30, 31 Ago. 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM Salidas y compras.	-Observación -Asistencia -Higiene	Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Realizar caminatas y compras fuera del albergue	COVID-19 Trabajo presencial Caminatas en calles aledañas al albergue	El trabajo de cuidados en ABVD fue disminuyendo y en su lugar aumentaban las AIVD
2 y 3 de Sep.	Fomento a la lectura	prestadoras de servicio social -PM	Que las PM disfruten de la lectura a través de la poesía	Actividad individual -lectura de poesía	Las PM compartieron gustos acerca de este género literario	COVID-19 Trabajo presencial	Algunas PM tenían canciones y poesía escritas y les gustaba recitarlas
10 de sep. 2021	Actividad ocupacional “Elaboración de adornos y símbolos patrios”	-prestadoras de servicio social -PM	Que las PM colaboren en la preparación y decoración de áreas comunes para el festejo del 15 de septiembre	Actividad grupal -Manualidades	Las PM realizaron diversos adornos que sirvieron para ambientar el comedor y sala en conmemoración al 15 de septiembre	COVID-19 Trabajo presencial	La elaboración de adornos fue financiada por las prestadoras de servicio social y algunos materiales reciclables fueron otorgados por las PM

15 de sep. 2021	Convivio del 15 de sep.	-prestadoras de servicio social -PM -personal de enfermería y -personal de limpieza	Que las PM, personal de asistencia y de servicio social conmemoran la Independencia de México con un convivio con temática de fiesta mexicana	Actividad grupal -Manualidades	Las PM convivieron con todo el personal, cantaron, bailaron y comieron platillos típicos de México	COVID-19 Trabajo presencial	La organización del convivio fue por parte de las trabajadoras sociales y prestadoras de servicio social
17 de sep. 23 y 24 de sep.	1.Actividad Motriz del “Juego de Twister” miembros superiores e inferiores 2.Actividad cognitiva y las TICS	Prestadoras de servicio social -PM	Estimular la movilidad de las PM funcionales y no funcionales, para disminuir el deterioro de los músculos	Actividad grupal e individual -Actividad física -Actividad cognitiva	Las PM realizan actividad física por medio del juego y movilidad de los miembros superiores e inferiores	COVID-19 Trabajo presencial	Las PM mostraron curiosidad por el juego y se animaron a participar y poner a prueba su destreza
2, 3, 10,15,17, 23 y 24 Sep 2021	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia al as PM Salidas y compras	-Observación -Asistencia -Higiene -Movilización -Actividad Física	. Se colaboró en la proporción de alimentos: comida, colación y cena. . Realización de caminatas y compras fuera del albergue. Ejercicios Físicos para PM dependientes	COVID-19 Trabajo presencial Caminatas en calles aledañas al albergue	El trabajo de cuidado en ABVD fue disminuyendo y las salidas, paseos y acompañamiento de las PM fueron aumentando

1, 8, 15 y 22 de Oct 2021	1.Terapia ocupacional de “Calaveras de chaquira” 2.Terapia ocupacional “Ojitos de Dios”	prestadoras de servicio social -PM -personal de asistencia	Que las PM estimulen: -Motricidad fina -Creatividad -Atención y memoria - Fomentar la sana convivencia	Actividad grupal -Manualidades	Obtención de adornos para el concurso de ofrendas que se realiza de manera interna entre los albergues del INAPAM.	COVID-19 Trabajo presencial	El material utilizado para la elaboración de los adornos fue financiado por parte de las prestadoras de servicio social
21 de Oct 2021	Fomento a la lectura	Prestadoras de servicio social -PM	Estimular la memoria de las PM a través de la lectura y relatos de leyendas mexicanas	Actividad grupal -Lectura de leyendas mexicanas	Las PM recordaron algunos mitos y leyendas de México	COVID-19 Trabajo presencial	A las PM les gustó platicar acerca del lugar donde vivieron y recordar historias de su vida
28 y 29 de Oct 2021	Ofrenda del día de muertos	prestadoras de servicio social -PM - personal de asistencia -personal de limpieza	Que las PM participen en actividades sociales como en la preparación de la ofrenda de día de muertos	Actividad grupal	Las PM se muestran muy animosas al momento de realizar actividades que les trae recuerdos acerca de esta tradición	COVID-19 Trabajo presencial	Las tradiciones aumentan la convivencia de las PM con el personal de asistencia y los prestadores de servicio social
1, 8 15, 21, 28 y 29 de Oct 2021 Fin del servicio social	Actividades de cuidado	Prestadoras de servicio social -personal de asistencia -PM	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM Salidas y compras	-Observación -Asistencia -Higiene -Movilización -Actividad Física	. Se ayuda en la proporción de alimentos: comida, colación y cena. . Realizar caminatas y compras fuera del albergue. . Ejercicios físicos para PM	COVID-19 Trabajo presencial Caminatas en calles aledañas al albergue	El trabajo de cuidados en ABVD fue disminuyendo y en su lugar aumentaban las AIVD

Anexo 3. Matriz grupal de ordenamiento y reconstrucción de la experiencia del servicio social

Formatos mensuales, en equipo, de registro de actividades realizadas durante el servicio social en el albergue Gemelos del INAPAM

Prestadoras de servicio social: Guadalupe y Leticia

Duración: noviembre 2020- noviembre 2021

Formato de registro mensual: noviembre 2020

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
“Curso Introdutorio para la atención de persona mayores”	3 al 10 de noviembre de 2020	Conocer la institución y dar una capacitación de inducción a los prestadores de SS	Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores	Prestadoras de SS	Adquisición de conocimientos acerca de la estructura, organización y actividades realizadas por el INAPAM
Primera actividad con las PM	16 de noviembre de 2020	Conocer los gustos e intereses de las PM	Prestadoras de SS Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos del INAPAM	Se obtuvo información acerca de los gustos e intereses individuales de cada persona mayor y sobre su disponibilidad de tiempo
Actividades de fomento a la lectura	27 y 30 de noviembre de 2020	Fomentar la lectura en las PM a través de cuentos, novelas, frases y reflexiones	Prestadoras de SS Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos del INAPAM	Se realizó una lectura para cada persona mayor en voz alta por parte de las prestadoras de SS
Actividades de cuidado	16 a 30 de noviembre de 2020	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia a las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos, Prestadoras de SS y Personal institucional	Se logró asistir a las PM en sus Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

Formato de registro mensual: diciembre 2020

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividad recreativa	24 de diciembre de 2020	Ayudar a mantener la salud física y mental de las PM Fomentar la convivencia	Prestadoras de SS Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos INAPAM	Convivio con motivo de las fiestas decembrinas

Actividades de fomento a la lectura	4, 16, 18, 28 de diciembre de 2020	Fomentar el gusto por la lectura en las PM	Prestadoras de SS Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos	Se realizó una lectura para cada persona mayor en voz alta por parte de las prestadoras de SS
Actividades de cuidado	4 al 30 de diciembre de 2020	Realizar supervisión del comedor, lavado de manos y asistencia de las PM	Personal institucional del albergue Gemelos	PM del albergue Gemelos y Prestadoras de SS	Se logró asistir a las PM en sus Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)
Brote de COVID-19 en albergue Gemelos	30 de diciembre de 2020	Reforzar las medidas de prevención de contagios dentro del albergue	Personal institucional del albergue Gemelos	Prestadoras de SS, Personal del albergue PM	Se hace obligatorio el uso del cubrebocas para las PM

Formato de registro mensual: enero 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	4 al 28 de enero de 2021	Apoyar a las PM en las Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) durante el brote COVID-19	Personal institucional del albergue Gemelos	Prestadoras de SS y Personal institucional - cocina - enfermería	Asistencia de las PM que se mantuvieron a resguardo en sus habitaciones
Curso Nutrición en las personas mayores	25 de enero a 7 de febrero de 2021	Conocer los elementos que intervienen en el proceso de nutrición	Instituto Nacional de Geriátrica (INGER)	Prestadoras de SS: Leticia Guadalupe	Constancia acreditativa emitida por el INGER
Actividades de fomento a la lectura	11 al 25 de enero de 2021	Que las PM no pierdan el gusto por la lectura	Prestadoras de SS Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos INAPAM	Se logra cumplir con 8 actividades de lectura durante el mes de enero
Asistencia a personal institucional	11, 13 de enero de 2021	Asistir en trámites a personal de trabajo social y enfermería	Personal institucional del albergue Gemelos	Prestadoras de SS	Se logró realizar todos los trámites requeridos que demandaba la crisis por contagios y decesos de COVID-19
Junta de seguimiento de SS	Correspondiente al mes de enero	Evaluación y mejoramiento de las acciones realizadas por los prestadores de SS dentro de los albergues	Encargada del área de dirección de Gerontología	Todos los prestadores de SS	Se obtuvo retroalimentación conjunta sobre la manera en que se trabajó con las PM

Formato de registro mensual: febrero 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Curso "Envejecimiento saludable"	3 al 16 febrero de 2021	Fomentar y mantener la capacidad funcional en las PM	Instituto Nacional de Geriatría (INGER)	Prestadoras de SS: Leticia Guadalupe	Constancia acreditativa emitida por el INGER
"Curso: animación a la lectura"	8 al 11 de febrero de 2021	Aprender herramientas que ayuden a los prestadores de SS a fomentar la lectura	Secretaría de Cultura y área de Gerontología INAPAM	Prestadoras de SS	Constancia acreditativa emitida por la Secretaría de Cultura
Actividades de cuidado	4, 5, 12, 18, 19, 26 de febrero de 2021	Contribuir en el mantenimiento de la salud física y mental de las PM	Personal institucional del albergue Gemelos	PM del albergue Gemelos y Prestadoras de SS	Se brindó asistencia en las ABVD a PM dependientes e independientes del albergue Gemelos
Actividades de fomento a la lectura	2, 4, 5, 9, 11, 19 y 26 de febrero de 2021	Motivar a las PM a realizar actividades de lectura de manera individual o grupal	Prestadoras de SS Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos INAPAM	Se realizaron al menos dos actividades de lectura con las PM de manera individual
Actividades cognitivas	1, 11 y 18 de febrero de 2021	Que a través de temas de interés las PM realicen actividades para estimular la cognición y la memoria	Prestadoras de SS	PM del albergue INAPAM	Las PM realizaron un Memorama con relación a las culturas de México
Escucha activa	16, 23, 25 de febrero de 2021	Escuchar atender y comprender a la persona mayor	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Se logra crear un entorno de confianza y cercanía con las PM

Formato de registro mensual: marzo 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
"Curso: Bibliotecas y diversidad funcional"	1 al 12 de marzo de 2021	Aprender las diferentes formas de inclusión a la lectura para personas con alguna discapacidad	Secretaría de Cultura y área de Gerontología del INAPAM	Prestadoras de SS	Constancia acreditativa emitida por la Secretaría de Cultura

Diplomado Envejecimiento saludable	4 de marzo al 13 de junio de 2021	Fomentar y mantener la capacidad funcional en las PM	Instituto Nacional de Geriátria (INGER)	Prestadoras de SS: Leticia Guadalupe	Constancia acreditativa emitida por el INGER
Terapia ocupacional	18, 19, 22 de marzo de 2021	Estimular la creatividad de las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Obtención de distintas manualidades elaboradas por las PM
Caminata	25 de marzo de 2021	Contribuir en el mantenimiento de la salud física de las PM	Personal institucional del albergue Gemelos	PM con capacidad funcional para caminar Prestadoras de SS	Se logra la primera salida de las PM después del confinamiento por COVID-19
Actividades de cuidado	5, 18, 19, 22 de marzo de 2021	Apoyar en el área de comedor en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Apoyar en la higiene: cambio de pañal y lavado de persona mayor	Personal institucional del albergue Gemelos	PM dependientes e independientes del albergue Gemelos INAPAM	Se logra apoyar a las PM con sus Actividades Básicas De la Vida Diaria (ABVD)
Actividades de fomento a la lectura	2,4, 8, 9, 11, 18 de marzo de 2021	Fomentar la lectura e imaginación de las PM a través de diversos géneros literarios (poesía, cuentos y novelas)	Prestadoras de SS: Leticia Guadalupe	PM del albergue Gemelos INAPAM	Lectura en voz alta para cada persona mayor de manera individual
Escucha activa	9, 16, 23 de marzo de 2021	Escuchar atender y comprender a la persona mayor	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Se logra crear mantener un entorno de confianza y cercanía con las PM
Junta de seguimiento se servicio social	22 de marzo de 2021	Evaluación y mejoramiento de las acciones realizadas por los prestadores de SS dentro de los albergues	Encargada del área de dirección de Gerontología	Todos los prestadores de SS que se encontraran activos	Se logra realizar una presentación sobre las actividades realizadas por parte de las prestadoras de SS Leticia y Guadalupe Se obtiene retroalimentación conjunta

Formato de registro mensual: abril 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	2, 8, 9, 12, 15,16, 22 y 23 de abril de 2021	Realizar actividades de supervisión en el área del comedor con el lavado de	Personal institucional del albergue Gemelos	PM del albergue Gemelos Prestadoras de SS Personal institucional	Apoyo en la proporción de alimentos, en el área de comedor y vigilancia en la ministración de medicamentos en las PM

		manos, limpieza y asistencia a las PM			
Actividades de fomento a la lectura	2, 6, 8, 9, 13, 20, 27 de abril de 2021	Utilizar diferentes técnicas de fomento a la lectura para las personas mayores	Prestadoras de servicio social Leticia Guadalupe	Personas mayores del albergue Gemelos INAPAM	Se realizaron sesiones de audiolibros a través de dispositivos móviles y lectura en voz alta para las personas mayores
Caminatas	13, 15, 29 de abril de 2021	Contribuir en el mantenimiento de la salud física de las personas mayores	Personal institucional del albergue Gemelos	Personas mayores con capacidad funcional de caminar Prestadoras de servicio social	Se logran realizar tres caminatas con duración de 40 minutos por los parques aledaños al albergue
Terapia ocupacional	15, 16 de abril de 2021	Utilizar técnicas de manualidades para la estimulación de motricidad fina de las personas mayores	Prestadoras de servicio social	Personas mayores	Se logró la participación de las adultas mayores en esta actividad
Escucha activa	27, 29 de abril de 2021	Escuchar, atender y comprender a la persona mayor	Prestadoras de servicio social	Personas mayores	Se logra crear un entorno de confianza y cercanía con las personas mayores

Formato de registro mensual: mayo 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de Cuidado	7, 8, 9, 12, 14, 21, 28 de mayo de 2021	Contribuir en la salud física y mental de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos Prestadoras de SS Personal institucional	Se logra asistir en las Actividades Básicas e Instrumentales de la Vida Diaria de las PM
Fomento a la lectura	4, 7, 11, 18, 25 de mayo de 2021	Fomentar la lectura entre las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos INAPAM	Se lograron realizar 8 actividades de fomento a la lectura, con diferentes técnicas
Terapia ocupacional	14, 21 y 28 de mayo de 2021	Contribuir al fortalecimiento de las capacidades de las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos INAPAM	Se obtuvieron distintas manualidades personalizadas, realizadas por las PM
Actividad recreativa	10 de mayo de 2021	Realizar un convivio con motivo de celebrar el día de las madres	Prestadoras de SS Personal institucional	PM Personal institucional Prestadoras de SS	Se logró llevar a cabo un convivencia con todos los involucrados en el albergue Gemelos

Curso Prevención y discriminación de personas mayores INGER	5 de mayo al 1 de junio de 2021	Aprender sobre las diferentes formas de discriminación hacia las PM	Instituto Nacional de Geriatría INGER	Prestadoras de SS	Constancia de acreditación emitida por el INGER
Curso COPE Atención Integrada para un Envejecimiento Saludable INGER.	12 de mayo al 8 de junio de 2021	Aprender sobre la atención integral para un envejecimiento saludable	Instituto Nacional de Geriatría INGER	Prestadoras de SS	Constancia de acreditación emitida por el INGER
Caminatas	6, 13, 27 de mayo de 2021	Contribuir en el mantenimiento y mejoramiento de la salud física de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos y Prestadoras de SS	Se logra mayor participación en las caminatas
Junta de seguimiento de servicio social	Correspondiente al mes de mayo	Evaluación y mejoramiento de las acciones realizadas por los prestadores de SS dentro de los albergues	Encargada del área de dirección de Gerontología	Todos los prestadores de SS	Se obtiene retroalimentación conjunta

Formato de registro mensual: junio 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	4, 11, 17, 18, 24, 25 y 28 de junio de 2021	Apoyar en la proporción de alimentos: comida, colación y cena Acompañamiento de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos Prestadoras de SS	Asistencia a las PM en AIVD
Terapia ocupacional	1, 8, 13, 15, 20 junio de 2021	Contribuir al fortalecimiento de las capacidades de las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Se logra la realización de manualidades y adornos por parte de las PM
Actividades cognitivas	4, 11, 17, 18, 24, 25 y 28 de junio de	Que las PM realicen actividades que estimulen su	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos INAPAM	Las PM realizaron varios ejercicios de relación de columnas, operaciones numéricas y juegos de memoria

	2021	capacidad cognitiva para el fortalecimiento de las AIVD			
Curso: Curso básico del cuidado de la persona adulta mayor INAPAM	21 de junio al 26 de julio de 2021	Aprender sobre los cuidados básicos de las PM en domicilio	Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores INAPAM	Prestadoras de SS y personas que estuvieran a cargo del cuidado de una persona mayor	Constancia acreditativa emitida por el INAPAM teniendo como referencia el estándar de competencia 0669
Caminatas	8, 15, 22, 29 de junio de 2021	Contribuir en el mantenimiento y fortalecimiento de la salud física de las PM	Personal institucional	PM Personal institucional Prestadoras de SS	Se logran realizar cuatro caminatas con duración de 40 minutos por los parques aledaños al albergue
Actividades de fomento a la lectura	10, 12, 17, 19 24, de junio de 2021	Fomentar la lectura en las PM utilizando diferentes estrategias	Prestadoras de SS	PM	Se logró la realización de 8 actividades de fomento a la lectura con las PM
Actividad recreativa	20 de junio de 2021	Realización de un convivio con motivo del día del padre en el albergue Gemelos	Personal institucional del albergue Gemelos Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos, Personal institucional y Prestadoras de SS	Se logra un día de convivencia entre las PM y el personal del albergue

Formato de registro mensual: julio 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	1, 2, 22 y 30 de julio de 2021	Apoyar en la supervisión del comedor, el lavado de manos y la asistencia de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos, Prestadoras de SS y Personal institucional	Apoyo en las ABVD de las PM del albergue Gemelos
Actividades de fomento a la lectura	6, 12, 20 de julio de 2021	Fomentar la lectura entre las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos INAPAM	Se realizaron lecturas en voz alta con las PM del albergue Gemelos
Actividad cognitiva	30 de julio de 2021	Realizar actividades que fortalezcan las habilidades cognitivas de las PM específicamente para la realización de AIVD	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos INAPAM	Se realizaron actividades relacionadas con la lectura y escritura con la realización de acrósticos y operaciones numéricas
Escucha activa	13, 20, 27 de julio	Escuchar, atender y	Prestadoras de SS	PM del albergue gemelos del	Se logra reforzar y mantener el ambiente de cercanía y confianza con las PM

	de 2021	comprender a la persona mayor		INAPAM	
Caminatas	1, 8, 15, 22, de julio de 2021	Contribuir al mantenimiento y fortalecimiento de la salud física de las PM	Personal institucional	PM con capacidad funcional para caminar Prestadoras de SS	Se alcanza mayor participación de las PM en las caminatas Se logra caminar una mayor distancia
Terapia ocupacional	1, 2, 22, 23 y 30 de julio de 2021	Contribuir a la salud mental de las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Se realizaron diversas manualidades con materiales reciclados

Formato de registro mensual: agosto 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	5, 12, 13, 19, 20, 27, 30, 31 de agosto de 2021	Supervisión en el comedor, movilización y acompañamiento de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos, Prestadoras de SS Personal institucional	Apoyo a las PM con sus ABVD y con sus AIVD
Actividades de fomento a la lectura	13, 20, 27 de agosto de 2021	Acercar a las PM a través de periódicos, libros y revistas en físico	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Se logró que las PM adoptaran una revista, libro o periódico para leerlo durante las semanas de agosto
Terapia ocupacional	5, 12, 19, 26, 30 y 31 de agosto de 2021	Estimular la motricidad fina, la creatividad, la convivencia y comunicación de las PM	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Se realizaron diversas manualidades que se utilizaron para decorar las áreas de uso común para darle un ambiente más colorido al albergue
Junta de seguimiento de servicio social	Correspondiente al mes de agosto	Seguimiento de las labores de los prestadores de SS en cada uno de los albergues del INAPAM	Encargada de la dirección del área de Gerontología	Todos los prestadores de SS	Presentación de actividades realizadas en los albergues por los prestadores de SS en los meses de mayo, junio y julio Retroalimentación conjunta
Actividad recreativa	29 de agosto de 2021	Realización de un convivio con motivo del día del abuelo en el albergue Gemelos	Prestadoras de SS y Personal institucional	PM Personal institucional Prestadoras de SS	Se logra realizar un día de convivencia, con desayuno especial para las PM

Formato de registro mensual: septiembre 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	3, 3, 10, 15, 17, 23 y 24 de septiembre de 2021	Supervisión en el comedor, movilización y acompañamiento de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos, Prestadoras de SS Personal institucional	Apoyar a las PM con sus ABVD y con AIVD
Actividades de fomento a la lectura	2, 3, 7, 14, 21 de septiembre de 2021	Que las PM tomen gusto por la lectura a través de diferentes géneros literarios	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Realización de lectura en voz alta con cada una de las PM se alcanza el objetivo de 8 sesiones al mes
Actividades cognitivas	9, 16, 23, 24, de septiembre de 2021	Estimular la salud mental para el fortalecimiento de las AIVD	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	Realización de actividades de escritura lectura y operaciones numéricas
Activación física	1,8, 17, 27, 30, de septiembre de 2021	Estimular la movilidad de las PM funcionales y no funcionales, para disminuir el deterioro de los músculos	Prestadoras de SS Personal institucional	PM Prestadoras de SS Personal institucional	Las PM realizan actividad física a través de rutinas antes del desayuno y por medio de juegos como el "twister"
Curso: "Estrategias de fomento a la lectura"	21 de septiembre al 1 de octubre de 2021	Aprender a realizar estrategias que nos permitan acercarnos a diferentes grupos etarios para fomentar el gusto por la lectura	Secretaría de Cultura y Área de Gerontología del INAPAM	Prestadoras de SS	Constancia de acreditación del curso emitida por la Secretaría de Cultura
Curso: "Los jóvenes y la lectura"	21 de septiembre al 21 de octubre de 2021	Aprender la importancia de fomentar la lectura en los jóvenes desde edades muy tempranas	Secretaría de Cultura y Área de Gerontología del INAPAM	Prestadoras de SS	Constancia de acreditación del curso emitida por la Secretaría de Cultura
Actividad recreativa	15 de septiembre de 2021	Realización de convivio con motivo de las fiestas patrias	Personal institucional y Prestadores de SS	PM Personal institucional Prestadores de SS	Las PM cantaron, bailaron, comieron platillos típicos de México y convivieron con todo el personal institucional
Terapia ocupacional	2, 10, 14 de septiembre de 2021	Que las PM colaboren en la preparación y decoración de áreas comunes para el festejo del 15 de septiembre	prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	La elaboración de adornos con motivo de las fiestas patrias

Formato de registro mensual: octubre 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Actividades de cuidado	1, 8 15, 21, 28 y 29 de octubre de 2021	Supervisión en el comedor, movilización y acompañamiento de las PM	Personal institucional	PM del albergue Gemelos Prestadoras de SS Personal institucional	Apoyar a las PM con sus ABVD y con AIVD
Actividad de estimulación física	1, 5, 8, 12, 15 19, 26, 29 de octubre de 2021	Mantener y mejorar la salud física de la PM	Personal institucional Prestadoras de SS	PM	Se logra la realización de actividad física durante 30 minutos 8 sesiones al mes
Actividades de fomento a la lectura	21 de octubre de 2021	Que las PM tomen gusto por la lectura a través de diferentes géneros literarios	Prestadoras de SS	PM del albergue Gemelos	La realización de lectura en voz alta con cada una de las PM Se cumple con 8 sesiones al mes
Actividades de apoyo al personal	12 de octubre de 2021	Apoyar al personal en el retorno a sus labores, después de estar en confinamiento por la COVID-19	Personal institucional	Prestadoras de SS Personal institucional que regresaba de confinamiento	Se logra apoyar en actividades de mantenimiento y recuperación de espacios del albergue
Terapia ocupacional	1 8 , 15 y 22 de octubre de 2021	Que las PM realicen manualidades para fortalecer la: -Motricidad fina -Creatividad -Atención y memoria - Aumentar la sana convivencia	Prestadoras de SS y Personal institucional	Prestadoras de SS PM Trabajadoras sociales	Elaboración de adornos para la ofrenda del día de muertos Se logra la participación activa de las PM y el personal institucional de manera conjunta
Ofrenda del día de muertos	28 y 29 de octubre de 2021	Que las PM participen en actividades sociales como en la preparación de la ofrenda de día de muertos	Personal institucional	Personal institucional Prestadoras de SS PM	Las PM participaron de manera activa en la decoración de la ofrenda de día de muertos

Formato de registro mensual: noviembre 2021

Actividades desarrolladas	Fecha	Objetivos	Responsable	Participantes	Resultados
Entrega de reportes finales a las oficinas administrativas	3 de noviembre de 2021	Que las prestadoras de SS entreguen una carpeta con todas las actividades realizadas dentro del albergue durante su periodo de SS	Personal administrativo del INAPAM	Prestadoras de SS	Entrega de carta de término de servicio social